

**К.И. ШИШКИНА
М.В. ЖУКОВА
К.А. КОШУРНИКОВА**

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

К.И. ШИШКИНА

М.В. ЖУКОВА

К.А. КОШУРНИКОВА

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск

2022

УДК 371.011(021)

ББК 74.200.555я73

Ш 65

Шишкина, К.И. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков: учебно-методическое пособие / К.И. Шишкина, М.В. Жукова, К.А. Кошурникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2022. – 244 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-907611-37-5

В пособии представлен теоретический материал по проблеме компьютерной зависимости у детей, а также методические материалы, включающие в себя пакет диагностик, примеры родительских собраний и занятий для детей и подростков.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов и магистрантов очной и заочной форм обучения, педагогов для организации работы по профилактике компьютерной зависимости.

Рецензенты:

А.В. Ворожейкина – канд. пед. н., доцент ЮУрГГПУ

Р.А. Литвак – д-р пед. н., профессор ЧГАКИ

ISBN 978-5-907611-37-5

© Шишкина К.И., 2022

© Жукова М.В., 2022

© Кошурникова К.А., 2022

© Издательство Южно-Уральского гуманитарно-педагогического университета, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	5
2. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ	36
<i>2.1. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ</i>	43
<i>2. 2. ФОРМЫ РАБОТ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ</i>	101
2.2.1. ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	101
2.2.2. РАЗОВАЯ ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ВОЛШЕБНЫЙ КУБИК» ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	109
2.2.3. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	116
2.2.4. КОНСПЕКТ КЛАССНОГО ЧАСА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ТЕМУ: ИНТЕРНЕТ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?	126
2.2.5. КОНСПЕКТ КВЕСТ-ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»	137
2.2.6. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ	147

2.2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ «ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ»	152
2.2.8. ТРЕНИНГ «МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ»	164
2.2.9. ОТКРЫТОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»	169
2.3. ФОРМЫ РАБОТ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ	183
2.3.1. ПРОГРАММА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С СЕМЬЁЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	183
2.3.2. КОНСУЛЬТАЦИЯ-ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ОТВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ?»	194
2.3.3. КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ НА ТЕМУ: КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?	200
2.3.4. СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ»	212
2.3.5. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	232
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	238
СПИСОК ТЕСТОВ ИЗ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ	244

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Современный социум характеризуется не только кризисными явлениями в экономике, но и изменением целого ряда социокультурных факторов (трансформация института семьи, агрессивность среды, негативное влияние СМИ). На фоне утери нравственных ориентиров, резкой смены привычных стереотипов происходит возрастание частоты стрессовых ситуаций, способствующих психоэмоциональному напряжению, и, как результат, возникает стремление уйти от реальности. В результате множатся формы психической дезадаптации в детском и юношеском возрасте, среди которых самой распространенной, по данным исследований, является аддиктивное поведение, которое представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку ставит под угрозу физическое, психическое и моральное здоровье подрастающего поколения.

В настоящее время происходит увеличение масштабов распространения аддиктивного поведения, наблюдается тенденция к омоложению контингента аддиктов, появляются новые формы зависимостей. Изучение феномена аддиктивного поведения проводится в рамках различных отрас-

лей науки: медицине, психологии, педагогике и др. Различные аспекты химической зависимости рассматривались в работах А.Е. Личко, В.С. Битенского, И.Н. Пятницкой, П.Д. Шабанова. Типология нехимических аддикций разработана Ц.П. Короленко и Т.А. Донских. В. Франкл, Э.Г. Эйдмиллер, В.В. Юстицкис, И.А. Фурманов освещают проблемы детерминации аддиктивного поведения; Абшаихова, Э.Е. Бехтель, В.С. Битенский, Б.С. Братусь, А.В. Гоголева Т.А. Донских, В.Ю. Завьялов, С.А. Завражин, Д.В. Колесов, В.Т. Кондратенко, Ц.П. Короленко, С.А. Кулаков, А.Е. Личко, Т.И. Петракова, Ю.В. Попов, Н.А. Сирота, И.Н. Толстых – проблемы негативных воздействий ПАВ на личность; М.С. Иванов, Е.В. Змановская, В.Д. Менделевич – различные варианты аддиктивной реализации. Влияние социальных факторов, детерминирующих формирование аддиктивного поведения, представлено в исследованиях Л.И. Булотайте, Е.Л. Григоренко, Т.В. Корниловой, Н.И. Кузнецовой, П.И. Сидорова, С.Д. Смирнова, Д.В. Четверикова и др. Накоплен значительный материал, раскрывающий психологические механизмы аддиктивного поведения и его профилактики (С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Возрастные аспекты проблемы рассмотрены в трудах Д.И. Фельдштейна, В.С. Мухиной, А.А. Реана, Г.А. Цукерман, И.С. Кона. Отечественными психологами (С.А. Бадмаев, С.А. Беличева, А.П. Горбачева, И.И. Кауненко) и педагогами (Б.Н. Алмазов, В.П. Кащенко, И.А. Невский, В.А. Попов, Л.Н. Рыбакова) обоснованы принципы социально-педагогической работы по профилактике зависимостей.

В современной литературе в качестве синонима зависимости нередко используется понятие «аддикция». В широком смысле зависимость (dependence) – стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации. Как «положительное качество, способствующее здоровому психологическому развитию и росту человека» рассматривается зависимость от жизненно необходимых объектов или близких людей (нормальная зависимость).

Выделяют два типа нарушений механизма нормальной зависимости – зависимые отношения (чрезмерная привязанность к человеку) и зависимое поведение (в качестве объекта привязанности выступает физический объект или какой-либо вид деятельности). В этом случае речь идет об «аддиктивном поведении».

Таким образом, «зависимость» является более широким понятием, а «аддиктивное поведение» рассматривается как вид зависимого поведения, связанный с нарушением потребностей личности или злоупотреблением чем-либо. Иными словами, зависимость отражает состояние необходимости в чем-либо, а аддикция является экстремальным состоянием потери контроля в потребностной сфере.

Аддикция (в разговорном английском addiction – пагубная привычка, страсть от лат. addictus – слепо преданный, полностью пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо), – в русском языке является синонимом слова *пристрастие* (сильная склонность к чему-либо), (страсть к чему-либо,

сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо).

Аддитивное поведение рассматривается большинством авторов, стоявших у начала разработки этой как одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, то есть причиняющего вред человеку и обществу.

На начальных этапах изучения феномена аддитивного поведения его связывали лишь с потреблением психоактивных веществ (ПАВ). Термин «аддитивное поведение» (АП) был предложен В. Миллер (Miller, 1984) и М. Ландри (Landry, 1987), которые рассматривали его как злоупотребление химическими веществами, изменяющими психическое состояние, до того как от них сформируется зависимость.

Широкое распространение в отечественной психологической науке термин «аддитивное поведение» получил благодаря работам А.Е. Личко и В.С. Битенского, которые отмечали, что в отношении несовершеннолетних, злоупотребляющих ПАВ, чаще всего речь идет не о болезни, а о нарушении поведения. С.А. Кулаков и С.Б. Вайсов рассматривают аддитивное поведение как вид нарушенной адаптации в подростковом возрасте, для которого характерно злоупотребление одним или несколькими ПАВ без признаков индивидуальной психической или физической зависимости в сочетании с другими нарушениями поведения. Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева дают более широкую трактовку определения аддитивного поведения, рассматривая его как один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу

от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

У истоков изучения аддиктивного поведения стояла наркология (наука о медицинских последствиях злоупотребления веществами, вызывающими зависимость), которая выделилась из психиатрии как отдельная дисциплина в 1960–70-х годах XX века.

В последние годы отмечено резкое увеличение распространенности аддиктивных расстройств, разнообразие их форм, появление новых разновидностей.

К традиционно известным химическим аддикциям (алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение) добавлены описания работоголизма (эргопатия), сексуальной, компьютерной, интернет-аддикции, патологической склонности к азартным играм (гэмблинг) и др.

Зависимое (аддиктивное) поведение как вид девиантного поведения личности в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции (психоактивные вещества, игры (в том числе компьютерные), интернет, пища, секс, религия и религиозные культы).

В соответствии с объектами выделяют следующие формы зависимого поведения:

– фармакологическая зависимость (курение, алкогольная зависимость, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость);

–гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры); информационные аддикции (интернет-зависимость);

–нарушение пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);

–сексуальные аддикции (зоофилия, фетишизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуаеризм, некрофелия, садомазохизм);

–религиозное деструктивное поведение (вовлеченность в секту).

На сегодняшний день достаточно полно изучена проблема химических аддикций (потребление веществ, способных вызвать изменение психического состояния – алкоголя, наркотиков, токсических веществ, немедицинское потребление лекарственных препаратов, курение и др.).

Менее известны нехимические аддикции, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не ПАВ. К таким аддикциям относят:

–азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений, сексуальная, любовная аддикция, аддикция избегания, работоголизм, аддикция к трате денег, ургентная аддикция, а также промежуточные аддикции, например, аддикция к еде (Ц.П. Короленко, 2001);

–аддикция упражнений (спортивная) (Murphy, 1994; Griffiths, 1997; Kjelsas et al., 2003);

–духовный поиск (В.В. Постнов, В.А. Дереча, 2004);

–«состояние перманентной войны» (В.В. Постнов и др., 2004);

– синдром Тоада, или зависимость от «веселого автовождения» (joy riding dependence) (McBride, 2000);

– фанатизм во всех его проявлениях (религиозный, политический, спортивный, национальный) (В.Д. Менделевич 2003);

– многообразные компьютерные зависимости или интернет-зависимости (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция) (А.В. Гоголева, 2002; А.Е. Войскунский, 2004; Young, 1998);

– в рамках данной аддикции рассматривается информационная преступность: хакерство (ярко выраженное увлечение познанием в сфере информационных компьютерных технологий, выходящее за рамки профессиональной или учебной деятельности); крякерство (взлом и изменение программ на свое усмотрение или на заказ); кардинг (получение денег, благодаря использованию информации с чужой банковской карточки); киберхулиганство (хулиганские выходки в виртуальном пространстве); кибертерроризм (преднамеренные политически мотивированные атаки на информационные, компьютерные системы, компьютерные программы и данные, выраженные в применении насилия по отношению к гражданским целям);

– игровая аддикция («кибернетическая лудомания» (от лат. ludus – игра), патологическое геймерство (от англ. game – игра), гэмблинг (увлечение компьютерными играми как одним из видов азартных игр, не связанным с денежным риском или риском для жизни), гейм-аддикция (зависимость от компьютерных игр).

С.В. Манахов выделяет ряд паттернов поведения, которые позволяют констатировать наличие аддиктивного поведения:

– в поведенческой сфере (нестабильность в отношениях, стратегия избегания проблем, не критичность в оценке своих возможностей, сопровождающаяся высоким уровнем претензий, неэффективный способ реагирования на препятствия и трудности, эгоцентризм, агрессивность, неуверенность);

– в аффективной сфере (эмоциональная лабильность, низкая фрустрационная устойчивость, склонность к тревоге и депрессии, неадекватная самооценка, пессимистичность);

– в мотивационно-потребностной сфере (блокировка потребности в защищенности, самоутверждении, принадлежности к референтной группе);

– в когнитивной сфере (аффективная логика, эмоциональные блоки, избегание проблем, формирование выводов при отсутствии аргументов).

Таким образом, аддиктивное поведение характеризуется формированием стремления к уходу от реальности, что достигается фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях) путями. Профилактика аддиктивного поведения может быть успешной лишь в том случае, если осознаются и учитываются причины его формирования. Исследователи выделяют специфические и неспецифические модели формирования аддиктивного поведения.

К неспецифическим моделям относят следующие:

1. Моральная, в соответствии с которой аддиктивное поведение является следствием бездуховности и морально-го несовершенства, а пагубные привычки – одним из проявлений греховности человека.

2. Модель болезни, согласно которой аддиктивное поведение представляет собой заболевание, требующее лечения, при этом делается упор на то, что аддикт должен быть освобожден от ответственности за происхождение своей болезни.

3. Симптоматическая модель рассматривает аддиктивное поведение как систему поведенческих паттернов, или привычек.

4. Психоаналитическая модель, в соответствии с которой аддиктивное поведение является одним из проявлений нарушенной личностной динамики.

5. Системно-личностная модель, согласно которой зависимое поведение связано с нарушениями в системе функционирования или межличностных отношений человека.

6. Биопсихосоциальная модель рассматривает аддиктивное поведение как следствие нарушений в функционировании системы «социум – личность – организм».

Выделяют ряд специфических моделей аддиктивного поведения:

1. Успокаивающая модель (достижение душевного спокойствия, снятия напряжения, изменения эмоционального состояния).

2. Коммуникативная модель («разрешение» проблем, связанных с коммуникацией: преодоление чувства стеснительности, замкнутости, неуверенности).

3. Активирующая модель (подъем жизненных сил, повышение самооценки).

4. Гедонистическая модель (получение удовольствия, достижение психологического и физического комфорта).

5. Конформная модель (стремление быть принятым группой сверстников).

6. Манипулятивная модель (желание привлечь к себе внимание неординарным поведением).

7. Компенсаторная модель (необходимость компенсации какой-либо личностной особенности, дисгармоничности характера).

Среди ведущих детерминант аддиктивного поведения чаще всего выделяют внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам относят:

–технический прогресс в области пищевой промышленности и фармацевтической индустрии, способствующий появлению на рынке потенциальных объектов зависимости;

–влияние молодежной субкультуры, выступающей в формах подростковой группы, неформального объединения, сексуального меньшинства и т.д., и являющейся одной из наиболее значимых факторов зависимого поведения; влияние семьи: неэффективные стратегии воспитания, деструктивные отношения, аддиктивное поведение самих родителей (влияние феномена со-зависимости), неблагопри-

ятные события, переживаемые семьей, личностные особенности родителей.

К внутренним факторам (психофизиологические особенности человека), способствующим формированию различных аддикций и определяющих индивидуальное своеобразие аддиктивного поведения (выбор объекта зависимости, темпы ее формирования, степень выраженности, возможность преодоления) относят:

–тип характера. Акцентуации личности (эпилептоидная и гипертимная) коррелируют с пьянством и наркоманией, обсессивность связана с суицидальным поведением личности, компульсивность с различными формами аддикций: пьянством, перееданием, употреблением наркотиков, пристрастием к азартным играм, покупкам или сексуальным приключениям с «разновидностями сугубо вредоносного компульсивного поведения», характеризующиеся склонностью к чрезмерной вовлеченности;

–невротическое развитие личности, сочетающееся с пищевыми и сексуальными аддикциями;

–нарушение копинг-функции (механизмов совладания со стрессом).

По данным исследований, наркозависимые аддикты демонстрируют неэффективные реакции на стресс (уход от решения проблем, отрицание, изоляция);

–бездуховность;

–отсутствие смысла жизни;

–неспособность принять ответственность;

–типологические особенности нервной системы (приспособляемость к новым ситуациям, качество настроения, чувствительность, контактность).

–наследственность.

Следует отметить, что данные особенности имеют косвенное влияние и могут быть значимыми при наличии прочих неблагоприятных условий.

Существуют некоторые факты, свидетельствующие в пользу данной точки зрения (Н.Ю. Гасан-Заде (1999) доказано существование «гена алкоголизма» – DRD2 (рецептор D2 дофамина), при этом каждая дополнительная аллель A1 обуславливает еще более раннее начало алкоголизма, однако, на наш взгляд, более целесообразно говорить не о наследственной, а о семейной предрасположенности к аддиктивному поведению. Д.Н. Долганов подчеркивает, что непосредственными факторами формирования и развития аддиктивного поведения являются разнообразные психотравмирующие ситуации, изменяющие отношение человека к различным аспектам действительности (неполная семья, сиротство, увольнение с работы, исключение из учебного заведения, дезадаптация, алкоголизация в семье и другие ранее обозначенные причины).

Личностные же факторы (особенности системы ценностей, эмоциональная ригидность, различные поведенческие реакции, гедонистическая направленность на мгновенное удовлетворение потребностей, деформация потребностно-мотивационной и смысловой сфер, специфические смысловые установки, особенности волевой регуляции,

нарушение временной перцепции и ряд других) автор рассматривает как свойства, приобретенные в процессе формирования.

Таким образом, можно выделить психологические, социальные патопсихологические факторы формирования аддиктивного поведения. Для выбора путей профилактической деятельности необходимо иметь представление о функциях аддиктивного поведения.

К таким функциям Н.П. Фетискин относит:

- облегченность испытания эйфорического состояния;
- квазизащита (бегство от реальности);
- формирование дефектной адаптации;
- поддержание патогенности гомеостаза на биохимическом уровне;
- компенсация ролевой несостоятельности.

В последние годы отмечено резкое увеличение распространенности аддиктивных расстройств, разнообразие их форм, появление новых разновидностей (F.W. Bennet; D.S. Bell; T.J. Driscoll). К традиционно известным химическим аддикциям (алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение) добавлены описания работоголизма (эргопатия), сексуальной, компьютерной, интернет-аддикции, патологической склонности к азартным играм (гэмблинг) и др. (А.Е. Войскунский, К. Янг, К. Мюррей, D.M. Greenfield, M. Griffiths).

По мере развития общества, как отмечает Е.В. Змановская, появляются новые формы аддиктивного поведения (например, компьютерная зависимость), некоторые же

из них теряют статус девиантности, оставаясь в разряде маргинального поведения (гомосексуализм), некоторые же формы повседневной активности не следует относить к зависимому поведению, поскольку они не вызывают реального ущерба. Рассмотрим наиболее распространенные формы аддиктивных расстройств, характерных для детского возраста.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ориентируется на освоение метапредметных результатов основной образовательной программы НОО, которые отражают использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Сегодня формирование у младших школьников компетенции в области ИКТ становится одной из важных задач школы.

В последнее время проблема компьютерной зависимости среди младших школьников стала одной из актуальных. Ученики начальных классов тесно взаимодействуют с

компьютером. Они, играя в компьютерные игры, пытаются удовлетворить свои потребности, что приводит к зависимости. Если интересоваться играми осмысленно, то в таком случае они приносят пользу, т.е. происходит развитие интеллекта, внимания, логического мышления, а также игры помогут освоить иностранные языки. Тем не менее, если интерес к компьютерным играм переходит некую границу, то вред этого пристрастия становится бесспорным. Именно поэтому некоторые люди против компьютерных игр и считают их вредными.

В современной литературе в качестве синонима зависимости нередко используется понятие «аддикция».

В широком смысле зависимость (dependence) – стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

Как «положительное качество, способствующее здоровому психологическому развитию и росту человека» рассматривается зависимость от жизненно необходимых объектов или близких людей (нормальная зависимость).

Выделяют два типа нарушений механизма нормальной зависимости – зависимые отношения (чрезмерная привязанность к человеку) и зависимое поведение (в качестве объекта привязанности выступает физический объект или какой-либо вид деятельности).

В этом случае речь идет об «аддиктивном поведении».

Таким образом, «зависимость» является более широким понятием, а «аддиктивное поведение» рассматривается как вид зависимого поведения, связанный с нарушением

потребностей личности или злоупотреблением чем-либо. Иными словами, зависимость отражает состояние необходимости в чем-либо, а аддикция является экстремальным состоянием потери контроля в потребностной сфере.

Термин «аддикция» в психологию пришел из английского языка (англ. addiction – склонность, пагубная привычка, зависимость). В английский язык данное слово было заимствовано из латыни (лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо).

Аддикция (в разговорном английском addiction – пагубная привычка, страсть от лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо), – в русском языке является синонимом слова пристрастие (сильная склонность к чему-либо), (страсть к чему-либо, сильная наклонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтенье чего-либо).

Аддиктивное поведение рассматривается большинством авторов, стоявших у начала разработки этой темы, как одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, то есть причиняющего вред человеку и обществу.

Р.А. Кутбиддинова определяет аддиктивное поведение как «один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности, по средствам изменения своего психического состояния химическим или нехимическим путём» [19].

Компьютерная зависимость является одной из форм аддиктивного поведения. Термин компьютерной зависимости появился относительно недавно, примерно в девяностых годах прошлого столетия. Под этим термином Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот понимают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план. Таким образом, компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском возрасте, независимо от пола.

Американские ученые (М. Шоттон, Ш. Текл, Т. Больбот) в начале 80-х годов отметили наличие данной зависимости, указывая, что её формирование обусловлено не только потребностью ухода от реальности или личных проблем, но и индивидуальных характеристик человека.

Изучая компьютерную и интернет-зависимость, профессор Джон Сулер предложил использовать новый термин «кибераддикция», который определяет зависимость от виртуальной среды, создаваемую при помощи компьютерных технологий.

Компьютерная зависимость рассматривалась клиническим психологом К. Янг и психиатром И. Гольдберг как зависимость от виртуального пространства.

Причины возникновения компьютерной зависимости, по мнению О.Н. Афанасьева и Е.А. Шаламовой:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- дефицит общения и внимания;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость от мнения окружающих в сочетании с желанием повелевать;
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Синонимами компьютерной зависимости являются: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция (А.В. Гоголева, 2002; А.Е. Войскунский, 2004; Young, 1998).

Понятие «интернет-зависимость» было предложено в 1995 г. именно И. Голбергом. Оно означает навязчивое желание подключиться к Интернету и неспособность вовремя отключиться от него. В рамках данной аддикции рассматривается информационная преступность: хакерство (ярко выраженное увлечение познанием в сфере информационных компьютерных технологий, выходящее за рамки профессиональной или учебной деятельности); крякерство (взлом и изменение программ на свое усмотрение или на заказ); кардинг (получение денег, благодаря использованию ин-

формации с чужой банковской карточки); киберхулиганство (хулиганские выходки в виртуальном пространстве); кибертерроризм (преднамеренные политически мотивированные атаки на информационные, компьютерные системы, компьютерные программы и данные, выраженные в применении насилия по отношению к гражданским целям).

Игровая аддикция (кибернетическая лудомания (от лат. *ludus* – игра), патологическое геймерство (от англ. *Game* – игра), гэмблинг (увлечение компьютерными играми как одним из видов азартных игр, не связанным с денежным риском или риском для жизни), гейм-аддикция (зависимость от компьютерных игр).

Компьютерная игровая зависимость, по мнению Л.Н. Юрьевой, выступает как навязчивая потребность в компьютерной игре, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Е.Е. Малкова определяет игровую компьютерную зависимость как «форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности» [18].

Люди, которые страдают от игромании, используют Интернет для того, чтобы получить доступ в широком масштабе, то есть он-лайн-игры. Эти игры для того, чтобы достигнуть высоких результатов в мире фантазий. Он-лайн-игры сочетают в себе элементы ролевой игры, борьбы и даже убийств.

Подобно другим пристрастиям, люди, страдающие от игромании, используют виртуальный мир фантазии, чтобы познакомиться с реальными людьми через Интернет. У некоторых людей, страдающих от игромании, может развиться эмоциональная привязанность к он-лайн-друзьям, они могут встречаться, общаться и обмениваться идеями с помощью игр.

Поскольку некоторые игры требуют большого количества игроков, то участники могут чувствовать себя верными по отношению к другим игрокам. Это может привить чувство родства с другими игроками, которые, в общем, чужие.

Игровые пристрастия приводят к личным, семейным, финансовым и профессиональным проблемам, которые характерны и для других зависимостей. Ухудшение реальных жизненных отношений происходит в результате чрезмерного увлечения играми. Люди, которые страдают от игромании, проводят больше времени в одиночестве и меньше времени с реальными людьми в жизни, и часто рассматриваются как социальные изгои. Игроки могут пытаться скрыть количество времени, затрачиваемое на игры, что приводит к недоверию и разрушению отношений. Кроме того, большая часть оборудования, необходимого для воспроизведения видеоигры и предназначенного для длительного использования, может быть весьма дорогостоящим, а за многие игры взимают ежемесячную абонентскую плату. Многие люди, которые пытаются избавиться от игромании, испытывают гнев, депрессию, перепады настроения, тревогу, страх, раздражительность, печаль, одиночество, скуку, неугомон-

ность. Игры на компьютере также могут вызывать физический дискомфорт или проблемы со здоровьем, такие как сухость глаз, боли в спине, сильные головные боли, нарушения сна.

Ниже представлены некоторые основные признаки, определяющие наличие игромании:

1) удовлетворение (участие в играх обеспечивает уход от неприятностей);

2) большая трата времени (больше времени тратится на игру, чтобы достичь желаемого результата);

3) агрессивное поведение (если не получается что-то в игре, или нет возможности поиграть);

4) конфликтность (с семьёй, с окружающими);

5) озабоченность мыслями только об игре;

6) изоляция от других людей, чтобы спокойно поиграть;

7) постоянная усталость.

Первая в отечественной литературе классификация игр была предложена А.Г. Шмелевым в 1988 году.

Первый класс игр стимулирует преимущественно формально-логическое, комбинаторное мышление. К таким играм относятся:

–логические игры или головоломки, связанные со складыванием картинок или передвижением фигурок («Профессии»);

–аркадно-логические игры, требующие быстрой реакции («Тетрис»);

–игры-приключения, в которых герой путешествует по своему компьютерному миру и решает головоломки («Кузя»).

Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. Такие игры требуют скорости реакции. Большинство приключений сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык. Но злоупотребление этим классом игр может привести к физическим или физиологическим нарушениям от болей в пояснице и плечах, головным болям, до появления синдрома карпального канала, близорукости, сколиоза и т.д.

Второй класс – азартные игры, которые в противовес логическим играм требуют от игрока интуитивного, иррационального мышления. К этому классу относятся «компьютерный» покер, игры с тотализатором, увлечение которыми чревато большими денежными затратами. Данный вид игр не характерен для детей младшего школьного возраста, в связи с чем мы сочли возможным не акцентировать на них внимания.

Третий класс – спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, бейсбол и др.). Благодаря таким играм можно узнать правила игры, условные обозначения, но длительное время, проведенное за этой игрой, утомляет.

Четвертый класс – военные игры и игры-единоборства. Как справедливо отмечает автор, такие игры противопоказаны для лиц с неустойчивой психикой. В то же время при правильном использовании военных игр они могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к неудачам, настойчивости в реализации собственных целей,

а также служить в качестве социально приемлемого инструмента разрядки агрессивных импульсов:

–единоборства – эти игры связаны с быстротой реакции («Титаны Рестлинга»);

–стратегические игры – в играх такого жанра воюют большие армии («Комбат», «Коммандос»);

–активные игры – это игры, связанные со стрельбой, засадами и погонями («Карате», «Снайпер»).

Такие игры развивают координацию движений, расчётливость и точность, а также реакцию и ловкость, но утомляют из-за сильного напряжения, поэтому школьники младших классов в них обычно не играют.

Пятый класс игр – игры типа преследование – избегание:

–шутер – игра, которая происходит через компьютерные глаза героя («Снайпер»).

Плюсы таких игр – развитие внимание, реакции, но от сильного напряжения устают глаза, начинает болеть голова, спина.

Шестой класс игр – авантюрные игры:

–аркадные, требующие быстрой реакции и внимания («Марио»). Такой жанр игры способствует развитию реакции и способность принимать решения в сложной обстановке, но, чтобы пройти уровни в таких играх надо затрачивать больше времени, что приводит к потере контроля над временем.

Седьмой класс – игры-тренажеры:

–симуляторы-игры, с помощью которых можно научиться управлять самолетами, танками, автомобилями и т.д. («Ил2»);

–ролевые игры, в которых играющий управляет небольшим отрядом героев («Пираты. Штурм небес»);

–деловые игры – эти игры помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии («Бизнес»).

Плюсы этих игр в том, что они помогают развивать интеллект, люди узнают, как контролировать любые транспортные средства, а также такие игры помогут освоить иностранные языки, но частое использование таких игр может привести к отсутствию любых других интересов.

Таким образом, у любых компьютерных игр могут быть как отрицательные черты, так и положительные, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Отличительные черты компьютерных игр

Отрицательные черты	Положительные черты
деградация	развитие интеллекта
ухудшение физического здоровья	развитие внимания
ухудшение психологического здоровья	освоение иностранных языков
трата денег	развитие логического мышления
трата ценного времени	развитие координаций движений
проявление агрессии	развитие расчётливости и точности
отказ от реального общения	развитие реакции
отсутствие любых других интересов	развитие ловкости

Принято считать, что наиболее опасным с точки зрения возникновения зависимости от компьютерных игр явля-

ется подростковый возраст, однако уже в младшем школьном, и даже в дошкольном, возрасте может сформироваться симптомокомплекс компьютерной аддикции. По данным исследований, 32% выпускников начальной школы могут быть отнесены к категории лиц, предрасположенных к аддикции, а около 20% имеют начальный уровень компьютерной зависимости, средний возраст ребенка-геймера в 2005 году составлял 8,1 года, а в 2007 году уже 6,7 лет.

По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат), на 2019 год 71,5% детей, в возрасте от 3 до 6 лет, уже обладают навыками работы на компьютере.

«Лабораторией Касперского» в конце января 2019 года было опрошено порядка 1000 родителей и детей. Полученные статистические данные показали, что 83% российских детей старше семи лет играют в компьютерные игры. Почти каждый десятый из них (9%) посвящает этому всё свободное время, а примерно половина (47%) — пару часов ежедневно. Отмечается при этом, что каждый пятый играющий ребёнок не имел других увлечений.

Наиболее опасными, с точки зрения формирования устойчивой психологической зависимости, психологи считают ролевые игры (RPG – role playing games). Отличительной особенностью таких игр является то, что события протекают динамично, а сам процесс игры непрерывен. Ребенок воспринимает прохождение всей игры от начала до конца как некий единый процесс и не может отвлечься от него для участия в реальной жизни.

Ведущим видом деятельности дошкольника является сюжетно-ролевая игра, которая имеет огромное значение для его развития, поскольку представляет собой способ моделирования внешнего, взрослого мира, его взаимоотношений, в процессе которого ребенок вырабатывает схему взаимодействий со сверстниками. Компьютерная ролевая игра, в отличие от реальной, не позволяет ребенку самостоятельно выстраивать ее сюжет, правила и рисунок роли – они уже запрограммированы создателем игры, зачастую не учитывающим возрастных особенностей психики дошкольника, ни его потребностей, в связи с чем нарушается процесс усвоения социальных ролей. Такая игра не вводит ребенка в мир социальных отношений, где ему необходимо занимать активную позицию, подменяя реальную действительность виртуальной, где игрок становится ведомым. Кроме того, виртуальные игры не могут обеспечить развития гибкости мышления, коммуникативных навыков, креативности, поскольку имеют определенный алгоритм, который в процессе игры кардинально не изменяется.

Содержанием сюжетно-ролевой игры являются отношения между людьми, дети берут на себя роли взрослых и в обобщенной форме в специально создаваемых игровых условиях воспроизводят деятельность и отношения между ними, в компьютерных играх чаще всего другой человек присутствует в качестве противника, врага, а не партнера.

Компьютерные игры искажают представление ребенка о жизни и смерти. В игровом пространстве ребенок манипулирует жизнью героя, с которым он идентифицирует

себя в игре, что вызывает, с одной стороны, достаточно сильные переживания по поводу его гибели, а с другой стороны, осознание возможности иметь не единственную жизнь в течение игры. Наряду с незрелостью представлений о смерти этот факт может повлечь за собой перенос виртуальных возможностей в реальную действительность. Четырехлетний ребенок, слушая сказку, заявил: «Нет, мама, лиса не съест Колобка, он НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ ПЕРЕСКОЧИТ!».

Существует мнение, что компьютерная игра может спровоцировать формирование агрессивного поведения, однако единой точки зрения на данную проблему нет. С одной стороны, склонность к агрессии может быть связана с агрессивным содержанием компьютерных игр, с другой стороны, дети склонные к агрессивному поведению могут отдавать предпочтение соответствующим играм. Достоверной связи между компьютерными играми и агрессивностью не выявлено, однако исследования подтвердили, что наиболее подвержены такому влиянию дети 6–9 лет.

В ряде исследований отмечаются следующие особенности компьютерных игр, которые могут послужить причиной формирования аддиктивного поведения у дошкольников: наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; отсутствие ответственности; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток; возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Часто формирование аддиктивного поведения, связанного с увлечением компьютерными играми, происходит у детей, имеющих нестабильные и конфликтные семейные отношения, и проблемы коммуникативного характера в детском саду, социально неадаптированных. Такие дети комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности, виртуальный мир игры позволяет им абстрагироваться от существующих трудностей, однако выход из игрового пространства вновь возвращает ребенка к прежним проблемам, становясь стрессогенным фактором.

Исследователи отмечают зависимость частоты формирования компьютерной аддикции от времени начала обучения. Более предрасположенными к возникновению компьютерной зависимости являются дети, начинающие обучение с шестилетнего возраста. Это может объясняться несколькими причинами: во-первых, в шестилетнем возрасте игровая деятельность является более выраженной по сравнению с учебной, являющейся ведущей для семилетнего ребенка, в связи с чем у шестилетнего ребенка компьютер выступает как элемент игры; во-вторых, ребенок семилетнего возраста чаще всего использует компьютер в образовательных целях.

Стадии формирования игровой компьютерной зависимости:

1. Стадия лёгкой увлечённости. После того как ребёнок впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Ребёнок

начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Ребёнок готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребёнок этого не осознает. На этой стадии игра в компьютер носит ситуационный характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребёнка новой потребности – потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая связана с потребностью бегства от реальности и принятия роли. Игра на этой стадии принимает систематический характер. Если ребёнок не может удовлетворить данную потребность, то прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьёзные изменения в ценностно-смысловой сфере ребёнка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Основными признаками, характерными для начала формирования игровой зависимости, которые должны насторожить педагогов и родителей, являются следующие: постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры в ущерб другим занятиям; изменение

круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой; неспособность прекратить игру – потеря контроля; появление состояния психического дискомфорта при невозможности приступить к игре или необходимости ее прекратить; эмоциональный подъем в ситуации предвкушения игры; снижение игровой толерантности; частые беспричинные колебания настроения, неадекватная реакция на критику, эмоциональное отчуждение; пренебрежение правилами гигиены; нарушения памяти, внимания; расстройство сна.

По мнению Е.А Колмаковой, признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети интернет, программирование и т.п. Исследование проблем компьютерной зависимости детей приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. Особенно компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Наблюдается снижение свободы и творческой активности, происходит упрощение формы общения, возникает синдром зависимости от киберпространства, проявляется агрессия, вседозволенность и т.д. Данные изменения сопровождаются ухудшением физиче-

ского здоровья: проблемы со зрением, испорченная осанка, нервозность, рассеянность, расстройства сна и т.д.

Однако реалии сегодняшнего дня таковы, что ограждение ребенка от использования компьютера не только невозможно, но и нецелесообразно, следовательно, необходимо свести к минимуму риск возникновения заболеваний.

Прежде всего, необходимо соблюдать ряд гигиенических правил, поскольку продолжительная работа на компьютере может нанести непоправимый вред здоровью ребенка, провоцируя развитие близорукости, катаракты, нарушения осанки, головные боли, нарушения мозгового кровообращения. Известны случаи, когда продолжительная компьютерная игра заканчивалась у ребенка инсультом.

2. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ

Долгое время считалось, что основной группой риска являются люди подросткового возраста, который является одним из критических переходных периодов в жизненном цикле. Со временем возраст, в котором люди становятся пользователями компьютерных технологий, снижается. Многие родители уже с раннего возраста начинают знакомить детей с возможностями компьютера (например, демонстрируя на экране картинки, мультфильмы, игры и т.д.). К дошкольному возрасту большинство детей уже обладают достаточными навыками применения компьютерных технологий для их самостоятельного использования. М.В. Жукова утверждает, что в современном мире уже в дошкольном возрасте может сформироваться симптомокомплекс компьютерной аддикции. В младшем школьном возрасте риск формирования компьютерной аддикции возрастает, поскольку дети начинают чаще использовать компьютерные технологии самостоятельно. Поэтому необходимо своевременное вмешательство со стороны родителей и педагогов для её профилактики.

Профилактика представляет собой совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка.

Выделяют следующие виды профилактики:

1. Первичная – включает в себя работу психолога с детьми, имеющими незначительные отклонения в поведении, осуществляет работу над охраной психологического здоровья детей.

2. Вторичная – этот вид профилактики направлен на обучающихся, которые находятся в группе риска. Вторичная профилактика осуществляет раннее выявление у детей трудностей в поведении, а также в учении. Вторичная профилактика включает консультацию с родителями и учителями, для преодоления различного рода трудностей.

3. Третичная – внимание сконцентрировано на детях, у которых ярко выражено психологическое отклонение. Задача этого вида профилактики заключается в том, что производится коррекция и преодоление серьезных психологических проблем. На этом уровне собственно профилактическая деятельность осуществляется параллельно с коррекционной.

Для детей младшего школьного возраста характерно проведение первичной профилактики, поскольку зачастую зависимость в тяжелой форме у них ещё не наблюдается, но уже могут появляться предпосылки её формирования.

Принципы построения профилактической работы:

1. Системность – учет всей совокупности личностных и социальных факторов, определяющих готовность детей к

реализации как безопасного поведения, так и поведения рискованного, девиантного – в их взаимосвязи и взаимодействии.

2. Парциальность – представление о воспитании устойчивости к различного рода зависимостям как части общего воспитательного процесса.

3. Проблемная адекватность – максимальное отражение реальных жизненных проблем, актуальных для конкретной возрастной группы и имеющих непосредственное отношение к возможному формированию компьютерной зависимости.

4. Когнитивная адекватность – обязательное соответствие учебных материалов и методических приемов, языка общения во время занятий с детьми их интеллектуальному развитию, особенностям возрастной психологии восприятия и усвоения материала, в том числе в игровой практике.

5. Социально-культурная адекватность – учет собственных именно нашей культуре (и ее «местным» формам) социальных ценностей и механизмов личностного развития, принятых форм обучения, а также поведения, общения, проведения досуга.

6. Использование феноменов массового сознания, массовой культуры.

7. Обязательный альтернативный выигрыш – побуждение к выбору-отказу от нежелательного поведения в пользу поведения, представляющегося выигрышным в плане реализации значимых желаний и потребностей; при этом реестр альтернативных личностных ценностей должен

быть адекватен уровню развития конкретной возрастной группы.

8. Опережающее обучение – заблаговременное начало профилактических мероприятий.

Общие задачи системы профилактики:

1. Конструктивное воспитание в целях позитивного развития детей в процессе их активного взаимодействия с учителем, родителями и между собой.

2. Приобретение навыков самооценки, самоконтроля, содержательного общения, принятия решений.

3. Знание ситуаций риска и умение адекватно действовать при их возникновении; усвоение гигиенических основ ведения здорового и безопасного образа жизни.

Общеповеденческие задачи:

1. Навыки определения круга позитивных ценностей и негативных факторов («Что хорошо, а что плохо»).

2. Формирование позитивной самооценки («Я – особенный»), чувства собственного достоинства, отношения к себе как к независимой, самостоятельной личности.

3. Формирование ценностного и одновременно ответственного отношения к себе («Знай свои обязанности, свою ответственность как члена семьи и члена класса»).

4. Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивания убеждений и позиций (ролевые тренинги: правильные решения как основа успеха – «Как стать и быть звездой», «Стандарты правильного поведения»).

5. Знание факторов и ситуаций риска; правил безопасного адаптивного, ответственного поведения в ситуации

ях риска; правил ухода от проблемы, в том числе при внешнем давлении (умение сказать «нет»).

6. Закрепление навыков конструктивного и позитивного (содержательного и эффективного) общения между собой, с родителями и учителями («равноправное партнерство»).

7. Формирование адекватного представления о чувствах, эмоциях, настроении, их влиянии на поведение; управление чувствами, преодоление «стрессов».

8. Формирование ценностного отношения к своему здоровью («Знай себя», «Знай, что такое здоровье и болезнь», «Береги себя»), адекватная регуляция своего состояния и самочувствия. Знание факторов риска для здоровья, способов предупреждения их действия; правил здорового поведения, ответственного отношения к здоровью.

Результатом профилактической работы должны стать существенные сдвиги в следующих аспектах:

1. Когнитивном – наличие содержательного, достаточного объема знаний, понятий, представлений о проблемной сфере.

2. Эмоциональном – выработка базирующейся на системе знаний прочно закрепленной эмоциональной реакции в отношении работы с компьютером.

3. Поведенческом – формирование навыков разумного поведения при работе с компьютером.

В качестве одного из действенных способов профилактики компьютерной аддикции у младших школьников специалист (А.С. Белкин) предлагает создание ситуации

успеха в учебной деятельности, которая является ведущей для детей данного 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».

А.С. Белкин предлагает 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:

- прием «Лестница» – обеспечение поступательного продвижения ребенка, повышения его успешности и уровня самооценки;

- прием «Даю шанс» – предоставление учащемуся неожиданной возможности проявить свои лучшие качества и способности;

- прием «Исповедь» или «Когда учитель плачет» – это обращение учителя к «высоким» чувствам учащихся;

- прием «Следуй за нами» – обеспечение поддержки коллективом малейших проявлений успеха учащегося;
- прием «Эмоциональный всплеск» или «Ты так высоко взлетел» – создание ситуации, когда ребенок сможет максимально проявить свои умения и способности;
- прием «Заражение» – использование потенциала групповой работы;
- прием «Эврика» – раскрытие неизвестных ранее для ученика возможностей через выполнение учебного задания путем получения интересного результата;
- прием «Линия горизонта» – демонстрация новых возможностей.

Эффективность того или иного приёма обусловлена личностью педагога, его опытом, заинтересованностью, степенью ответственности, творческим потенциалом.

Педагог-психолог в образовательных организациях для предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников проводит работу с обучающимися и их родителями, а также взаимодействует со специалистами, компетентными в данном вопросе. Основными направлениями работы с семьёй являются:

1) информационно-просветительская деятельность, предполагающая информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий, а также необходимых мерах по предотвращению формирования компьютерной зависимости;

2) анализ семейных взаимоотношений, типов семейного воспитания с целью создания благоприятных условий для формирования личности ребёнка младшего школьного возраста.

2.1. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Далее предлагаются методики диагностики наличия компьютерной зависимости у детей, которые учитель может использовать как с детьми, так и в работе с родителями.

1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот) (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09В3/00, G09В3/08, G09В3/00, А61В10/00 15.02.2005. Бюп. №2)

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?
1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

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

1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – очень часто.

Ключ:

До 15 баллов – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16–22 балла – стадия увлеченности; 23–37 баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем); более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости!

2. Тест на интернет-зависимость

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

очень редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла;

очень часто – 4 балла;

всегда – 5 баллов.

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?

2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?

4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?

5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?

6. Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?

7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?

10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?

11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?

14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?

15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут...»?

17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Ключ:

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

3. Тест Такера на выявление игровой зависимости

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда – 0 баллов;

иногда – 1 балл;

чаще всего – 2 балла;

почти всегда – 3 балла.

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

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

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

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

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

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

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Ключ:

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры;

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

8–27 баллов – человек играет на уровне, ведущем к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть про-

блемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

4. Тест на детскую интернет-зависимость (родителям)

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – очень часто;

5 – всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования Сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в Сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по Сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в Сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном 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 во время 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 другие находение 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 ребенка, упадок настроения, нервозность, когда находится вне Сети, а по возвращении в Сеть все это исчезает?

Ключ:

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 наблюдается интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

5. Тест «Игровая наркомания»

Отвечайте внимательно. Если что-нибудь не понятно, тщательно обдумайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования!

За каждый ответ «да» прибавляется балл.

1. Человек испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру.

2. Для игры на компьютере человек жертвует временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями.

3. Человек находится в хорошем настроении, преимущественно играя в компьютерные игры.

4. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает сном.

5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.

6. После компьютерной игры у человека возникают головные боли.

7. В обычной жизни человек чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, но все это исчезает при игре за компьютером.

8. При помощи игры за компьютером человек достигает жизненных целей, «решает проблемы».

9. После компьютерной игры у человека возникают нарушения аппетита, стула.

10. Человек приобретает проблемы в учёбе, на работе из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть.

11. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает питанием.

12. Человек испытывает потребность проводить за игрой всё больше времени.

13. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает личной гигиеной.

14. Во время компьютерной игры человек полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры.

15. После компьютерной игры у человека возникает сухость слизистой глаз.

16. Человек приобретает проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта.

Ключ:

Если Вы в сумме получили 3 и более баллов, то у Вас высокая вероятность зависимости от компьютерных игр.

6. Тест на компьютерную зависимость (для родителей)

Ваш ребенок:

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? да /нет

2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? да /нет

3. Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера? да нет

4. Ест и пьет, не отрываясь от компьютера? да/нет

5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? да / нет

6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? да/нет

7. Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в сети Интернет? да/нет

8. Не общается или почти не общается с друзьями как раньше? да/нет

9. Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем? да /нет

10. Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об общении в сети Интернет)? Да/нет

Ключ:

10 положительных ответов. Результат:

Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером. Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов, как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование сети Ин-

тернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

7–9 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в опасной близости к возникновению зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернете реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов, как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернете. Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

5–6 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок близок к возникновению зависимости от компьютера. Желательно уменьшить время его работы за компьютером.

7. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (А.В. Гришина)

Опросник состоит из 5 шкал, каждая из которых содержит вопросы, предполагающие 6 градаций ответов: никогда, редко, иногда, часто, очень часто, постоянно. При обработке результатов каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6. По каждой шкале опросника набранные баллы суммируются. Полученные результаты определяют количественные показатели, значения которых подставляются в формулу для подсчета степени увлеченности КИ. Исследование может проводиться как в индивидуальной, так и в коллективной форме.

Показатели опросника организованы в соответствии с принципами системы регуляции деятельности (Чумаков, 2007).

1. *Шкала эмоционального отношения к КИ*. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра является одним из досуговых занятий.

2. *Шкала самоконтроля в КИ*. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, ребенок не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать ее окончание. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

3. *Шкала целевой направленности на КИ*. Высокий показатель — свидетельство азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре; КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью.

4. *Шкала родительского отношения к КИ.* Высокий показатель указывает на негативное отношение родителей к КИ. Родители запрещают КИ или серьезно лимитируют время игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к КИ. Родители сами инициируют активность детей, связанную с КИ: покупают новинки, удовлетворены занятостью ребенка дома за КИ.

5. *Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению.* Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель — на то, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

Содержание методики

Каждый испытуемый получает текст опросника и бланк для ответов.

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

Содержание опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?

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

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

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

19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?

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

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

22. Стремитесь ли вы все свое свободное время тратить на игры за компьютером?

Обработка результатов

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: никогда – 1 балл; редко – 2; иногда – 3; часто – 4; очень часто – 5; постоянно – 6 баллов.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).

2. Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).

3. Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7).

4. Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).

5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

В ходе исследования была выявлена высокая степень взаимосвязи шкалы 3 (Иц) с остальными шкалами опросника (значение коэффициента множественной корреляции $R = 0.86, p < 0,001$). На основании полученных данных можно сделать вывод, что степень увлеченности КИ во многом определяется уровнем целевой направленности на КИ.

В результате проведенного анализа функциональной зависимости, характеризующей взаимосвязь между шкалой 3 (Иц) с другими шкалами опросника, была построена регрессионная модель (***) — $p < 0,001$):

$$\text{Икз} = 0,21^{***} \times \text{Иэ} + 0,43^{***} \times \text{Ис} + 0,08^{***} \times \text{Ир} + 0,34^{***} \times \text{Ио} + 0,3$$

Доля вариации изменения уровня Иц на 86% объясняется по полученному уравнению регрессии вариациями изменений уровней Иэ, Ис, Ир и Ио.

Для получения количественного показателя уровня увлеченности младших подростков КИ в соответствии с ключом подсчитывается количество баллов по каждой шкале опросника. Затем полученные показатели подставляются в уравнение множественной регрессии.

Анализ результатов

На основании разработанного теста по индексам степени интереса к КИ мы выделяем следующие 3 уровня вовлеченности в КИ:

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

2 – *средний* (от 12 до 21 баллов): КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции.

3 – *зависимость* (от 22 до 37 баллов): КИ занимает все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

8. Тест на выявление компьютерной зависимости (составители А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова)

Инструкция: Ответьте на предложенные вопросы, используя следующие оценки никогда – 0; редко – 1; часто – 2; очень часто – 3; всегда – 4.

1. Как часто Вы замечаете свои слова: «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?

2. Как часто Вы забывали о своих домашних обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?

3. Часто ли Вы регистрируетесь и участвуете в форумах, чатах, социальных сетях?

4. Как часто Вы знакомитесь в Интернете или компьютерных салонах?

5. Часто ли Вы чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работаете на компьютере?

6. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?

7. Часто ли Вы обсуждаете возможности компьютера со своими знакомыми, пытаетесь узнать больше о компьютерной технике?

8. Как часто Вы не поддерживаете разговор или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Интернете?

9. Часто ли работа на компьютере помогает Вам забыть о неприятностях?

10. Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

11. Часто ли Вы засиживаетесь за компьютером так, что не успеваете помыться, поесть, выспаться?

12. Как часто Вы раздражаетесь, если что-то отрывает Вас от компьютерной игры?

13. Часто ли Вы специально начинаете играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?

14. Бывает ли такое чувство, что Вы поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там будете делать?

15. Как часто Вы обнаруживаете, что сидите за компьютером дольше, чем планировали?

16. Часто ли у Вас болит голова или кисти рук, возникает сухость слизистой оболочки глаз?

17. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

18. Часто ли Вы играете в ролевые компьютерные игры?

19. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, что вскоре исчезает, стоит Вам сесть за компьютер?

20. Часто ли компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?

21. Часто ли Вы замечаете, что работа за своим компьютером удается Вам лучше, чем за чужим?

22. Часто ли пьете или едите что-нибудь во время работы на компьютере?

23. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?

24. Часто ли Вы заходите в Интернет, играете в компьютерные игры или работаете на компьютере, чтобы занять свободное время?

25. Как часто Вы теряете сон, когда поздно сидите в Интернете?

26. Часто ли Вы выясняете отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту?

27. Часто ли Вы предпочитаете развлечения в Интернете общению с друзьями, семьей?

28. Считаете ли Вы, что покупки через Интернет выгоднее?

29. Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «уговариваете» его работать быстрее и лучше?

30. Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?

31. Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно «сидите» за компьютером?

32. Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?

33. Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?

34. Часто ли Вы прежде выполнения заданий по учебе или работе стараетесь вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?

35. Часто ли Вы задумываетесь о том, чтобы иметь более мощный компьютер?

36. Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?

37. Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализовать?

38. Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?

39. Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

40. Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?

41. Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?

42. Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой за компьютером?

43. Как часто «страдает» Ваша учеба (работа) из-за Интернета или компьютера?

44. Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?

45. Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безынтeресной?

46. Часто ли окружающие не понимают, насколько важно Вам завершить начатое на компьютере дело?

47. Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?

48. Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?

Обработка результатов: низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0–63 баллов. Средний уровень (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64–128 баллов. Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены сильно): 129–192 баллов.

Вопросы теста разделены на три компонента:

▪ Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (по В.Д. Менделевич): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмо-

циональной стабильности и удовольствия в виртуальности – т.е. все, что способствует компенсации неблагоприятности (вопросы 5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.);

▪ Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (по А.В. Котлярову): раздражение при разрыве контакта, связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности (вопросы 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47);

▪ Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (по А.В. Котлярову, К. Янг, А. Войскунскому, Ф.А. Саглам): затраты времени, здоровья, денег на компьютер (1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44).

Число вопросов сознательно увеличено, что дает возможность детализировать некоторые аспекты зависимого от компьютера поведения и сравнить в результате полученные баллы по компонентам между собой. Это позволяет вести коррекционную программу эффективнее. Так же методика может использоваться как фронтально, так и в индивидуальной работе.

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

1. Часто ли ты проводишь время за компьютером?

1) ежедневно – 3 балла;

2) один раз в два дня – 2 балла;

3) только когда нечего делать – 1 балл.

2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- 1) более 2–3 часов – 3 балла;
- 2) 1–2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
- 3) не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

1) пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или когда сливаются цвета – 3 балла;

2) бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;

3) выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что ты его тратишь?

1) конечно, на компьютер – 3 балла;

2) зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;

3) вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

1) да, было такое – 3 балла;

2) пару раз, возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;

3) нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься, сидя за компьютером, например, об играх:

- 1) почти все время думаю об этом – 3 балла;
- 2) могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
- 3) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

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

- 1) Компьютер для меня все – 3 балла;
- 2) большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
- 3) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- 1) идешь к компьютеру и включаешь его – 3 балла;
- 2) каждый раз бывает по-разному, иногда садишься за компьютер – 2 балла;
- 3) точно не садишься за компьютер – 1 балл.

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

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

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

10. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей (разработчик В.Г. Писарев)

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. *Как часто ваш ребенок играет за компьютером?*

- 1) каждый день – 3 балла;
- 2) через день – 2 балла;
- 3) когда нечем заняться – 1 балл.

2. *Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?*

- 1) 2–3 ч и больше – 3 балла;
- 2) час или 2 ч – 2 балла;
- 3) час максимум – 1 балл.

3. *Кто выключает компьютер ребенка?*

- 1) вы – 3 балла;
- 2) иногда вы, иногда ребенок – 2 балла;
- 3) ребенок самостоятельно – 1 балл.

4. *Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он:*

- 1) сидит за компьютером – 3 балла;
- 2) иногда может и сесть за компьютер – 2 балла;
- 3) гуляет на улице или занимается домашними делами – 1 балл.

5. *Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?*

- 1) да, прогуливал – 3 балла;
- 2) было пару раз, но не очень важное событие – 2 балла;
- 3) нет – 1 балл.

6. *Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?*

- 1) да, постоянно – 3 балла;
- 2) иногда рассказывает – 2 балла;
- 3) редко, почти никогда – 1 балл.

7. *Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?*

- 1) это для него все или почти все – 3 балла;
- 2) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше – 2 балла;
- 3) ребенок особенно не интересуется компьютером – 1 балл.

Анализ результатов тестирования:

18–21 балл – степень выраженности: компьютерная зависимость явно выражена.

Рекомендации:

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, – «режим дня» для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30–60 мин в день).

2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).

3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.

4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.

Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

12–17 баллов – ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

Рекомендации для родителей:

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.

2. Главное – не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым.

7–11 баллов – ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости. Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям.

11. Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков)

Инструкция. Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 20 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Бланк ответов представлен нами в таблице 2.

Таблица 2

Бланк ответов теста на интернет-зависимость

Вопрос	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5	6
1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?					
2. Как часто Вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?					
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?					
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по Сети?					
5. Как часто Ваши знакомые жалуются на количество времени, которое Вы проводите в Сети?					
6. Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?					
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?					
8. Как часто страдает Ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?					

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6
9. Как часто Вы уходите от разговора, или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Сети?					
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?					
11. Как часто Вы испытываете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?					
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?					
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в Сети?					
14. Как часто Вы теряете сон, когда допоздна находитесь в Сети?					
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что Вы там?					
16. Как часто Вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут...»?					
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно сократить время пребывания в Сети?					

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?					
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?					
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?					

Обработка результатов:

- очень редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла;
- очень часто – 4 балла;
- всегда – 5 баллов.

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.

12. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Описание методики

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале «Internet Addiction Test» – тест на интернет-аддикцию) – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных он-лайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Инструкция: «Перед тобой 40 вопросов. Прочитай их внимательно и пометь наиболее подходящий для тебя ответ галочкой справа».

Бланк опросника представлен в таблице 3.

Таблица 3

Бланк теста Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Вопрос	Ответы				
	Никогда	Иногда	Регулярно	Часто	Всегда
1	2	3	4	5	6
1. Замечаете, что проводите в он-лайне больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше «побродить» в Сети?					
3. Предпочитаете пребывание в Сети личному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями Интернета, находясь в он-лайне?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в Сети?					

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в Сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более важное?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения Интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в Сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об Интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?					

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в Сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь в оф-лайне?					
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в Сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в он-лайне?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в Сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете Интернет?					

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в он-лайне?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам всё больше времени проводить за компьютером, чтобы получить приятные ощущения?					
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были за компьютером, но не занимались работой? 25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в Сети?					
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в Сети, оказывались безуспешными?					

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли Вам ложно отвечать на вопрос о количестве времени, проводимом в Сети?					
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в Сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в Сети?					

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5	6
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

Интерпретация:

20–49 баллов – обычный пользователь Интернета.

50–79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

80–100 баллов – интернет-зависимость.

13. Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации И.А. Коныгиной)

Дополнительные сведения

1. Пол: М/Ж
2. Возраст: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 _____
3. Образование: ученик _____ класса.
4. Увлечение, хобби: есть/нет
5. Чем, помимо учёбы, вы любите заниматься.

6. Есть ли у вас младшие/старшие братья/сестры?

7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.

8. Жилищные условия:

- а) отдельная комната;
- б) свой собственный уголок в комнате;
- в) совместное проживание;
- г) общежитие;
- д) съёмная квартира.

9. Есть ли у членов семьи вредные привычки:

- а) алкоголь;
- б) табакокурение;
- в) наркотики;
- г) азартные игры;
- д) другое _____

10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:

- а) играете в компьютерные игры;
- б) посещаете Интернет.

11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):

До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ...

12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):

- а) раз в неделю;
- б) 3–4 раза в неделю;

- в) каждый день;
- г) один раз в месяц;
- д) другое _____

13. Сколько времени вы тратите на компьютерную игру, Интернет, (нужное подчеркнуть):

- а) 1–2 часа;
- б) 3–4 часа;
- в) 5–6 часов;
- г) г) более 6 часов.

14. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете? (выбрать не больше двух)

- а) игры, в которых вы смотрите глазами своего героя;
- б) игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны;
- в) руководительские игры.

15. Какие (не ролевые) компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не более двух)?

- а) аркады;
- б) головоломки;
- в) игры на быстроту реакции и сообразительность;
- г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т.д.).

16. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгаться?

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

17. В Интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух):

- а) виртуальную реальность;
- б) социальные сети (какие);
- в) ICQ (чаты);
- г) USENET(конференции);
- д) сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);
- е) _____

18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:

- а) эйфорию;
- б) радость;
- в) облегчение;
- г) азарт;
- д) расслабление.

19. Как часто вы замечаете, что играете, или находитесь в Интернете больше запланированного времени?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

20. Вы предпочитаете играть:

- а) один;
- б) с друзьями.

21. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) самоутвердиться;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться.

22. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?

- а) играют вместе со мной;
- б) положительно;
- в) нейтрально;
- г) отрицательно;
- д) резко отрицательно.

23. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?

- а) беспокойство;
- б) раздражительность;
- в) чувство дискомфорта;
- г) чувство подавленности;
- д) ощущение пустоты;
- е) другое _____.

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;

- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с учёбой?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

26. Возникают ли у вас в последнее время какие-либо признаки ухудшения здоровья (выбрать не более трех).

- а) беспокойный сон;
- б) бессонница;
- в) боль в кистях рук;
- г) сухость, жжение глаз;
- д) боли в спине;
- е) онемение пальцев рук;
- ж) головная боль;
- з) другое _____

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

- а) тревожность;
- б) депрессия;
- в) одиночество;
- г) недовольство окружающими;
- д) недовольство собой;
- е) невозможность расслабиться.

Обработка результатов осуществляется путём подсчёта совпадений ответов испытуемого с помощью ключа, расположенного в таблице 4.

Таблица 4

**Ключ к тесту на интернет-аддикцию
(зависимое поведение) для подростков**

Баллы	Вопросы									
	12 г	–	16 а	–	19 е	20 д		24 е	25 е	
0	12 а	13 а	16 б	18 б,д	19 а,б	20 а		24 а,б	25 а,б	26а-з
1	12 б	13 б	16 в	18 а,г	19 в		23 а-д	24 в	25 г,в	
2	–	13 в	16 г		19 г			24 г	25 д	
3	–	13 г	–		19 д			24 д		

Результаты:

от 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции (зависимое поведение);

от 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению);

15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию (зависимое поведение).

14. Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

Инструкция: *Уважаемы родители!* Внимательно прочитайте утверждения и тщательно обдумайте ответ. Выберите один из возможных ответов, поставив «+» в нужной колонке. Заранее благодарны Вам за искренние ответы».

Таблица 5

**Бланк ответов теста на определение зависимости
от компьютерных игр**

Утверждения		Да	Нет
1	2	3	4
1	Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру		
2	Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями		
3	Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерной игрой		
4	Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном		
5	Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка		
6	После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли		
7	В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером		
8	При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы		
9	После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула		
10	Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой, но он продолжает играть в игры		

Окончание табл. 5

1	2	3	4
11	Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием		
12	Ребенок испытывает потребность все больше и больше времени проводить за игрой		
13	Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной		
14	Во время компьютерной игры ребенок полностью «отключается» от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры		
15	После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз		
16	Из-за компьютерной игры у ребенка возникают проблемы в семье, в отношениях с людьми		
17	Компьютерная игра служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка		

Благодарю за участие в опросе и искренние ответы!

Анализ исследования:

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение Вашего ребенка компьютерными играми может перерасти в зависимость.

15. Шкала интернет-зависимости Анастасии Жичкиной

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подхо-

дит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

Вопросы:

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.

Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

2. А. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.

Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

3. А. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне его.

Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.

Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

5. А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

6. А. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.

Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

7. А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи:

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием.

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» – 0 баллов. Склонными к интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6 – 7 баллов по этой шкале.

16. Шкала интернет-зависимости Чена (исходно на китайском языке, адаптация выполнена под руководством В.Л. Малыгина)

Инструкция: Подберите и запишите наиболее подходящий Вам вариант ответа для каждого из следующих вопросов.

Варианты ответов:

1 – совсем не подходит;

2 – слабо подходит;

3 – частично подходит;

4 – полностью подходит.

Вопросы

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определённого периода времени.
3. Я замечаю, что всё больше и больше времени провожу в Сети.
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключён или недоступен.
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал «зайти ненадолго».
7. Хотя использование Интернета негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Сеть, остаётся неизменным.
8. Несколько раз я спал меньше 4-х часов из-за того, что «завис» в Интернете.
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в Сети.
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.
11. Мне не удаётся преодолеть желание зайти в Сеть.
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.
13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.

14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.

15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определённых неприятностей в школе или на работе.

16. Пребывая в Сети в течение определённого периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.

17. Моё общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.

18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.

19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.

20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.

21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на моё физическое самочувствие.

22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.

23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.

24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.

25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.

26. Я чувствую себя усталым днём из-за того, что просидел допоздна в Интернете.

Баллы (ответы) суммируются:

- от 27 до 42 баллов – минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения;
- от 43 до 64 баллов – склонность к возникновению интернет-зависимого поведения;
- свыше 65 баллов – сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение.

17. Тест на детскую интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

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

Вопросы

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, проводимое Вашим ребенком в Сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного 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, «пробиравшимся» 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 её?

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 другие находение 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?

Обработка результата: все полученные баллы суммируются.

Интерпретация: при сумме баллов 50–79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь своего ребенка и всей семьи.

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

18. Тест-опросник на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних

Тесты позволяют определить уровень компьютерной зависимости учащихся образовательных учреждений разной возрастной категории.

Тесты-опросники состоят из двух блоков: первый блок заполняется учащимися, второй – родителями учащихся.

Инструкция: Внимательно прочтите десять вопросов. Каждый из них Вы должны оценить как верный или неверный. Если вопрос кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте «Да», если неверным – «Нет».

Блок I. Тесты для учащихся образовательных учреждений

Вариант 1

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите в он-лайн больше времени, чем намеревались? (да / нет)

2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в Сети? (да / нет)

3. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в Сети? (да / нет)

4. Замечете ли Вы, что Ваша успеваемость в школе стала хуже из-за того, что на учебу у Вас не остается времени, так как Вы слишком много времени проводите в Сети? (да / нет)

5. Часто ли Вы представляете, как вновь окажетесь в Интернете? (да / нет)

6. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? (да / нет)

7. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети Интернет? (да / нет)

8. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна? (да / нет)

9. Чувствуете ли Вы оживление, возбуждение, находясь за компьютером? (да / нет)

10. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна, с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно? (да / нет)

Вариант 2

1. Вам приходилось просить учителей, родителей заменить хотя бы часть знаний компьютерными играми? (да / нет)

2. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить компьютерную игру? (да / нет)

3. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере? (да / нет)

4. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали? (да / нет)

5. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой или сайта, когда приходили родители, учителя, друзья? (да / нет)

6. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы повысить себе настроение (например, чувство вины, раздражительности) или просто, чтобы успокоиться? (да / нет)

7. Возникают ли у Вас головные боли после игры за компьютером? (да / нет)

8. Пренебрегаете ли Вы приемом пищи из-за компьютерной игры? (да / нет)

9. Пренебрегаете ли Вы личной гигиеной из-за компьютерной игры? (да / нет)

10. В обычной жизни чувствуете ли Вы пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером? (да / нет)

Подсчет результатов: производится специалистами, проводившими тестирование.

«Да» – 1 балл;

«Нет» – 0 баллов;

Полученные баллы суммируются.

0–3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости.

4–6 балла – средний уровень компьютерной зависимости.

7–10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости.

Блок II. Тесты для родителей

Вариант 1

Ваш ребенок ...

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? (да / нет)

2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? (да / нет)

3. Раздражителен, груб, если его отвлекают от компьютера? (да / нет)

4. Совершает прием пищи, не отрываясь от компьютера? (да / нет)

5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? (да / нет)

6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? (да / нет)

7. Тратит много денег на компьютерные игры? (да / нет)

8. Перестал общаться с друзьями, все больше времени проводит в он-лайн? (да / нет)

9. Посещает различные запретные сайты? (да / нет)

10. Постоянно говорит о компьютерных играх, об общении в Интернете? (да / нет)

Вариант 2

Ваш ребенок, ...

1. Испытывает раздражение при необходимости закончить игру? (да / нет)

2. Из-за компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, родными? (да / нет)

3. После компьютерной игры жалуется на головные боли, возникает сухость слизистой оболочки глаз? (да / нет)

4. Высказывает желание проводить в Интернете больше времени? (да / нет)

5. Во время компьютерной игры полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры? (да / нет)

6. Из-за компьютерной игры пренебрегает питанием, личной гигиеной? (да / нет)

7. В результате систематического времяпровождения за компьютером потерял интерес к учебе, к спортивным секциям, кружкам? (да / нет)

8. Преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми или общением онлайн? (да / нет)

9. Проводя длительное время в Интернете, нарушает режим дня? (да / нет)

10. Предпочитает общение с виртуальными друзьями, чем с реальными? (да / нет)

Подсчет результатов: производится родителями.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0–3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно;

4–6 балла – средний уровень компьютерной зависимости, для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога);

7–10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости, чрезмерное увлечение компьютером, которое может привести к психологической зависимости ребенка; родители не могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно, поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).

2.2. ФОРМЫ РАБОТ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ

2.2.1. ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Автор: педагог-психолог В.В. Никитина, ГБОУ СОШ №34 г. Севастополя

Цели:

1. Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной интернет-зависимости.
2. Формировать положительное отношение к живому общению.
3. Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

Возраст целевой группы: 13–14 лет

Продолжительность мероприятия: 1 час

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фло-мастеры

Ход мероприятия

Вступительное слово

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

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

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

Игра для знакомства и ожиданий от занятия «Цветок»

Перед началом занятия рисую цветок без лепестков на листе ватмана.

Даю задание участникам придумать себе псевдонимы (никнеймы), которыми они пользуются при общении в ин-

тернет-пространстве, или хотели бы использовать, и написать его на стикере. Каждый участник выходит к плакату с цветком и называет свой никнейм, записывает ожидания от занятия и приклеивает стикер с ником на ватманский лист с цветком, т.е. стикер становится лепестком цветка.

Принятие правил

Для обеспечения эффективности работы группы предлагаю принять свод правил.

Правила работы группы

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

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

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

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

Правило проявления эмпатии к членам группы. Оно означает авансирование позитивного отношения ко всем участникам, безоценочное принятие мнений, взглядов, по-

ведения других; этику общения (не перебивать, не оскорблять, не воспитывать, говорить от себя и по существу); открытость.

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

Выключить мобильные телефоны.

Актуальность

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

– Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)

– Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

– Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

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

Рисунки. Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости – 20 мин.

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

Дети и компьютер: вред и польза умной машины.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации отдыха. Виртуальная реальность манит сво-

ими безграничными возможностями, и каждый год создаются все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный.
- Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер.
- Можно не доводить игру до конца.
- Все происходит по желанию («Я – властелин»).
- Ребёнок лишён внимания взрослых.
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно.
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

– Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

– Чем полезны компьютерные игры?

Ответы детей.

Польза компьютерных игр

- Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию.
- Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.

- Учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.

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

– В чем состоит вред компьютерных игр?

Ответы детей.

Вред компьютерных игр

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье. Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

Симптомы игровой зависимости

- Большую часть свободного времени (6–10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.

- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.

- Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.

- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.

- Ребенок становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.

• Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер. Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро встает проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

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

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

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

– По-вашему мнению, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

Итоги тестирования

На прошлом занятии вам были предложены 2 теста на определение интернет-зависимости, зависимости от компьютерных игр. Подведем итоги.

Я предлагаю вам разработать правила: Что делать, чтобы подросток не стал зависимым от компьютерных игр?

Работа в группах. Разработать и защитить правила независимости от КИЗ.

Завершение работы

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Получение обратной связи.

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

Рекомендации подросткам

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

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Спасибо всем за участие!

2.2.2. РАЗОВАЯ ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ВОЛШЕБНЫЙ КУБИК» ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Разработчик: педагог дополнительного образования
МАОУ ДОД ДТД и М И.И. Долиненкова, г. Калининград*

Цель: создание условий для развития общей культуры обучающихся, раскрытия их творческой индивидуальности, формирования положительной «Я»-концепции.

Задачи:

1. Развивать интеллектуально-познавательные способности детей.
2. Познакомить с национальными традициями и фольклором.
3. Активизировать двигательную активность.
4. Активизировать творческое воображение ребят.
5. Воспитывать чувство коллективизма, сплоченности, чувство уважительного отношения друг к другу.
6. Формировать опыт социального взаимодействия, веры в свои возможности.
7. Формировать опыт организации содержательного досуга.

Форма проведения – игровая.

Оборудование:

- плакат с описанием игры;
- два кубика;
- конверты с заданиями (6 штук);
- доска для подсчета очков;
- барабан «Поле чудес»;
- игровой реквизит: 2 воздушных шарика, 2 стула, 4 фишки: 2 на старт и 2 – на финиш, 2 мяча, 4 тапка большого размера, 6 кеглей, 2 обруча.

Описание игры

Ведущий встречает ребят, рассказывает их так, чтобы сразу получилось 2 команды.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами будем играть в давно известную игру – «кости», только

в ней немного изменены правила. Вы будете по очереди кидать кубик. Количество очков, выпавших на грани, сразу засчитывается как выигрышное, но вы можете заработать еще дополнительно 5 очков, если выполните задание, соответствующее данному количеству очков.

Посмотрите на плакат. На нем видно, какому количеству очков какое задание соответствует.

Если задание не выполняется, то право его выполнения предоставляется соперникам.

Если выпадает на кубике 2 или 3, то очки получит та команда, которая быстрее угадает слово или выиграет эстафету.

Считается выигравшей та команда, которая наберет быстрее 50 очков.

Если через 4 броска не выпадает номер 3, то ведущий вправе поставить игровую паузу.

Все ли вам понятно? (Если нет, то ведущий еще раз разъясняет непонятные моменты игры).

Итак, мы начинаем. Бросайте кубики, и у кого из вас выпадет наибольшее количество очков, тот и получит право первого хода.

Игра включает в себя конкурсы:

1. Русские народные загадки.
2. Поле чудес.
3. Сказочные эстафеты.
4. Закончи пословиц».
5. «Винегрет» танцевальный.
6. Угадай мелодию.

Русские народные загадки

1. Хвост крючком, рыло пяточком, в два ряда пуговицы. (Свинья)

2. С бородой, а не старик.

С рогами, а не бык.

Доят, а не корова.

Лыко дерет, а лаптей не плетет. (Коза)

3. Не земледелец, не кузнец, не плотник,

А первый на селе работник. (Лошадь)

4. Собой не птица, петь не поет

Кто к хозяину идет, она знать дает. (Собака)

5. Серовато, зубовато – по полю рыщет,

Телят, ягнят ищет. (Волк)

Поле чудес

1. Как раньше назывался дом, в котором жили бояре, зажиточные крестьяне? Это слово часто употребляется в русских народных сказках.

(Терем)

2. Как раньше назывался чемодан? Этот предмет мебели обязательно входил в приданное любой невесты, иногда он служил хозяевам кроватью.

(Сундук)

3. Так раньше называлось полотенце. И сейчас на таком полотенце преподносят хлеб-соль жениху и невесте, а также особо дорогим и желанным гостям. (Рушник)

4. Так раньше называли палец. (Перст)

5. Так раньше называли губы. (Уста)

Сказочные эстафеты

1. «Конек-горбунок»

Реквизит: 2 воздушных шарика, 2 стула, 4 фишки.

Описание игры:

По названию этой игры ясно, что каждому участнику этой эстафеты предстоит изобразить Конька-Горбунка, который прекрасно описан в сказке П.П. Ершова. Для этого потребуется мяч или воздушный шарик. Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его придерживают руками, оставаясь при этом в полусогнутом положении. Но это не все. Как известно, Конек-Горбунок мог преодолевать любые препятствия, например, поставленные на линии эстафеты стулья или пуфики. Надо будет взобраться на них, а потом спрыгнуть и все это быстро, не теряя при этом «горб» – мяч за спиной. Побеждают те, которые окажутся более ловкими и стремительными.

2. «Колобок»

Реквизит: 2 мяча, 12 кеглей, 4 фишки.

Описание игры: в сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя, Волка. В нашей игре этих зверей заменяют кегли, а Колобком будет мячик, который участники будут катать палочкой или клюшкой.

1. «Теремок»

Реквизит: 2 обруча, 4 фишки.

Описание игры:

Для начала вспомним, кто жил в Теремке: Мышка-Норушка, Лягушка-Квакушка, Зайка-Попрыгайка, Комар-Пискун, Лисичка-Сестричка. Шестым же пришел Медведь и

разломал Теремок. Попробуем разыграть эту сказку в эстафете. На финише лежит обруч – это наш Теремок. Первый участник – Мышка-Норушка – бежит к обручу, пролезает через обруч и бежит обратно. На старте берет за руку следующего игрока и они вместе, не разжимая рук, пролезают через обруч и т.д. Игру можно усложнить, если последний участник «посадит» всех участников команды в «Теремок» – обруч – и притащит на линию старта.

2. «Кот в сапогах»

Реквизит: 4 тапка большого размера, 4 фишки, 4 кегли.

Описание игры:

С этим персонажем ребята хорошо знакомы, поэтому суть эстафеты им ясна по названию. Для проведения этой игры нужны тапки большого размера. «Сапоги» устанавливаются на линии старта. Кроме того, Кот был очень вежливым и кланялся встречным. На пути следования надо поставить несколько кеглей, с которыми предстоит поздороваться коту. Подбадривать свою команду разрешается только громким мяуканьем.

3. «Ядро барона Мюнхаузена»

Реквизит: 2 мяча, 4 фишки.

Описание игры:

Барон Мюнхаузен однажды передвигался, оседлав пушечное ядро. Предлагаем освоить этот способ передвижения и участникам. Ядро – обычный мяч. Участники должны оседлать «ядро», зажав его между колен, придерживая руками, и преодолеть путь от старта до финиша и обратно. Затем «ядро» передается следующему участнику.

Закончи пословицу:

1. Труд человека кормит, а ... (лень портит)
2. Авось и как-нибудь до ... (добра не доведут)
3. Не пеняй на соседа, коль ... (спишь до обеда)
4. С лодырем поведешься... (горя наберешься)
5. Долог день до вечера, коли... (делать нечего)

Танцевальный конкурс «Винегрет»

1. «Барыня»
2. «Матросский танец»
3. «Хоровод»
4. «Цыганочка»
5. «Полечка»

Угадай мелодию

1. Эта песня о том, как одна улыбка может подружить людей и даже улучшить погоду.

(«Улыбка»)

2. Эта песня про пассажирский транспорт голубого цвета.

(«Голубой вагон»)

3. Эта песня про чудесный остров, где не просто весело, но и много всяких фруктов.

(«Чунга-Чанга»)

4. Эта песня о том, как приятно и полезно принимать солнечные ванны в хорошей компании.

(«Я на солнышке лежу»)

5. Эта песня о судьбе маленького несчастного зеленого насекомого.

(«В траве сидел кузнечик»)

6. Это песня о безымянной лопухой игрушке, совершенно не пользующейся спросом у покупателей.

(«Песенка чебурашки»)

7. Это песенка о том, как замечательно справлять свой день Рождения под дождем.

(«Песенка крокодила Гены»)

2.2.3. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Составитель: учитель начальных классов
Н.В. Иванова*

Пояснительная записка

Относительно недавно люди не могли представить, что компьютеры внедрятся в их жизнь. Компьютеры изучили не только работники офисов, но и иные слои населения, значительную долю которых составляют дети. Компьютер предоставил нам большие возможности: общение на различных сайтах, хранение информации, просмотр кинофильмов и многое другое.

Одной из главных потребностей в компьютере у младших школьников являются компьютерные игры. Если интересоваться ими осмысленно, то, в таком случае, они приносят пользу, т.е. помогают развлекаться. Тем не менее, если интерес к компьютерным играм переходит определенную границу, то вред этого пристрастия становится бесспор-

ным. Именно поэтому некоторые люди против компьютерных игр и считают их бесполезными.

Данная тема *актуальна*, так как младшие школьники являются основной группой риска развития компьютерной зависимости. Этому способствует ряд некоторых психологических особенностей, основными из которых считают замкнутость, эмоциональную чувствительность, впечатлительность, частые изменения настроения, потребность в позитивных эмоциях.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учёными, занимающимися проблемами психических расстройств, но сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

А.Л. Венгер в 1990 году объясняет эту привычку как «...пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми».

Таким образом, профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в данном возрасте.

Цель программы: снизить уровень риска компьютерной зависимости у младших школьников.

Задачи программы

1. Предоставить детям младшего школьного возраста и их родителям информацию о компьютерной зависимости и её профилактике.

2. Сформировать социально-важные навыки с помощью тренингов и работы психологов.

3. Организовать такую положительную деятельность, которая будет альтернативной аддиктивному поведению.

4. Формирование понимания о здоровом образе жизни для родителей и младших школьников.

Основные принципы групповой работы

1. Принцип добровольности участия от включения в тренинговую группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.

2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.

3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

Формы проведения занятий: родительские собрания, творческие занятия, тренинг, походы, практические занятия с элементами игр и игровых элементов.

Описание места курса в учебном плане

14 часов; 1–2 раза в месяц.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознавать роль языка и речи в жизни людей;
- эмоционально «проживать» текст, выразить свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- высказывать своё отношение к героям прочитанных произведений, к их поступкам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- учиться работать по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Содержание программы

В основу реализации программы мы взяли следующие направления профилактической деятельности педагога: информирование, активное обучение социально-важным навыкам, организация деятельности, альтерна-

тивной девиантному поведению, организация здорового образа жизни.

Информирование

«Время информационных технологий» (1 ч)

Родительское собрание

Классный руководитель, родители

Цель: обобщить знания родителей младших школьников о пользе и вреде информационных технологий, а также показать влияние компьютера на здоровье детей.

Данное родительское собрание будет направлено на обобщение знаний родителей об информационных технологиях, а также родители совместно с классным руководителем составят буклет, в котором будет прописан ряд положительных и отрицательных сторон компьютера и компьютерных игр, а также факторы, влияющие на здоровье младших школьников.

«Компьютер – мой друг или враг?» (1 ч)

Творческое задание

Классный руководитель, дети

Цель: познакомить детей с последствиями использования компьютера и компьютерных игр. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Данное творческое задание для детей будет направлено на ознакомление использования компьютера и компьютерных игр. Дети с помощью своей фантазии и полученной информации должны на листках изобразить своё представление о компьютере и его пользе или вреде на младшего школьника и способы борьбы с ним.

«Компьютерная зависимость» (1 ч)

Тренинг

Классный руководитель, родители, психолог

Цель: дать информацию о последствиях злоупотребления компьютером у детей младшего школьного возраста.

Для родителей будет разработан банк заданий, направленный на компьютерные игры. Задания родители будут совместно проходить. Некоторые задания представлены ниже.

«Рисунки» (визуализация представлений младших школьников о компьютерной зависимости).

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

«Ролевая игра»

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

Активное обучение социально-важным навыкам

«Я» (1 ч)

Тренинг

Классный руководитель, дети, психолог

Цель: изучение окружения, ситуаций, которые оказывают на человека определенное влияние, повышение уровня ответственности за свою жизнь.

Тренинг направлен на то, чтобы осознать своё место в семье, классе, в обществе. Определять своё место по отношению к родителям в обычной жизни и в конкретных ситуациях и корректировать его. Будут разработаны задания, направленные на развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

«Тропинка любви» (1 ч)

Тренинг

Классный руководитель, родители, психолог

Цель: способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование у родителей навыков эффективного взаимодействия.

Данный тренинг направлен на родителей и их любовь к детям. Одно из заданий тренинга представлено ниже.

«Ролевые игры»

Выбирается родитель и ребенок.

От имени ребёнка расскажите, как Вы умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже в тот момент, когда мама разговаривала с неожиданно подошедшей подругой. Подсказ-

ка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей. Опишите реакцию мамы, когда она увидела промокшего ребенка.

Организация деятельности альтернативной девиантному поведению

«Жизнь – игра» (2 ч)

Поход в театр

Классный руководитель, дети, родители

Цель: приобщение детей к одному из направлений искусства – театру; знакомство с театром; воспитывать интерес и любовь к театру; вызвать у детей положительный отклик от просмотра спектакля; формирование дружеских отношений между детьми и родителями.

«Приятности каждому» (1 ч)

Тематическая игра

Классный руководитель, дети

Цель: сделать приятный сюрприз каждому однокласснику для поднятия настроения.

На классном часе каждый человек получает бумагу, где написано имя определенного одноклассника. В течение определенного времени каждый должен порадовать человека, имя которого было написано на бумаге.

Организация здорового образа жизни

«Мама, папа, я – спортивная семья» (2 ч)

Эстафета

Классный руководитель, дети, родители, школьная администрация

Цель: привлечь ребенка и родителей к спорту, укрепить здоровье, сплотить семью, **развить командный дух.**

Такое спортивное мероприятие, как «Мама, папа, я – спортивная семья» укрепляет семью и здоровье, поскольку эти соревнования проводятся в команде, т.е. совместно с родителями и друзьями ребенка. В этом случае идет сплачивание коллектива, в котором находятся дети. Кроме этого, дочь или сын, участвуя в состязаниях, испытывают гордость за спортивных и дружных родителей. Дети также учатся правильно переносить поражения. Это необходимо для закаливания характера.

«В здоровом теле — здоровый дух» (2 ч)

Поход

Классный руководитель, дети, родители

Цель: организовать активный отдых детей младшего школьного возраста и их родителей на открытом воздухе.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов и родителей. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни, активному отдыху, остро стоит в современном обществе.

«Здоровье – это модно» (2 ч)

Зимние забавы

Классный руководитель, дети, родители

Цель: обогащение у детей знаний о зиме и зимних забавах, приобщение детей и родителей к здоровому образу

жизни посредством проведения зимних забав, развлечений и игр.

Зимний период дает возможность стимулировать интерес детей и взрослых к совместной деятельности, а также к сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Календарно-тематическое планирование

Темы по данным направлениям профилактической направленности представлены в таблице 6.

Таблица 6

Темы профилактической направленности

Мероприятия	Форма	Сроки	Ча- сы	Участники
1	2	3	4	5
Информирование				
«Время информационных технологий»	Родительское собрание	Сентябрь	1	Классный руководитель, родители
«Компьютер – мой друг или враг?»	Творческое задание	Сентябрь	1	Классный руководитель, дети
«Компьютерная зависимость»	Тренинг	Октябрь	1	Классный руководитель, родители, психолог
Активное обучение социально-важным навыкам				
«Я»	Тренинг	Март	1	Классный руководитель, дети, психолог
«Тропинка любви»	Тренинг	Апрель	1	Классный руководитель, родители, психолог

Организация деятельности альтернативной аддиктивному поведению				
1	2	3	4	5
«Жизнь – игра»	Поход в театр	Январь	2	Классный руководитель, дети, родители
«Приятности каждому»	Тематическая игра	Ноябрь	1	Классный руководитель, дети
Организация здорового образа жизни				
«Мама, папа, я – спортивная семья»	Эстафета	Февраль	2	Классный руководитель, дети, родители, школьная администрация
«В здоровом теле – здоровый дух»	Поход	Май	2	Классный руководитель, дети, родители
«Здоровье – это модно»	Зимние забавы	Декабрь	2	Классный руководитель, дети, родители

2.2.4. КОНСПЕКТ КЛАССНОГО ЧАСА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ТЕМУ: ИНТЕРНЕТ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Составитель: учитель начальных классов Н.А. Бойченко

Аннотация

Россия входит в зону повышенного риска по проблеме безопасности детей и подростков в глобальной сети. Это обуславливается высокой пользовательской интернет-активностью российских школьников, снижением возрастного ценза пользования сетью, расширением диапазона информационной и коммуникационной деятельности в Интернете

и высоким уровнем ее бесконтрольности, ростом числа контентных и коммуникационных он-лайн-рисков, а также сохраняющимся «цифровым разрывом» между родителями и детьми, предполагающим в т.ч. низкую осведомленность о рисках и опасностях интернет-среды.

С целью воспитания грамотного и ответственного пользователя сети Интернет, знакомства детей с основными правилами безопасного использования Интернета был разработан конспект, данного классного часа.

Тема: Интернет – друг или враг.

Цель: воспитание грамотного и ответственного пользователя сети Интернет, знакомство детей с основными правилами безопасного использования Интернета.

Задачи:

- развивать умения видеть положительные и негативные стороны Интернета;
- повышение уровня знаний учащихся об основных опасностях при использовании сети Интернет;
- повышать уровень осведомленности о возможных решениях неприятных и опасных ситуаций, возникающих в Интернете;
- формировать навыки оценки опасных ситуаций при использовании сети Интернет;
- формировать системы действий и способов совладания при столкновении с неприятными и опасными ситуациями.

Формирование УУД:

Личностные:

- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях

отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;

– самостоятельно определять и высказывать самые простые правила пользования Интернетом.

Метапредметные (УУД):

Регулятивные УУД:

– определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

– формировать у школьников умение анализировать, сравнивать, обобщать;

– учиться высказывать своё предположение (версию) на объяснение учителя;

– учиться работать по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД:

– ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

– поиск и выделение необходимой информации;

– добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

– перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

– донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне предложения или небольшого текста);

– умение отвечать на незапланированные вопросы;

– слушать и понимать речь других.

Используемое оборудование: мультимедийная установка, карточка «СОГЛАШЕНИЕ», листовки.

Ход занятия

I. Организационный момент

II. Актуализация знаний (слайд 1)

Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В неё входят даже дети,

Чтоб общаться иль играть.

Информацию черпают,

И чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют?

Ну, конечно ж... (Интернет)

– Ребята, как вы думаете, почему я начала наше занятие именно с этой загадки?

– Кто назовет тему нашего занятия?

III. Сообщение темы занятия

– Интернет – увлекательный мир, его возможности безграничны. Но Сеть таит в себе много опасностей. Поэтому сегодня мы поговорим захватывающем мире Интернета. А чтобы лучше разобраться в том, что происходит в интернете, узнать, что в нем есть интересного и полезного, а также опасного и неприятного, я предлагаю вам отправиться в страну Интернетю (слайд 2).

IV. Работа над темой

а) Работа о понятийном аппарате (работа в группах со словарями)

– Но прежде чем туда отправиться, мы должны ответить на очень важный вопрос: Что такое Интернет?

– Ребята, я предлагаю вам поработать со словарями и найти в них ответ на наш вопрос.

Интернет – всемирная система объединённых компьютерных сетей (слайд 3).

Интернет – (англ. Internet от лат. inter – между и англ. net – сеть, паутина), международная (всемирная) компьютерная сеть электронной связи, объединяющая региональные, национальные, локальные и др. сети.

б) Эвристическая беседа

– Ребята, а как, по-вашему, для чего нужен Интернет?

– Что в нем есть интересного и полезного?

– Что еще вы можете рассказать об Интернете?

Вывод: Да, Интернетия – это сказочная страна. В ней живут добрые волшебники, люди и животные, самые невероятные существа! Здесь все возможно! Как полезно и увлекательно иногда бывает «побродить» по этой волшебной стране Интернетии (слайд 4).

В Интернете, в Интернете,

Пруд пруди всего на свете!

Здесь мы можем поучиться,

Быстро текст перевести,

А в он-лайн библиотеке

Книжку нужную найти.

– Интернет – это интересный и яркий мир. Но, как и в реальности, в нем могут встречаться опасности.

в) Работа в группах (слайд 5)

– Сейчас я предлагаю вам поработать в группах и определить, какую же роль играет Интернет в нашей жизни.

1 группа – подумайте и напишите 2–3 примера в подтверждение того, что Интернет – друг (общение с друзьями, игры, развлечения...)

2 группа – Интернет – помощник (источник информации, можно научиться рисовать, обучающие игры и занятия)

3 группа – Интернет – враг (вирусы, запрещенные сайты)

Вывод: Молодцы. Вы справились с этим заданием. Вы правы, в Интернете можно искать информацию, можно общаться и учиться, но также в нем можно встретить опасность. И вы это доказали своими ответами.

ФИЗМИНУТКА

г) Работа по выявлению опасности в Интернете

– Ребята, посмотрите на меня. Я изображу чашу с весами. На одну чашу мы положим с вами Интернет – друга и помощника, а на другую чашу Интернет-врага? Чаша с Интернетом-другом перевешивает. Но не все так гладко и хорошо бывает в этой мировой паутине! Давайте посмотрим, что там может нас ожидать!

Обман и мошенничество

– Наверняка многие из вас при скачивании любимых мультфильмов, музыки или новой игры сталкивались с предложением оплатить услугу с телефона. Оплатив, вы обнаруживаете, что на телефоне закончились деньги, а нужный вам сайт так и не открылся. Запомните:

Иногда тебе в Сети

Вдруг встречаются вруны.

Обещают все на свете
Подарить бесплатно детям:
Телефон, щенка, айпод
и поездку на курорт.
Их условия не сложны:
СМС отправить можно
С телефона папы, мамы –
И уже ты на Багамах.
Ты мошенникам не верь,
Информацию проверь.
Если рвутся предложить,
То обманом может быть.

Вирусы

– Вам не раз приходилось искать информацию для подготовки к урокам. Вы старались быстро найти ее в Интернете, переходя по ссылкам с одного сайта на другой. И вдруг что-то начинало происходить с компьютером! Он абсолютно перестал слушаться. Что это?

Вдруг из щели между строк
Вылезает червячок.
Безобидный хоть на вид,
Он в себе беду таит.
Может файлы он стирать,
Может деньги воровать,
Предлагает нам обновки,
Вирус – мастер маскировки!
Не хочу попасть в беду,
Антивирус заведу!

Предоставление личной информации

– Сейчас многие ребята пытаются найти себе друзей по Интернету. Но это тоже небезопасно. Ведь Интернетом пользуются как добрые, так и злые люди. Они входят в доверие и просят вас для более близкого знакомства прислать свою фотографию, номер телефона, адрес. Что же из этого может выйти?

В Интернете, как и в мире,
Есть и добрые, и злые.
Полон разных он людей,
Есть и гений, и злодей.
По портрету не поймёшь
От кого слезу прольёшь.
Чтобы вор к нам не пришел,
И чужой нас не нашел,
Телефон свой, адрес, фото
В Интернет не помещай
И чужим не сообщай.

Встреча с незнакомцами

– Ребята, нужно не только не давать информацию о себе чужим людям, но и не встречаться с незнакомцами. Ваш новый интернетный друг может предложить вам встречу. Это тоже несет для вас опасность. Ведь вы не знаете человека, вы не уверены, что все, о чем он вам писал, правда.

Как всем детям интересно
Поиграть с друзьями вместе,
В Интернете тоже можно,
Нужно быть лишь осторожным

И с чужими не играть,
В гости их к себе не звать.
И самим не приходиться –
Я прошу вас не забыть.

Негативный контент

– Ребята, а было у вас такое, что вы занимались поиском нужного сайта, а на мониторе появлялось совсем не то, что вы искали? Как вы думаете, что надо делать, чтобы предотвратить подобное?

В Интернете сайты есть –
Невозможно глаз отвести.
Там и игры, и мультфильмы,
И учеба, и кино...

Только вдруг ты там находишь
Иногда совсем не то.

Чтобы не перепугаться
И потом не огорчаться,
Надо фильтры поискать
И компьютер подковать!

Ты родителям скажи:
Фильтры тут всегда нужны!

Агрессивное общение и оскорбления в Интернете

– послушайте еще одно стихотворение.

В Интернете злые «тролли»
Появляются порой.
Эти злюки-задаваки
Могут довести до драки.

Им дразнить людей прикольно,

Несмотря, что это больно.

Только полный их «игнор»

«Тролля» охладит задор.

Сам же вежлив оставайся,

В «тролля» ты не превращайся!

– Ребята, о каких «троллях» идет речь? Кого в Интернете так можно назвать? (людей, которые могут оскорбить, чувствуя безнаказанность).

– Мы провели с вами огромную работу и увидели, сколько опасностей можно встретить в Интернете. Что же нужно делать? Не заходить совсем в Интернет?

IV. Работа над составлением СОГЛАШЕНИЯ

– Чтобы чувствовать себя в Интернете уютно и безопасно, предлагаю вам составить СОГЛАШЕНИЕ.

– Выбирая ключевые строки из стихотворений, мы его получим. Оно научит нас делать все так, чтобы в Интернете с нами ничего плохого не случилось!

Коллективная работа

Соглашение о кодексе поведения в интернете

1. Никогда не отправлять SMS без разрешения родителей.

2. Никогда не соглашаться лично встретиться с человеком, с которым я познакомился в Интернете без разрешения родителей.

3. Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям (домашний адрес, номер телефона, рабочий адрес или но-

мер телефона родителей, номера кредитных карточек или название и расположение моей школы).

4. Всегда немедленно сообщать родителям, если я увижу или получу в Интернете что-либо тревожащее меня или угрожающее мне; сюда входят сообщения электронной почты, сайты или даже содержимое обычной почты от друзей в Интернете.

5. Вести себя в Интернете правильно и не делать ничего, что может обидеть или разозлить других людей.

6. Установить фильтр.

– Но что делать, если неприятность все же произошла?

Если что-то непонятно,

Страшно или неприятно –

Быстро к взрослым поспеши,

Расскажи и покажи.

Есть проблемы в Интернете?

Вместе взрослые и дети

Могут все решить всегда

Без особого труда!

– И это ребята главное правило. Всегда спрашивай родителей о незнакомых вещах в Интернете.

Мы хотим, чтоб Интернет

Был вам другом много лет!

Будешь знать семь правил этих –

Смело плавай в Интернете!

– А сейчас мы с вами подпишем Соглашение о кодексе поведения в Интернете. Прочитайте его внимательно, подпишите и дайте подписать мне. Это Соглашение вы

заберёте домой, и покажите своим родителям, которые тоже должны будут подписать. И тогда вы повесите его или положите у себя перед компьютером, чтобы всегда помнить эти правила.

(Дети подписывают СОГЛАШЕНИЕ и отдают учителю)

V. Рефлексия

– Вот и завершается наше познавательное путешествие. А теперь мне хотелось бы узнать, насколько полезна была эта работа? У вас на столах лежат смайлики. Просигнальте мне, пожалуйста, с помощью смайликов, насколько интересно было вам сегодня работать, получилось ли у нас сотрудничество?

2.2.5. КОНСПЕКТ КВЕСТ-ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»

Составитель: учитель начальных классов Т.О. Орехова, г. Сарепул

Цель: формирование у детей навыков безопасного использования Интернета.

Задачи:

1. Систематизирование знаний детей в области интернет-безопасности по направлениям:

- раскрытие персональных данных;
- мошенничества, в т.ч. мобильные, заражение компьютера и мобильных устройств;
- общение в Сети;

- общая компьютерная грамотность.
2. Связь навыков повседневного использования Интернета и электронных устройств с правилами безопасности.
 3. Повышение уровня осведомленности детей о наиболее актуальных для них Интернет-угрозах.
 4. Формирование навыков и осознанных подходов к противодействию Интернет-угрозам.
 5. Показ важности взаимодействия детей с учителями и родителями, особенно в критических и неприятных ситуациях.
- Участники: 3–4 класс
- Оборудование: мультимедийная презентация, карточки с буквами.

Ход урока

Организационный момент

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычный урок: урок-квест, в котором участвуют три команды (*озвучиваются их названия*).

Актуализация знаний

Кто знает, что такое квест? (*Это приключенческая игра, в которой вы, главные герои, следуете по маршруту и в процессе игры решаете головоломки и задачи.*) После успешного выполнения каждого задания, вы будете получать по одной букве из слова, которое мы составим в конце игры.

Слайд 1

– Итак, первый этап начинается с задания «Загадка».
(Каждая команда получает листочек с загадкой.)

Есть такая Сеть на свете
Ею рыбу не поймать.
В нее входят даже дети,
Чтоб общаться иль играть.

(Интернет)

Команда, отгадавшая загадку первой, получает 3 балла, другая — 2 балла и 1 балл соответственно.

– Внимательно прочтите получившееся слово. Это подсказка к теме квеста.

Слайд 2

– В следующем этапе участвуют капитаны команд. Им необходимо подобрать синоним к словам «надежность», «защищенность» (безопасность).

Слайд 3

Капитан, отгадавший слово, приносит команде 2 балла.

Слайд 4

– Итак, тема сегодняшнего квеста «Безопасный Интернет». (Команды получают карточку с буквой А.)

Сегодня мы поговорим об Интернете: выясним – что такое Интернет, назовем положительные и негативные его стороны, определим основные виды опасностей, подстерегающих детей в сети Интернет и составим правила безопасного пользования Интернетом.

Слайды 6, 7

На 3 этапе командам нужно отгадать ребусы по теме квеста. Один решенный ребус = 1 баллу. Первый ребус команда разгадывают вместе.

Слайды 8–13

«ВОЛШЕБНЫЕ РЕБУСЫ»



Ответы: вирус, Интернет, компьютер, безопасность.
(Команды получают карточку с буквой Р).

Слайды 14–15

Поговорим о достоинствах интернета.

Ещё несколько десятков лет назад компьютер был диковинкой, а сегодня он стал доступен обычной семье.

1 ученик. Интернет – обширная информационная система, которая стала наиболее важным изобретением в ис-

тории человечества. Хотя сеть Интернет построена на основе компьютеров, программ и линий связи, в действительности она представляет собой систему взаимодействия людей и информации.

2 ученик. Интернет – это всемирная электронная сеть информации, которая соединяет всех владельцев компьютеров, подключенных к этой Сети. Сеть Интернет представляет собой информационную систему связи общего назначения. Получив доступ к Сети, можно сделать многое.

3 ученик. При помощи Интернета можно связаться с человеком, который находится, например, в Австралии или Америке. Если компьютер вашего друга подключен к Интернету, вы можете переписываться с ним при помощи электронной почты, общаться с ним в «чатах» и даже видеть своего собеседника.

4 ученик. В Интернете собрана информация со всего мира. Там можно отыскать словари, энциклопедии, газеты, произведения писателей, музыку. Можно посмотреть фильмы, теле- и радиопередачи, найти массу программ для своего компьютера.

5 ученик. Что касается Интернета, то кроме чатов там есть форумы, где обсуждаются серьезные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Так что Интернет дает очень большие возможности для самоутверждения и самовыражения.

Давайте мы с вами проведем тест «Я и Интернет» и узнаем, а как вы используете ресурсы интернета.

Слайды 16–17

Тест «Я и Интернет»

1. Есть ли у тебя компьютер?
 - а) да;
 - б) нет.
2. Есть ли у тебя доступ к сети Интернет? (Мобильный телефон, компьютер)
 - а) да;
 - б) нет.
3. Сколько времени ты проводишь в сети Интернет?
 - а) не бываю в Сети;
 - б) менее 1 часа;
 - в) 1–2 часа;
 - г) более 2 часов.
4. Как ты считаешь – опасен Интернет или нет?
 - а) да;
 - б) нет.
5. Чем занимаешься в Интернете?
 - а) учусь;
 - б) общаюсь в социальных сетях;
 - в) скачиваю программы;
 - г) пользуюсь e-mail;
 - д) играю в игры on-line;
 - е) смотрю Интернет –ТВ, фильмы;
 - ж) веду блог, сайт;
 - з) другое.
6. Как родители относятся к твоей работе в сети Интернет?

- а) разрешают свободно;
- б) устанавливают временной режим;
- в) разрешают заходить в своём присутствии;
- г) запрещают пользоваться;
- д) не знают о том, что я выхожу в Интернет.

7. Получаете удовольствие от работы в Интернете?

- а) да;
- б) нет.

Вывод: Интернет помогает нам общаться, узнавать новое, делать покупки, заключать сделки и т.д., но, не смотря на это, много опасностей нас ждет, когда мы им пользуемся.

Слайд 18

Четвертое задание «ПОМОГИ ЧЕЛОВЕЧКУ».

– Давайте теперь ответим на вопрос человечка и поможем ему разобраться, чего нужно опасаться при работе в Интернете. Напишите рядом с человечком названия интернет-угроз. Чем больше правильных ответов вы дадите, тем больше баллов заработаете. Один правильный ответ = 1 баллу.

– Итак, правильные ответы:

Слайд 19

1 опасность – виртуальное общение.

Виртуальное общение не может заменить живой связи между людьми. Человек, погрузившийся в вымышленный мир под чужой маской, постепенно теряет свое лицо, теряет и реальных друзей, обрекая себя на одиночество.

2 опасность – интернет-хулиганство.

Так же как и в обычной жизни, в Интернете появились свои хулиганы, которые осложняют жизнь другим пользова-

телям Интернета. По сути, они те же дворовые хулиганы, которые получают удовольствие, хамя и грубя окружающим.

3 опасность – вредоносные программы.

К вредоносным программам относятся вирусы, которые могут нанести вред вашему компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети.

4 опасность – недостоверная информация.

Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной.

(Команды получают карточку с буквой И.)

– Что же нужно делать, чтобы себя защитить? Чтобы это узнать, давайте выполним следующее задание. Каждая команда соединяет правило, которое начинается со слов «Я никогда не буду...» или «Я всегда буду...», с его продолжением. За каждый правильный ответ по 1 баллу.

Слайд 20

Шестое задание «ПРАВИЛА».

«Я всегда буду...»	Скрывать информацию о себе Обновлять антивирусную программу Выставлять свое настоящее имя, адрес, телефон Покидать нехорошие веб-сайты Хранить свой пароль в тайне Открывать и пересылать «письма счастья»
--------------------	---

«Я никогда не буду...»	Открывать подозрительные сообщения Вести себя в соцсетях вежливо Общаться в сеть с незнакомыми людьми Рассказывать родителям о проблемах в Сети Участвовать в платных играх, конкурсах, лотереях Обижать других людей в соцсетях
------------------------	---

(Команды получают карточку с буквой Г)

Составление слова «ИГРА». Как связана игра с интернет-безопасностью? (Ответы детей)

Не все игры построены на агрессии. Есть логические игры, игры для изучения школьных предметов. Есть тренажеры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания.

Что мы можем сделать, чтобы не попасть в Интернет-зависимость компьютерных игр? (Нужно стать грамотным пользователем, осваивать полезные программы, нужно поменьше играть, а заняться спортом, общаться с друзьями, читать книги и т.п.)

Слайд 21

– Итак, ребята, давайте еще раз повторим все правила безопасной работы в Интернете и постараемся составить памятки, которыми будем пользоваться ежедневно.

Памятка:

1. Всегда помни своё Интернет-имя (E-mail, логин, пароли) и не регистрируйся везде без надобности!

2. Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус «съест» весь твой компьютер!

3. Не поддавайся ярким реклам-указателям и не ходи на подозрительные сайты!

4. Если пришло письмо о крупном выигрыше – это обман!

5. Учись работать в Интернете, находить интересное, новое. Интернет вдохновляет на творчество, саморазвитие, личностный рост.

6. Записывайте свои впечатления в блог, создавайте галереи своих фотографий и видео, включайте в друзья людей, которым вы доверяете.

Следуй этим правилам каждый раз, когда «выходишь» в Интернет!

Вручение памяток.

Слайд 22. Каждый год по инициативе «Майкрософт Украина» каждый второй вторник февраля в Украине отмечается Международный день безопасного Интернета.

Каждый день дети и взрослые пользуются Интернетом, который служит для нас рабочим инструментом, средством связи и возможностью развлечься, поэтому так важно помнить о безопасности, которая заключается в сохранности личных данных каждого из нас.

Пусть Интернет будет безопасным не 1 день, а каждый день в году, чтобы мы были уверены в своей защищенности от вредоносных программ и прочих угроз!

Подведение итогов

Вот и подошел к концу наш урок-квест «Безопасный Интернет». Пока жюри подводит итоги, послушаем стихотворение о правилах безопасного поведения в сети Интернет.

Итак, итоги игры (*озвучиваются результаты*). Спасибо вам, ребята, за отличную игру! Предлагаю вам перейти в параллельный класс для проведения данного мероприятия.

2.2.6. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

Составитель: психолог наркологического диспансерного отделения филиала «Детство» Е.В. Нисенбаум

Проблема игровой зависимости в современном мире становится все более актуальной как проблема возникновения новых форм психической патологии, обусловленных масштабными социальными переменами и применением современных телекоммуникационных и информационных технологий. Компьютеры и информационные системы находят применение во многих областях человеческой практики, оказывая воздействие на психические процессы и трансформируя не только отдельные действия, но и человеческую деятельность в целом. С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растёт число людей, увлекающихся

ся компьютерными играми, с подавляющим преимуществом среди них подростков и юношества. Международное сообщество признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – лудомания (Международный код F 63.0).

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Но особенно остро сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработке мер ее профилактики. Повышение агрессивности информационной среды вызвало необходимость формирования системы мер по профилактике, обеспечивающих устойчивость к воздействию технологий манипулирования сознанием не только у учащихся, но и у их родителей и педагогов. В соответствии с установкой ВОЗ выделяются направления профилактики: первичная, вторичная. Под первичной профилактикой подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека. Под вторичной профилактикой следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения, с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние. Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная

профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат.

Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, уже нанесенного болезнью, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике. Первичная профилактика игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Целевая аудитория программы профилактики игровой зависимости

Данная программа рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 12 до 17 лет при активном содействии и участии педагогов-специалистов ОУ, родителей несовершеннолетних и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

Цели программы профилактики игровой зависимости – предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков и молодежи 12–17 лет путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за свое поведение. Повысить информационную компетентность в данном вопросе ближайшего социального окружения несовершеннолетних, а именно родителей и педагогов-

специалистов ОУ. Задачи программы профилактики игровой зависимости

1. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости.

2. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, призывающих к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

3. Развитие психологических навыков, необходимых для формирования личной ответственности за свое поведение.

Принципы реализации программы:

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников).

2. Принцип индивидуализации (лично ориентированный подход).

3. Принцип разносторонности воздействий (основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье).

4. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого).

5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Структура программы

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами –специалистами ОУ, работа с родителями.

1. Работа с несовершеннолетними включает в себя диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости цикл тренинговых занятий «Живое общение»; конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся (для подростков 12–17 лет) (конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь», конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реале», конкурс на лучший плакат и слоган.

2. Работа с родителями включает в себя тематические выступления на родительских собраниях; индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанным с игровой зависимостью.

3. Работа с педагогами – специалистами ОУ – включает в себя тематическое выступление на методическом совете ОУ.

Формы и методы работы

В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий. Программа представляет собой цикл встреч с группами подростков (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5–6 встреч,

с длительностью одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами-специалистами проводятся по запросу конкретного ОУ в объеме с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией данного учреждения.

Более подробное описание программы можно увидеть по ссылке: http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/cborniki_i_materiali_po_bzhd/Metodicheskie_rekomendatsii_po_profilaktike_igrovoy_kompyuternoy_i_internet-zavisimosti.pdf.

2.2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ «ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ»

Аннотация

В наше время информационные технологии всё чаще заменяют живое общение, что не может не влиять на формирование личности и коллектива.

Виртуальное общение в мире Интернета, где подросток может быть где угодно и кем угодно. Мир, в котором практически нет запретов, мир в котором ты можешь реализовать свои таланты. Однако давайте посмотрим с другой стороны. Живое общение – это общение глаза в глаза, где ты можешь непосредственно оценивать собеседника, взаимодействовать с ним, видеть его реакции и формировать мнение или отношение. А так же это может делать собеседник. Интернет-общение – ты не видишь собеседника, и свое

мнение о нем формируешь только с его слов, там не нужно строить общение, находить подход или анализировать, а непонравившегося человека можно легко удалить одним щелчком. Но живем то мы не в Сети, а в живом мире с его законами и правилами.

И как вы думаете, где взаимодействовать проще? А тем более формирующейся личности с её комплексами и эмоциональной неустойчивостью?

К нам на консультацию всё чаще обращаются родители подростков с просьбой о помощи «Наш ребенок не умеет общаться, у него нет друзей, он все время сидит в Интернете, помогите!».

При работе с такими подростками становится ясно, что проблема эта действительно серьезная. Опыт показывает, что при данной проблеме лучше всего помогают именно социально-психологические тренинги, где участники могут получить навык общения, познакомиться с основными проблемами в общении и научиться справляться с ними под руководством тренера-психолога.

Цель тренинга: научить подростков техникам «живого» общения и различным способам взаимодействия с людьми.

Задачи тренинга:

– Создать атмосферу доверия и положительный эмоциональный фон для коммуникативного самовыражения.

– Ознакомить участников с некоторыми законами общения.

– Помочь в формировании адекватной самооценки и оценки других.

– Стимулировать интерес к познанию других людей через «живое» общение.

Форма занятий: групповая.

Группа численностью 8–12 человек. Возраст 14–15 лет.

Продолжительность тренинга: 2 часа.

Ход занятия

Знакомство

Ведущий представляет себя, предлагает познакомиться (назвать свое имя) и поделиться своими ожиданиями от тренинга.

Ведущий: У нас впереди занятие, участие в котором может помочь каждому:

- начать строить свои отношения, разрешая возникающие конфликты с пользой для себя и других;
- понять, что с вами происходит, чем вызвано то или иное отношение окружающих к вам или ваше к ним;
- создавать самого себя и влиять на собственную жизнь.

Представление участников: имя, класс, что хочет получить в тренинге. (10 мин)

Бейджи с именами участников

Правила тренинга

Ведущий: Для того чтобы наши занятия протекали наиболее эффективно, чтобы каждый извлекал из них как можно больше пользы для себя, мы вместе формулируем несколько **правил** работы в нашей группе.

Есть общепринятые правила тренинга, я буду их озвучивать и, если вы согласны, прошу поднять вверх большой палец.

(Правила записываются на ватмане или флипчарте)

- проявлять активность и ответственность;
- быть не только активным слушателем, но и принимать постоянное участие в работе;
- не обсуждать то, что происходит в группе, за её пределами;
- ничего не придумывать, не врать, т.е. быть открытым и искренним;
- говорить только о себе и от своего лица («Я думаю», «Я чувствую» и т.п.);
- недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия);
- общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени);
- участник группы, который не хочет отвечать на вопрос или участвовать в конкретном упражнении, может сказать «Стоп!» и таким образом исключить себя из участия;
- правило говорящего, правило поднятой руки.

А теперь вы так же можете предложить свои правила (например, правило обращения на Ты).

Участники выражают согласие или несогласие с правилами.

Участники высказывают свои правила. (10 мин)

Ватман, флипчарт, маркеры.

Обсуждение темы «Общение»

Ведущий: Замечательно, теперь, когда правила нашего тренинга сформированы, мы можем начать работу по освоению такого важного в нашем мире навыка, как общение. Для начала давайте подумаем и обсудим.

Важно ли уметь общаться? Для чего это нужно? Какие возможности открывает умение общаться? Врожденное ли это умение или его можно развить? Что важно уметь для того, чтобы эффективно общаться? С чего начинается общение?

Все мы знаем, что общение начинается со знакомства. И сейчас мы выполним упражнение, которое поможет нам отточить наше умение знакомиться.

Участники отвечают на предложенные вопросы.
(10 мин)

Упражнение «Знакомство»

Инструкция: сейчас вам нужно разделиться на две группы. Одна группа образует внутренний круг, встав спиной друг к другу и лицом к остальным. Вторая группа образует круг внешний, встав лицом к первой группе. Итак, вы встали друг напротив друга. Теперь вы будете выполнять задания, которые вам будут предложены, и выполнив задание в паре с одним человеком, внешний круг по хлопку смещается вправо, чтобы выполнить то же задание в паре с другим человеком.

Задания: встретиться глазами, улыбнуться, сказать «привет», представиться по имени, задать любой вопрос, пожать друг другу руки, показать язык, пожелать что-то.

Участники выполняют упражнение. (8 мин)

Рефлексия (обратная связь)

Ведущий: Отлично, а теперь давайте каждый по кругу выскажется, как он себя чувствовал в этом упражнении, что получилось, и были ли трудности?

Участники высказываются о своих впечатлениях успехах и трудностях. (5 мин)

Законы общения

Ведущий: А теперь, когда мы все познакомились ближе, постепенно перейдем непосредственно к общению. И для начала, рассмотрим некоторые законы общения, которые необходимо знать для достижения успеха во многих жизненных ситуациях.

Законы записываются на ватмане (2 мин)

Закон I: Важно не то, что мы говорим, а важно как мы это говорим (мы реагируем по-разному на одну и ту же информацию в зависимости от интонации, от того «как» нам сказали). Для того чтобы лучше понять закон, выполним простое упражнение.

Упражнение «Что или как?»

– сделать комплимент (так, чтобы было приятно) другому, а затем ту же информацию преподнести так, чтобы человеку было неприятно.

– сделать замечание тоном возмущенным, рассерженным, не допускающим возражения, а затем ту же информацию донести до человека ласково, с верой в лучшее в нем.

Слушают и записывают законы.

Участники разбиваются на пары и выполняют задания (5 мин)

Ватман, маркеры.

Закон II: Важно не то, как нам говорят, а важно то, что нам говорят (в общении лучше сосредоточиться на полученной информации, вынести рациональное зерно и отсеять все лишнее). Любая информация в общении полезна для нашего развития.

Упражнение «Горькая пилюля»

Один участник высказывает критическое замечание в адрес другого, другой участник внимательно слушает и дает обратную связь, переводя эмоциональное послание в объективную информацию.

Пример:

– ты все время перебиваешь, ты вообще ничего не можешь дослушать до конца ...

– спасибо, что ты мне дала такую ценную информацию обо мне, я поняла, что мне следует учиться внимательнее слушать своих собеседников.

Участники разбиваются на пары и выполняют задания. (5 мин)

Ватман, маркеры.

Рефлексия

Ведущий: Вот такие законы мы разобрали и проработали, а теперь расскажите, как вы поняли законы и чем они будут вам полезны?

Участники высказываются о своих впечатлениях успехах и трудностях. (10 мин)

Эмоциональная разрядка после предыдущих упражнений.

Упражнение «Я тебе доверяю»

Ведущий: А теперь в этих же парах выполним следующее упражнение. Необходимо глядя в глаза собеседнику, сказать «Я тебе доверяю и мне в тебе нравится...», и перечислить положительные черты собеседника.

Участники выполняют упражнение. (5 мин)

Рефлексия: Кто что чувствовал, какое значение доверие имеет в общении, во взаимоотношениях людей?

Участники высказывают свои мысли и чувства.

Ведущий: А теперь используем игру, которая позволит нам перевоплотиться и понаблюдать за разными типажами общения. И поможет выбрать свой.

Игра «Маски-шоу»

Ведущий. Шекспир сказал: «Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры... И каждый не одну играет роль». Действительно, очень часто мы можем услышать в свой адрес или в адрес другого человека: «Он так изменился. Не похож сам на себя». Случается, что человек редко или часто, по желанию или по принуждению надевает на себя маску, т.е. примеривает к себе определенный стиль отношений, характер, манеру общения и т.д.

Попрошу вас ответить на два вопроса:

? Был ли в вашей жизни опыт примеривания маски на себя и каковы были от этого впечатления, чувства, эмоции?

? Оправдано ли надевание человеком масок, или лучше и легче всегда оставаться самим собой?

В действительности мы часто надеваем маски. Но очень важно надеть маску по размеру, не сливаться с ней полностью, отделять себя от того характера, который примерил. Не стоит надевать маску, в которой не сможешь поднять голову. Хотя бы немного, но она должна соответствовать твоему внутреннему «Я».

Сегодня мы не только будем примерять маски, но и распознавать их. Это тоже очень важно. Возьмите себе по одной маске, на обратной стороне которой написано её название. Маску не раскрывайте. После того как я расскажу все правила игры, вам будет дано некоторое время, чтобы надеть маску и вести себя в соответствии с ней. Продумайте свои движения, позы, мимику, речь, характер, манеру общения и т.д. имена остаются те, которые вы выбрали для наших занятий.

Маски, предлагаемые для игры (вы можете придумать свои)

Золушка
Новый русский
Наивняк
Подлиза
Обиженный судьбой
Мечтатель
Мамочка
Герой
Толстокожий
Рубаха-парень
Интеллигент
Диктатор

Каждому участнику нужно узнать маску другого. По ходу действия можно создать тестовые ситуации для определения – кто есть кто.

Представим, что все мы участники конференции «Искусство перевоплощения». Конференция будет проходить в городе Н. В этот город можно добраться только на автобусе.

Ожидание автобуса. Все маски подходят к автобусу по очереди, знакомятся, выясняют, его ли это группа; ждут экскурсовода, которым буду я.

Действия экскурсовода

1. Переключка в автобусе.
2. Остановки: по просьбе, у ларька, туалета. Отдых на воздухе.
3. Размещение в гостинице:
 - двух-, трехместные;
 - на одного человека нет места, и его нужно подселить в трехместный номер четвертым;
 - путаница с багажом: двое перепутали одинаковые сумки.

Рассаживание в автобусе

Там есть удобные места и неудобные места у окна, сзади и т.д. ваше поведение должно соответствовать вашей маске. Помните об этом на протяжении всего действия.

Размещение в гостинице. Номера двух- и трехместные. Напоминаю, что вам предоставляется возможность создавать тестовые ситуации, чтобы распознать маски. Пользуйтесь этим.

Конференция. На которой будут «расколдованы» маски. Вы можете высказываться по каждой маске. Если название маски совпадает с предложенными вариантами, то будем считать, что маска расколдована. Если нет, то попросим снять маску и назвать себя.

Участники отвечают, исходя из своего опыта.

Берут маски и перевоплощаются.

Участники выполняют задания, исходя из своего образа, создают ситуации, чтобы угадать маску других. (25 мин)

Маски из бумаги с названиями, реквизиты, которые помогут в выражении образа.

Рефлексия

Теперь вернувшись в себя, можете поделиться своими чувствами, пояснить, насколько маска соответствовала его внутреннему «Я».

Подумайте, можно ли применить эту роль для общения в жизни, насколько она эффективна?

? Что ты чувствовал, когда надел (носил) маску?

? Что тебе больше понравилось в твоей маске, а что не понравилось? Почему?

? Что ты чувствовал, когда видел другого в маске? Почему?

О чём тебе было трудно говорить и что делать?

Участники высказываются об упражнении. (10 мин)

Завершение занятия

– Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы познакомились, узнали много нового об общении, примерили на себя новые модели поведения и общения, которые будут

полезны в жизни. И перед заключительным заданием прошу по кругу каждого сказать несколько слов о том, что он получил полезного на нашем занятии.

Ведущий: В заключение давайте нарисуем совместный рисунок «Дружба», на котором каждый выразит себя.

Совместный рисунок «Дружба»

Оборудование: ватман, карандаши, фломастеры, мелки.

Участники высказываются. Рисуют совместный рисунок. (10 мин)

Ведущий: Благодарю вас за активность и плодотворную работу.

В конце раздаются анкеты обратной связи. Участники заполняют листы обратной связи. (3 мин)

Анкета обратной связи

Тренинг «Живое общение»

Имя _____

(Ник) _____

Возраст _____

Мое настроение до тренинга 1 2 3 4 5

Мое настроение после тренинга 1 2 3 4 5

Мне больше всего понравилось:

Для меня было новым и полезным

Мне не понравилось

Я бы посетил тренинги на темы

Спасибо!!!

2.2.8. ТРЕНИНГ «МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ»

Составитель: педагоги МКОУ «Гоголевская основная общеобразовательная школа» Суджанского района Курской области

*Есть много путей преодоления опасностей,
если человек хоть что-то готов говорить и делать.*

Сократ

Цель тренинга: способствовать формированию у учащихся понятия о принципах безопасного поведения в Сети.

Задачи:

а) помочь определить основные виды опасности, подстерегающей детей в сети Интернет;

б) способствовать формированию навыка правильного реагирования на опасности сети Интернет;

в) определить культуру поведения в сети Интернет (самому не создавать спорные опасные ситуации);

г) научить различать общественные и личные страницы сети;

д) познакомить учащихся с сайтом Центра безопасного поведения в Интернете.

Ход тренинга

I ЭТАП. СТАДИЯ ВЫЗОВА

Задание 1. Билет на вход.

Все учащиеся входят в класс, на входе им раздают «Билет на вход» (это разрезанные листки трех цветов, на которых написаны правила безопасного поведения в Интернете, перед учащимися ставится задача – сгруппироваться по цвету карточек и собрать предложение из разрезанных листков бумаги).

Возможные варианты:

1. Не поддавайтесь навязчивым рекламам и не заходите на подозрительные незнакомые сайты.

2. Не выкладывай личные данные и данные своих близких в Сеть.

3. Не открывай все сайты подряд, ходи по Интернету с определенной целью.

Примечание: предполагается, что класс разделится на 3 группы, составив предложения. У каждой группы получается одно из правил безопасности в Интернете. Ведущий

вместе с учащимися делает вывод и сообщает тему тренинга. Учитель обращает внимание детей, что в классе находится сейф «вопросов и ответов» (в любое время тренинга можно написать вопрос по теме и бросить его в сейф, который будет открыт через два дня после окончания тренинга).

Задание 2. Калейдоскоп вопросов.

Учащимся задаются вопросы:

Назовите причины, по которым вы заходите в Интернет?

В каких сетях вы зарегистрированы?

Общаетесь ли вы с незнакомцами?

Был ли у вас какой-либо неприятный случай в школе или произошедший с вами лично, связанный с Интернетом?

Считаете ли вы, что Интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

Как ты считаешь, вредит ли Интернет твоему физическому здоровью?

Как ты считаешь, вредит ли Интернет твоей морали?

Как ты считаешь, вредит ли Интернет твоему психическому здоровью?

Как ты считаешь, вредит ли Интернет твоему культурному уровню?

Примечание: учитель спрашивает по желанию. Если ответов нет, то отвечают представители групп.

Задание 3. Стул «Мечтателя».

Предложите самые фантастические идеи о том, что для человека Интернет стал безопасным, главное правило – запрет критики любого ответа.

В центре класса стоит Стул «Мечтателя», представители от групп выходят, садятся на стул и высказывают идеи группы.

Примечание: помощник записывает идеи на ватман.

II ЭТАП. СТАДИЯ ОСМЫСЛЕНИЯ. Стул «Реалиста»

Задание 4. Ролевая игра.

Время – 25 минут.

Группам предлагается роли:

- пользователь Сети;
- его родитель;
- интернет-мошенник.

Учащиеся должны разыграть сценку или написать сказку о том, кто и как ведет себя в Интернете и что может с ними произойти.

Задание 5

Предлагается изучить рабочие листы и раскрыть информацию, используя «Стул реалиста».

В рабочих листах содержится информация (даются ссылки):

- о вредных сайтах, призывающих к терроризму, экстримизму, суициду;
- о коммерческих сайтах, рассчитанных на недостаточно развитое критическое восприятие информации у детей;

–об опасности предоставления личной информации, фотографий;

–об опасности выхода на личные контакты с незнакомыми людьми.

Возможные варианты рабочих листов:

–Защита личных данных / Тренинг «Безопасность в сети Интернет».

–Общение в Сети / Тренинг «Безопасность в сети интернет».

–Мобильное общение. Спам. Реклама / Тренинг «Безопасность в сети интернет».

Развлечения: Музыка. Игры он-лайн / Тренинг «Безопасность в сети Интернет».

Задание 6. Стул «Реалиста».

Представители групп «салятся» на стул и раскрывают реальное положение дел безопасности в Интернете.

III ЭТАП. СТАДИЯ РЕФЛЕКСИИ

Стул «Критика» – Чем я могу помочь реалисту? Т.е. разрабатывают правила поведения в сети Интернет, используя опорные слова.

Помни о...

Позаботься о...

Никогда не...

Всегда...

Думай о...

Обрати внимание на...

Постарайся...

Посоветуйся с...

Узнай о...
Не забудь...
Ни в коем случае не...
Сделай...

2.2.9. ОТКРЫТОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»

Составитель: В.А. Касперович, социальный педагог

Цель: профилактика компьютерной зависимости среди подростков.

Задачи:

– ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной интернет-зависимости;

– формировать положительное отношение к живому общению;

– побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

Оборудование: презентация, анкеты, доклад.

Целевая группа: учащиеся 7-х классов.

Продолжительность мероприятия: 40 минут.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово

Компьютер – основной элемент техногенного развития человечества.

Мы с вами живем в век стремительного развития компьютерной техники. Она окружает нас повсюду. То, что еще вчера было невероятной фантастикой, сегодня вошло в наши дома и стало частью нашей жизни. Но вместе с высокими технологиями, приходит и глубокая от нее зависимость.

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

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является **независимость** – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости.

Предлагаем вашему вниманию небольшую сценку:

1-й: А зачем тогда нужны социальные сети?

2-й: Как? Разве ты еще не понял?

3-й: Социальные сети необходимы для того, чтобы управлять твоим сознанием.

4-й: Матрица уже здесь. Посмотри на себя.

2-й: Знаешь ли ты, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая. В среднем для этого требуется не более полугода.

3-й: Вот тогда и возникает жестокость, агрессия, злость, лень, равнодушие ко всему окружающему.

4-й: Массовая деградация молодого поколения опасна для общества и человечества.

1-й: Что же, пользоваться Интернетом совсем нельзя?

2-й: Ну почему же? Можно, а иногда и нужно.

3-й: Только очень важно, чтобы его использование не затянуло и не причинило вреда.

4-й: Не надо включать компьютер каждый день. Постарайся заняться чем-нибудь более интересным.

2. Актуальность

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

–Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

–Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)

–Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

–Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

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

А теперь немного современной статистики:

Согласно совместному исследованию факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития, Интернет на основе методологии проекта EU Kids Online II, проведенному в 2013 году:

- В среднем каждый шестой из опрошенных школьников «часто» или «довольно часто» отмечает у себя признаки интернет-зависимости. Больше половины детей (54%) время от времени «блуждают» по Интернету без особой цели и почти каждый четвертый делает это постоянно.

- 43% школьников время от времени пытаются безуспешно отрегулировать свое пребывание в Интернете, — в первую очередь, уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему.

- 52% респондентов в той или иной степени переживают отсутствие Интернета (симптомы отмены).

- Каждый десятый опрошенный школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за Интернета», а каждый шестой — время от времени «забывает о еде и питье». Получается, что потребность в веб-серфинге у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями.

- Практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению: каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда, так или иначе, пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети.

3. Основная часть

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: Сейчас возьмите листочки и напишите на них слово «Компьютер» так, как вам хочется. Теперь напишите рядом с этим словом ваши ассоциации с ним, писать можно все, что приходит в голову.

В образовавшихся микро-группах участники обсуждают, что общего и какие отличия есть в их ассоциациях к слову «Компьютер», после рассказывают о своих результатах всей группе.

Рефлексия

–Что вы сейчас чувствуете?

–Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других людей?

–Было ли что-то для вас открытием?

Работая за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Давайте подумаем, по каким признакам можно понять, что у человека появилась компьютерная зависимость?

Признаки компьютерной зависимости

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;

- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;

- ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;

- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;

- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;

- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;

- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;

- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;

- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;

- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;

- снижение интереса к социальной жизни;

- абсолютное безразличие к внешнему виду;

- оправдание пристрастия к различным гаджетам;

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;

- преуменьшение или ложь о количестве времени, потраченном на блуждание в Сети;

- переменчивое настроение.

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

Дети и компьютер: вред и польза умной машины

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

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный.
- Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер.
- Можно не доводить до конца.
- Все происходит по желанию («Я — властелин»).
- Ребёнок лишён внимания.
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно.
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Упражнение «За и против»

Ведущий предлагает участникам разделить на две группы: первая — приводит доводы, что человек не может сделать без компьютера, а вторая, — что компьютер не может дать человеку. Каждая группа четко аргументирует свою точку зрения, приводит примеры (исторические, литературные, из личной жизни). В процессе обсуждения оппоненты

не только настаивают на своем мнении, но и опровергают точку зрения соперника.

Рефлексия

–Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?

–Трудно ли было отстаивать свое мнение?

–Что для себя открыли?

–Что чувствуете сейчас?

Ведущий: Давайте подумаем, есть ли у компьютерных игр положительные стороны? Отрицательные? Какие? (Ответы: – Смотреть можно на что угодно и на кого угодно, можно увидеть любой уголок мира; – Качать – в Интернете можно найти и переписать к себе на компьютер любую информацию, в том числе и любимую музыку, возможно любимый фильм; – Играть; – Общаться; – Учиться).

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

Польза компьютерных игр

- логические и обучающие игры учат детей счету, иностранному алфавиту;
- интересное развлечение и способ занять свое свободное время;
- возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;
- общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том,

что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;

- познавательность. Можно побродить, скажем, по Древнему Египту.

Вред компьютерных игр

- долгое пребывание в виртуальном пространстве меняет отношение к реальному миру, трансформируют ваши эмоции и поведение;

- компьютерные игры довольно часто порождают у киберзависимых подростков уныние, апатию, а иногда даже отчаяние, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрой достижимости желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей;

- часто появляется раздражительность и злоба, которые вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, к примеру, сесть за уроки или сходить за хлебом. Постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешает», то есть к родителям;

- у киберзависимых детей разрушаются социальные связи и контакты даже со сверстниками, поскольку, находясь в киберпространстве, играя в компьютерные игры, ребенок мнит себя самодостаточным; он уже не нуждается в дружеских отношениях. А отсутствие дружеского общения в детстве, в свою очередь, обрекает его в недалеком будущем на одиночество, так как он становится не способным к

общению, к обсуждению с кем бы то ни было наболевших проблем. Всё вместе это приводит к патологической неконтактности, самоизоляции;

- кроме того, очень многие сайты и компьютерные игры насаждают жестокость, притупляя все добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие;

- отрицательно влияют на физическое состояние ребенка: появляется сухость в глазах, снижается острота зрения и слуха, начинается искривление позвоночника и перенапряжение нервных стволов пальцев рук, возникают частые головные боли, проявляются нервные расстройства, малоподвижный образ жизни и вынужденная поза приводят к сердечным заболеваниям, электромагнитные излучения повышают риск онкологических заболеваний, а свет от экрана устройств влияет на продолжительность сна, значительно его снижая, а это, в свою очередь, ведет к общему истощению организма от хронической усталости.

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

Группы основной компьютерной зависимости

1. Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома.

2. Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

3. Дети 12–15 лет – самого зависимого возраста.

4. Мальчики. На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков.

Предупреждение компьютерной зависимости

- соблюдать распорядок дня, выполнять общественно-полезные работы, вести здоровый образ жизни;
- ограничить время пребывания за компьютером;
- согласно гигиеническим требованиям, 7–10-летние дети должны сидеть за компьютером не более 45 минут в день, 11–13-летние — дважды в день по 45 минут, старшие – три раза в день;
- занятия спортом и в спортивных секциях.

Рекомендации подросткам

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

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

4. Завершение мероприятия, анкетирование.

Давайте проведем небольшое тестирование! Вам необходимо ответить на 8 вопросов.

1. Как часто ты играешь в компьютер?

- а) каждый день – 3 балла;
- б) день через день – 2 балла;
- в) когда не чем заняться – 1 балл.

2. Сколько часов в день играешь?

- а) 2–3 часа и больше – 3 балла.
- б) 1 час или 2 часа (заигрываюсь) – 2 балла.
- в) Часик максимум – 1 балл.

3. Сам ли ты выключаешь компьютер?

а) Пока компьютер не перегреется или родители не выдернут сетевой фильтр, или пока сам не засну, или пока цвета перестаю различать, или пока спина не заболит, вообще не выключаю – 3 балла.

б) Когда как, иногда сам выключаю компьютер – 2 балла.

в) Сам и по своей воле выключаю – 1 балл.

4. Когда есть время, ты его тратишь на:

а) на компьютер, на что же ещё – 3 балла;

б) всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть) – 2 балла;

в) вряд ли сяду за этот ящик – 1 балл.

5. Прогуливал ли ты учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?

а) да прогуливал – 3 балла;

б) было пару раз, да и то не такое важное событие – 2 балла;

в) нет – 1 балл.

6. Часто ли ты думаешь о самом компьютере или играх на компьютере?

а) Да, постоянно – 3 балла.

б) Пару раз на день вспоминаю – 2 балла.

в) Редко, почти не вспоминаю – 1 балл.

7. Какую роль в твоей жизни играет компьютер?

а) Всё или почти всё – 3 балла.

б) Значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня значат не меньше – 2 балла.

в) Никакой роли он для меня не играет – 1 балл.

8. Придя домой, ты первым делом...

а) Сядишься за компьютер – 3 балла.

б) Всегда по-разному. Можешь и за компьютер сесть – 2 балла.

в) Ну уж точно не сядешь за компьютер – 1 балл.

Подсчитайте суммарный балл:

От 8 до 12 баллов: норма.

От 13 до 18 баллов: пока зависимости нет, но стоит обратить пристальное внимание на свои занятия.

От 19 до 24 баллов: компьютерная зависимость, необходимо обратиться к семейному психологу.

Я надеюсь, ни у кого из вас нет компьютерной зависимости.

Наше сегодняшнее мероприятие я хочу закончить стихами:

Нам известно, что все дети

Зависают в Интернете.

В моде гаджеты, айфоны,

С наворотом телефоны.

И планшеты, ноутбуки...

В общем, не умрешь от скуки.

Книги бросили читать,

Лишь бы кнопки нажимать.

Мы не против Интернета.

Пусть играют, но при этом,

Чтоб зависимым не стать,

Надо книжку почитать.

Почитайте с мамой сказки,

Покатайтесь на салазках.

И в театр, и в кино,

В шашки, пазлы, домино

Вы с друзьями поиграйте

И родных не забывайте!

2.3. ФОРМЫ РАБОТ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ

2.3.1. ПРОГРАММА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С СЕМЬЁЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Разработчик: К.А. Кошурникова, магистрант. Научный руководитель: К.И. Шишкина, канд. пед. наук, доцент кафедры ПП и ПМ

Пояснительная записка

В связи с компьютеризацией всех сфер человеческой жизни, одной из самых актуальных и современных проблем в области психологии является компьютерная зависимость. Она особо актуальна среди подрастающего поколения, поскольку их психика ещё формируется, она неустойчива, поэтому они в большей степени, чем взрослые, восприимчивы к негативному воздействию компьютерных технологий, приводящему к возникновению зависимости.

Чаще всего компьютерная зависимость возникает у подростков, но в связи с тем, что в современном обществе родители учат пользоваться компьютерными технологиями детей уже с дошкольного возраста, эта проблема является

актуальной уже в младшем школьном возрасте. По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат), на 2019 год 71,5% детей, в возрасте от 3 до 6 лет, уже обладают навыками работы на компьютере.

По мнению А.Е. Елкиной, признаком зависимости в младшем школьном возрасте является не само по себе количество времени, проводимое за компьютером, а сосредоточение всех интересов ребенка вокруг него, отказ от других видов деятельности. Свой путь к зависимости дети начинают обычно с пристрастия к незатейливым играм — кибераддикции. В таких играх происходит отождествление себя с персонажем, который строит города и побеждает врагов. В большей степени дети, склонные к компьютерной зависимости, имеют конфликтные семейные или школьные отношения и не имеют никаких серьезных увлечений.

Л.Н. Юрьева утверждает, что в старшем школьном возрасте уже проявляется зависимость от Интернета – «сетеголизм», которая является более серьезной. Поэтому важно уже на ступени начального образования предупреждать компьютерную зависимость у младших школьников, при активном взаимодействии с их родителями.

Программа психолого-педагогического сопровождения семьи по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников разработана на основании отечественных и зарубежных исследований А.А. Аветисовой, О.Н. Афанасьева, А.Е. Войскунского, Л.П. Гурьевой, А.Е. Елкиной, О.А. Жеребненко, М.В. Жуковой, Т.П. Илюкович, Д.В. Малий, А.С. Обухова, Л.Н. Юрьевой и др.

Программа направлена на предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников, повышение их интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Задачи программы:

1) провести диагностику степени компьютерной зависимости у младших школьников;

2) формировать систему знаний у младших школьников о безопасном использовании компьютерных технологий;

3) повысить уровень педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания младших школьников (информирование по проблеме компьютерной зависимости и её предупреждения);

4) увеличить интерес младших школьников к различным сферам досуговой деятельности.

Программа рассчитана на работу с учениками 3 класса, работу с их родителями и на совместную работу учеников и родителей по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников.

Программа реализуется через несколько *этапов*:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Сроки реализации программы: 3 месяца.

Ожидаемые результаты программы:

– снижение риска возникновения компьютерной зависимости у младших школьников;

– приобщение младших школьников к ведению активной здоровой досуговой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Снижение уровня компьютерной зависимости у младших школьников при выявлении на начальном этапе реализации программы.

2. Формирование системы знаний у младших школьников о безопасном использовании компьютерных технологий.

3. Повышение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания младших школьников (информирование по проблеме компьютерной зависимости и её предупреждении).

4. Увеличение интереса младших школьников к различным сферам активной здоровой досуговой деятельности.

Содержание программы

Программа психолого-педагогического сопровождения реализуется в несколько этапов:

1. Подготовительный. На данном этапе реализуется сбор информации, проведение диагностических методик с обучающимися и родителями. Далее происходит обработка результатов и ознакомление с ними родителей, после подготавливается материально-техническая база для реализации программы.

II. Основной. На данном этапе реализуется программа работы педагога-психолога с учениками, работа с их родителями и совместная работа с учениками и родителями с целью предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников.

III. Контрольный. На данном этапе предполагается проверка эффективности реализованной программы путём проведения повторных диагностических методик. Формы реализации программы: диагностики, беседы, классные часы, родительские собрания, семинары-практикумы, арт-терапия, тренинг, игра, конкурс рисунков.

Продолжительность занятий по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников составляет не более 45 минут, с периодичностью 1 раз в две недели. Всего 17 занятий [3].

Таблица 5

Тематическое планирование программы психолого-педагогического сопровождения семьи по предупреждению компьютерной зависимости у младших школьников

№	Мероприятие	Ответственный	Срок реализации
1	2	3	4
Подготовительный этап			
1	Диагностика детей	Педагог-психолог	Сентябрь
2	Диагностика родителей	Педагог-психолог	Сентябрь
3	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Педагог-психолог	Октябрь
Основной этап			
4	Классный час «Я и мой компьютер»	Педагог	Октябрь

Окончание табл. 5

1	2	3	4
5	Беседа «Воздействие компьютерных игр на организм»	Педагог-психолог	Ноябрь
6	Родительское собрание «Ваш ребенок и компьютер. Компьютерная зависимость»	Педагог-психолог	Ноябрь
7	Беседа-практикум для родителей «Играют ли ваши дети в игры? Какие они?»	Педагог-психолог	Декабрь
8	Арт-терапия «Игра на компьютере и ее место в моей жизни»	Педагог-психолог	Декабрь
9	Игра «Интернет для пользы»	Педагог, педагог-психолог	Январь
10	Семинар-практикум для родителей «Проблемы детско-родительских отношений как факторы риска развития компьютерной зависимости»	Педагог-психолог	Январь
11	Конкурс рисунков на заданную тему «Компьютер – ты мой друг или нет?».	Педагог	Февраль
12	Родительское собрание на тему «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»	Педагог-психолог	Февраль
13	Классный час «Мои увлечения и интересы»	Педагог	Март
14	Семинар-практикум для родителей «Общение с ребенком в семье»	Педагог, педагог-психолог	Март
15	Итоговое занятие. Тренинг для детей и родителей «Мы вместе»	Педагог-психолог	Апрель
Контрольный этап			
16	Повторное проведение диагностических мероприятий	Педагог-психолог	Апрель
17	Подведение итогов работы. Предоставление результатов на родительском собрании	Педагог-психолог	Май

Диагностический инструментарий

Для выявления уровня компьютерной зависимости следует использовать представленные ниже методики диагностики.

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости

Авторы: Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот

Направленность методики: выявление уровня компьютерной зависимости. При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и накопленным опытом диагностики и лечения киберзависимостей. В частности, авторы опирались на критерии диагностики интернет-зависимости И. Голдберга, М. Орзак.

Характеристика процедуры проведения: респонденту даётся таблица, в которой нужно ответить на 11 вопросов. Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Шкала ответов даёт возможность определить степень погружения в виртуальный мир.

Инструкция для участника исследования: «Посмотри внимательно на лист с таблицей. Тебе нужно внимательно прочитать и ответить на 11 вопросов, используя ответы: «никогда», «редко», «часто» или «очень часто». Отметь ответ, который будет правильным для тебя».

Характеристика обработки результатов:

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Авторы выделяют следующие уровни выраженности компьютерной зависимости:

☐ до 15 баллов – отсутствие зависимости;

☐ 16–22 балла – стадия увлеченности;

☐ 23–37 баллов – риск развития компьютерной зависимости;

☐ более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости.

Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников

Автор: О.Л. Кутуева

Направленность методики: определение компьютерной зависимости у младших школьников.

Характеристика процедуры проведения: испытуемым выдаётся бланк с тестом. Предлагается ответить на 7 вопросов, выбрав в каждом один вариант ответа.

Характеристика обработки результатов:

Каждый вопрос имеет 3 варианта ответа. Ответы оцениваются от 1 до 3 баллов. В конце баллы суммируются и выявляется уровень компьютерной зависимости.

Интерпретация результатов:

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

13–18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил

меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

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

Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей

Автор: В.Г. Писарев

Направленность методики: определение компьютерной зависимости у младших школьников.

Характеристика процедуры проведения: испытуемым выдаётся бланк с тестом. Предлагается ответить на 8 вопросов, выбрав в каждом один вариант ответа.

Инструкция для участника исследования: «Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов».

Характеристика обработки результатов

Каждый вопрос имеет 3 варианта ответа. Ответы оцениваются от 1 до 3 баллов. В конце баллы суммируются и выявляется уровень компьютерной зависимости.

Уровни компьютерной зависимости:

18–21 балл – компьютерная зависимость явно выражена;

12–17 баллов – ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней;

7–11 баллов – ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Для выявления стиля семейного воспитания следует использовать следующую методику.

Опросник стиля родительского воспитания АСВ

Автор: Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис

Направленность методики: установление типов дисгармоничного семейного воспитания, провоцирующих отклонения в развитии личности детей. Путем выявления особых сочетаний таких характеристик воспитательного процесса, как уровень протекции (П), полнота удовлетворения потребностей ребенка (У), наличие требований к ребенку (Т), степень строгости запретов (З), степень строгости санкций (наказаний) (С), а также обобщенного показателя неустойчивости стиля воспитания, методика позволяет определить следующие типы воспитания:

- потворствующая гиперпротекция;
- доминирующая гиперпротекция;
- повышенная моральная ответственность;
- эмоциональное отвержение;
- жестокое обращение;
- гипопротекция.

Характеристика процедуры проведения: заполнение опросника предполагает создание доверительной атмосферы между психологом и родителем (родителями). Опрос может проходить в присутствии психолога или же опросники могут быть даны для заполнения дома. Каждый опрашиваемый (если их двое — мать и отец) получает свой текст

опросника и бланк регистрации ответов. Психолог, проводящий исследование, зачитывает инструкцию, убеждается, что опрашиваемые ее правильно поняли. Он просит родителей заполнять опросник независимо друг от друга. После того как родители приступили к заполнению анкеты, повторное инструктирование или пояснения не желательны.

Инструкция для участника исследования: «Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в «Бланке для ответов». Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на «Бланке для ответов» обведите кружком номер утверждения. Если Вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. Этим Вы поможете психологу в работе с Вами. На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать».

Характеристика обработки результатов: бланк регистрации ответов составлен так, что номера ответов, относящиеся к одной шкале, расположены в одной строке (правда, для некоторых шкал таких строк две — вверху и внизу). В крайнем правом столбце указаны сокращенные названия шкал. Справа от сокращенного названия шкал указано диагностическое значение для каждой шкалы.

Для подсчета баллов по каждой шкале необходимо подсчитать число обведенных в соответствующей строке номеров. Если названия шкал подчеркнуты, как, например, Г+, то к результату необходимо прибавить число баллов по дополнительной шкале, которая находится в нижней части бланка и обозначена теми же буквами. Если число баллов достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя диагностируется соответствующая особенность стиля воспитания.

При обнаружении нескольких особенностей (отклонений) воспитания следует обратиться к таблице «Диагностика типов негармоничного (патологизирующего) семейного воспитания» для установления конкретного, присутствующего в воспитательном поведении данного родителя типа семейного воспитания.

2.3.2. Консультация-тренинг для родителей «КАК ОТВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ?»

Составитель: А. Пархомцева, педагог-психолог

Цель: ознакомить **родителей** с формированием и последствиями зависимости от **информационных технологий**.

Задачи:

- Объяснить, что такое зависимость от информационных технологий и как она проявляется в жизни ребенка?
- Познакомить **родителей** с несколькими видами игр.

- Укрепить значимость уделения внимания **родителей своим детям**.

Ход занятия

– Здравствуйте, уважаемые **родители**, мы сегодня с вами собрались, из-за всеобщей проблемы: наши дети слишком увлечены играми на разных устройствах: телефонах, планшетах и компьютерах.

Повальное увлечение **детей играми на ИТ технологиях тревожит врачей**, педагогов и вас **родителей**. Ребенок перестает нормально жить – есть, пить и говорить – ему не до этого, у него «еще не все монстры убиты». Почему так происходит и как отучить наших **детей от постоянного сидения у экранов монитора?**

Чтобы понять, чем компьютер так привлекает **детей**, стоит начать с себя. Измученные постоянным добыванием хлеба насущного, мы просто не в состоянии уделять сыну или дочери внимание, а оно бывает нужнее этого самого хлеба. Не дождавшись общения с живыми людьми, ребенок обращается к относительно живому организму, который выгодно отличается от **родителей тем**, что всегда готов «составить компанию».

ЧТО ЖЕ БУДЕТ ПОТОМ,
ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ?

Ребёнок становится другим. И Вы его не узнаете!

Вы знаете, что экранная зависимость формируется намного быстрее, чем все другие виды зависимости?

Если Ваш ребёнок проводит много времени перед телевизором, в Интернете и за компьютерными играми, у него

нарушается восприятие реальности, страдают отношения с Вами и с другими людьми.

Ребенок становится изолирован от окружающих, замыкается в себе, может быть грубым и агрессивным.

Ребёнок перестаёт всесторонне развиваться, общаться со сверстниками, интересоваться другими вещами, учиться, читать книги, заниматься спортом, проводить время на свежем воздухе.

И это все очень негативно влияет на его здоровье, на личность, характер, на социальное развитие и на весь его эмоциональный мир.

У ребёнка начинаются серьёзные проблемы со здоровьем:

- ухудшается зрение;
- портится осанка;
- начинаются головные боли;
- слизистая оболочка глаз страдает от сухости;
- появляются симптомы хронической усталости;
- нарушается сон и аппетит.

Я провела анкетирование «С кем ты играешь дома?» среди **детей**, и большинство из них **ответили**: либо сами, либо в компьютерные игры, а о вас, **родители, дети отвечали**, что вам некогда, или у вас много работы.

Упражнение «Дерево Родительской Мудрости»

Задумывались ли вы о том, какой вы **родитель**? Сегодня я предлагаю немного поразмышлять над этим вопросом. Предлагаю вам написать на листах в форме яблок ответ на вопрос: «**Какой я родитель**». Обсуждение.

Упражнение «Губка»

Эксперимент. Прозрачная емкость с водой. Это мы – **родители**. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (*добавляем в воду яркую краску*) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (*добавляем темную краску*). Это смесь наших качеств. Губка – это ребенок. Опускаем ее в смесь, и она впитывает все подряд – хорошее и плохое. Так и ребенок.

– На сегодняшнем собрании я бы хотела показать вам несколько игр для **детей**, в которые вы бы могли играть вместе.

Сейчас мы с вами поиграем.

«Море волнуется раз...». Веселая игра из нашего детства. В такой игре должно быть много **детей**. Ведущий говорит такую фразу: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская (*спортивная, сказочная, строительная, любая и пр.*) фигура на месте замри». Дети должны замереть в определенной позе, изображая какую-то профессию. Ведущий должен отгадать, кто перед ним. Если же кто-то изобразил неправильную фигуру или несуществующую профессию, то этот ребенок становится ведущим, а ведущий занимает его место.

А другая игра заинтересует **детей в поиске сокровищ**.

Пиратские сокровища. Для такой игры понадобится небольшая подготовка. Нужно на листе нарисовать карту, отметив на ней место клада (на месте клада оставьте детям конфеты или фрукты). Карту разрежьте на несколько частей и спрячьте в разных местах квартиры. Затем с помощью зага-

док или конкурсов (лучше и того, и другого) дети должны собрать всю карту из кусочков и найти клад.

Можно с детьми не просто играть, а приобщать **их к труду**: готовка и уборка на кухне, например.

Готовка. Можно вместе с детьми приготовить ужин. Например, налепить вареников или пельменей. Главное, чтобы дети принимали самое активное участие в лепке.

И последняя игра для уставших **родителей**, когда дети будут выплескивать свою энергию и радовать вас.

Дискотека. Если не хотите ничего придумывать или не хватает времени, чтобы организовать что-то интересное, предложите детям потанцевать. Но не просто потанцевать, а, например, с воздушными шарами или мыльными пузырями. Поверьте, вы получите незабываемые эмоции, устраивая детскую дискотеку, и зарядитесь позитивной энергией на несколько дней вперед.

Есть еще много игр, в которые вы бы могли играть вместе с детьми.

И в конце нашего собрания я хотела бы обобщить вышесказанное: в виде памятки для вас.

Памятка называется «Профилактика компьютерной зависимости у ребенка». Она состоит из следующих пунктов:

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.

2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь **у детей**, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.

3. Не забывайте, что для ребенка важен личный пример **родителей**. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три—четыре часа.

4. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попробуйте объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны **родителей**. Однако не злоупотребляйте своим «правом на запрет», ведь «запретный плод сладок».

5. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (*походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т.д.*).

6. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).

7. Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т.к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, а игра не заменит общения.

2.3.3. КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ НА ТЕМУ: КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

*Разработчик: педагог дополнительного образования
МАОУ ДОД ДТД и М И.И. Долиненко, г. Калининград*

Цель: изучение проблемы компьютерной зависимости детей с целью коррекции методов воспитания по вопросам профилактики компьютерной зависимости.

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

Подготовительная работа: изучение специальной литературы; консультации психолога; консультации для родителей.

Участники: родители, социальный педагог, психолог.

Эпиграф: В зависимость попасть, так и не поживешь властью.

Родительское собрание: Дети и компьютерная зависимость.

– Добрый вечер, уважаемые родители. Тема нашей сегодняшней встречи: Дети и компьютерная зависимость.

Еще 10 лет назад, живя в нашей стране, мы и не могли представить, насколько эта проблема будет актуальной. И

с каждым годом актуальность этой проблемы только растет. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером. По данным Фонда «Общественное мнение», компьютер есть **сегодня у 29% россиян, а у 2% – даже несколько. 45% компьютеров подключены к Интернету.**

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Любая толстушка может стать топ-моделью, а щуплый паренек – супергероем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже... С одной стороны, виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего подвержены этому недугу именно подростки. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7–8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная ин-

дустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

По данным Фонда «Общественное мнение», в США от 6 до 10% из 189 миллионов пользователей Интернета страдают от компьютерной зависимости. В Корее 2,4% корейцев в возрасте до 40 лет не могут оторваться от компьютерных игр. В Швеции около 40 тысяч жителей не представляют себе жизни без компьютера.

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремится «уйти» от реальности. А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру... В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей, и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так

возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера. Причём компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека. В группу риска попадают:

1. Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

2. Дети с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Дети с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), дети, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

Если ребенок не контактен, у него мало друзей, он часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

3. Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать таланты и способности.

Симптомы зависимости:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;
- большую часть свободного времени (6–10 часов) проводит за компьютером;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальные;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер;
- обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Если компьютерная зависимость появилась, то как помочь своему ребенку от нее избавиться? Если зависимость уже стойкая, то, скорее всего, преодолеть ее самостоятельно родителям будет сложно. И общения с психологом в этой ситуации может быть недостаточно. Не теряйте времени, обратитесь к врачу. Лучше обратиться к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства. Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютер-

ной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Не дай бог, попадет еще в дурную компанию. Пусть лучше играет. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге – ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

А у подростков, «живущих» в Сети, как правило, появляются проблемы в общении. Ведь навыки, приобретенные в виртуальном мире, в обычной жизни не годятся. Так в игре принята очень примитивная, без нюансов, схема отношений: стукнул по голове, выстрелил, убежал. Подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких. К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители, которые просто не дали ребенку наиграться, и с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10-и годам он от всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. В современном мире с компьютером связано очень многое.

Поэтому подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину». Как, с одной стороны, обеспечить компьютерную грамотность ребенка, и с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости? Советы психологов сводятся к следующим рекомендациям:

Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Постарайтесь во время игры находиться рядом с ним. Обсуждайте то, что происходит на экране монитора. Поощряйте его проговаривать свои действия по ходу игры. При этом будет развиваться и мышление.

Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы.

Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Во-вторых, ограничьте время, проводимое за компьютером. Специалисты московского Центра виртуалистики при институте человека РАН выяснили, что наиболее ответственный период развития психики человека – возраст от 3 до 5 лет. Постарайтесь в этом возрасте оградить ребенка от компьютерных игр и игр в автоматы. Ребенок до 7 лет полностью идентифицирует себя с виртуальным образом и не готов с ним расстаться. Для дошкольника компьютер – лишнее. В этом возрасте очень важно развивать воображение, которое в свою очередь формирует мышление ребенка. Длительное общение с компьютером, особенно в дошкольном детстве, отсекает воображение как нечто ненужное. Дети с развитым воображением, как правило, в компьютерную зависимость не попадают. Многие ученые сходятся во мнении, что для полноценного развития в дошкольном возрасте у ребенка необходимо развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство прекрасного, учить его рисованию, музыке, танцам. Дети, не получавшие в свое время этих эмоций, часто замещают их с помощью компьютера. В идеале компьютер должен появиться в доме не раньше, чем ребенку исполнится 11 лет. После 12 лет наступает менее опасный период, обычно у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Однако необходимо помнить, что все

дети развиваются по-разному, и нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Главное – не позволяйте играть в компьютер за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью.

Всегда помните народную мудрость: Запретный плод сладок! В связи с этим избегайте таких фраз, как: «У тебя есть 15 минут в день, чтобы поиграть на компьютере!». Ведь при подобных условиях ребенок будет ждать этих 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например: «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку зацикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской. Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить компьютер).

Третье – компьютер – во благо! Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам ребенка. Лучше использовать принцип: любишь кататься – люби и са-

ночки возить: загружайте его работой на компьютере – найти что-нибудь в Интернете или набрать для вас нужный текст («Помоги, не успеваю сама»). А уже после этого он может поиграть. Кстати, врачи утверждают, что набирать текст на клавиатуре полезно для развития мелкой моторики (детям с ДЦП это даже рекомендуют). Заодно и грамотность повышается. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь – заинтересовать и научить.

Четвертое: «Как прекрасен этот мир, посмотри!». Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Во Дворце творчества имеется большое количество кружков различной направленности, в которых ребенок сможет реализовать свои амбиции и стать успешным не виртуально, а реально. Во дворце примерно раз в 2 недели проходят различные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, выставки, конкурсы, например, «Джентльмен-шоу» или экономическая игра «Супершанс» и многие другие. Обязательно приходите всей семьей и болейте за ребенка. Очень часто во Дворце проводятся мероприятия, предполагающие участие всей семьи, например, соревнования в силе, ловкости и других качеств всей семьи. Не пропускайте такие мероприятия – они сплочивают семью, в таких ситуациях вы много можете открыть друг в друге. Выезжайте на природу вместе с нами. Дважды в год

во Дворце проводятся походы выходного дня с приготовлением обеда на костре, с различными соревнованиями, например, переправка через реку или катание на «Тарзанке», с возложением венков к мемориалу погибшим во время войны. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Дети с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле) – это дети, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

Если ребенок не контактен, у него мало друзей, то он часто бывает одинок: такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным и им необходима помощь в налаживании реальных отношений.

Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими, могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

– В завершение выступления хочется сказать, что если у вас есть вопросы к нам, то вы можете задать их сейчас, или обратиться индивидуально в часы консультаций.

Ответы на вопросы родителей социального педагога и психолога.

2.3.4. СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ»

Цель: профилактика и предотвращение компьютерной зависимости у детей; создание доброжелательных детско-родительских отношений.

Задачи:

–ознакомить родителей с понятием «компьютерная зависимость»;

–рассмотреть механизм возникновения компьютерной зависимости у детей;

–научить выявлять признаки психологической зависимости от компьютера;

–укрепить значимость уделения внимания родителями своим детям.

Форма проведения: семинар-тренинг.

Целевая аудитория: родители.

Оборудование: бейджи, мультимедиа, ручки, листы А4, памятка для родителей.

Ход тренинга

1. Организационный этап

Оформление бейджей.

Ритуал приветствия. Ознакомление с темой, целью семинара-тренинга.

Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомить участников между собой, создать условия для эффективного сотрудничества.

– Прежде чем мы попробуем обсудить тему семинара, я предлагаю поприветствовать друг друга словами: «Добрый

день, меня зовут о компьютерной зависимости я впервые услышала., в своей жизни я встречалась (не встречалась) ...».

Упражнение «Ожидания – опасения»

Цель: сформулировать задачи тренинга, настроить участников на работу во время него.

– Каждый из вас, услышав тему тренинга, пообщавшись с другими родителями, возможно, хочет задать вопросы, которые хотел бы решить во время работы. Каждый из вас чего-то ожидает от этой встречи и чего-то опасается. Чего же именно? Высказывания родителей записываются на доску ожиданий и опасений.

Упражнение «Правила работы»

Цель: показать необходимость выработки и соблюдения определенных правил, по которым происходит взаимодействие людей в группе; принять правила для продуктивной работы во время тренинга.

Психолог: – Прежде чем перейти к дальнейшей работе, предлагаю вам принять определенные правила, по которым мы будем работать в течение нашей встречи. Практика проведения тренинга показывает, что наиболее полезными в работе групп являются такие правила:

1. Активность.
2. Право промолчать.
3. Быть откровенным.
4. Быть позитивным.
5. Право поднятой руки.
6. Правило «здесь» и «сейчас».
7. Толерантность.

8. Работать «от» и «до».

– Согласны ли вы с первым правилом?

– Принимаем ли мы второе правило?

– Как вы относитесь к тому, чтобы в работе пользоваться требованиями третьего правила?

2. Основной этап

Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: выяснить уровень осведомленности.

- Какие дети попадают в компьютерную зависимость?
- По каким признакам можно понять, что у ребёнка компьютерная зависимость?
- Почему возникает зависимость от компьютера?
- Какие потребности ребёнок удовлетворяет, находясь за компьютером?
- Как понять, есть ли у Вашего ребёнка экранная зависимость уже сейчас?

Информационное сообщение о компьютерной зависимости детей. Влиянии детско-родительских отношений.

Современный ритм жизни заставляет многих людей проводить большую часть дня в Интернете, и дети тому не исключение: уроки, внешкольные проекты, дополнительное образование. Однако если бы дети и подростки пользовались компьютером только в учебных целях, то вряд ли это считалось бы психологической проблемой. А вот зависимость от компьютера и Интернета – серьезная угроза здоровью и социализации младшего поколения.

Суть компьютерной зависимости и виды

Компьютерная зависимость (интернет-зависимость) – аддиктивное, отклоняющееся от нормы поведение, при котором личность утрачивает связь с реальностью, погружаясь в компьютерные игры или виртуальные чаты. Чаще об интернет-зависимости говорят, подразумевая бесцельное времяпрепровождение в Интернете (переписка, игры, переход от одной новости к другой), однако иногда и пользование Интернетом в целях саморазвития становится зависимостью и вариантом ухода от реальности.

Термин «интернет-зависимость» ввел американский психиатр Айвен Голдберг в 1995 году. Автор трактовал интернет-зависимость как привычку, «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или (и) психологическую сферу деятельности».

Компьютерная зависимость формируется так же, как никотиновая или алкогольная, несмотря на то что самого химиката нет. Казалось бы, это чисто психологическая зависимость, но она задействует те же рецепторы мозга в отделах удовольствия, вызывая схожие с наркотической зависимостью химические процессы.

Можно выделить три вида детской и подростковой компьютерной зависимости:

Игровая зависимость. Сюда относятся как компьютерные игры, так и игры в режиме он-лайн.

Зависимость от социальных сетей. Предполагает замену реального общения на виртуальное, пристрастие к

социальным сетям, чатам, форумам, знакомствам в Интернете.

Веб-серфинг, то есть бесцельное блуждание по сайтам: переход от одной ссылки к другой, хаотичное поглощение информации либо познавательная деятельность в сфере программирования и телекоммуникаций или другой профессиональной сфере.

Риски

Компьютерная зависимость опасна следующими проявлениями:

- нарушенное чувство реальности;
- нарушенное восприятие и ощущения времени, вплоть до полной утраты этого понимания (на последних стадиях зависимости люди могут на несколько дней забывать про еду, сон и другие нужды);
- потеря самоконтроля и саморегуляции, возможности руководить своими поступками; потеря критического мышления;
- снижение активности и работоспособности;
- проблемы со сном и циклом сна и бодрствования.

Некоторые ученые отмечают, что компьютер проникает во внутренний мир человека, чем нередко провоцирует экзистенциальный кризис, когнитивные и эмоциональные нарушения. Виртуальный мир имеет свои особенности, что нередко влияет на мировоззрение и систему ценностей личности, пересмотр взглядов на себя и мир.

Причины зависимости

Компьютерная зависимость значительно помолодела – она встречается среди современных дошкольников. Потворствуют этому родители, сами того не подозревая. Ведь так просто отвлечь ребенка планшетом или развлечь мультиком.

У подростков компьютерная зависимость, как правило, свидетельствует о проблемах с социализацией и самореализацией. Подросток уходит в Интернет:

- из-за проблем во взаимоотношениях со сверстниками;
- трудностей в семье;
- сложностей в обучении;
- при принятии себя.

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие компьютерной зависимости у подростков:

➤ травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;

➤ навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;

➤ лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию;

➤ непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Исследования психологов показали, что в семьях подростков, страдающих компьютерной зависимостью, чаще используются негармоничные стили воспитания. Члены этих семей в проблемных или конфликтных ситуациях не способны конструктивно решать возникающие проблемы. Все члены семьи дистанцированы друг от друга. Так, например, у каждого из них свои интересы, которые не согласуются с интересами других членов семьи, поэтому им трудно принимать совместные решения. Кроме того, для них характерна неэффективная коммуникация, которая может проявляться в неадекватном взаимном восприятии членами семьи друг друга и собственной семьи в целом, в наличии множества «закрытых» для обсуждения тем и т.д. Все это приводит к формированию коммуникативных и личностных проблем у ребенка, иллюзорное решение которых становится возможным, в частности, в условиях виртуальной реальности, т.е. повышает риск развития компьютерной зависимости. У родителей из этих семей была обнаружена также высокая степень семейной тревоги, выражающаяся в семейной напряженности. Это означает, что выполнение семейных обязанностей является для них непосильной задачей. При таком положении дел в семье ослабляются эмоциональные кон-

такты между ее членами, возникает недоверие друг к другу, что приводит к развитию неблагоприятной эмоциональной атмосферы в семье.

Игры позволяют просто отключиться от всего мира, попав в другую реальность, а интернет-общение компенсирует проблемы в реальной коммуникации. Кроме того, и в играх, и в Интернете можно самому создать желаемый образ: сильного и смелого или даже жестокого героя, популярного, умного и начитанного, эрудированного и креативного и т. д.

Таким образом, зависимость от виртуальных миров возникает тогда, когда не устраивает реальный мир. Когда в нем не интересно или больно находиться. Однако существует и другая причина – невозможность совладать с желанием получать новую информацию, открывать новые горизонты. Интернет действительно устраняет все границы и создает иллюзию того, что весь мир находится в наших руках; показывает большую площадку возможностей и интересов. Хотя эта причина больше свойственна взрослому населению.

Что привлекает подростка

Компьютерная игра или другая деятельность в Интернете привлекает подростка тем, что создает укромный уголок, мир, в который нет никому доступа, особенно родителям. Кроме того, компьютерная игра и виртуальное пространство:

– абстрагируют от реальности и дарят ощущения реалистичности происходящего;

– снимают какую-либо ответственность;

– дарят множественные шансы на исправление ошибок или прохождение новой жизни;

– позволяют принимать любые решения, не боясь их последствий.

Признаки зависимости

Не стоит впадать в панику, если поведение ребенка не изменилось, успеваемость в школе не страдает, настроение стабильное и свойственное ему. Вероятно, он вынужден проводить много времени за компьютером, но зависимость не страдает.

Стоит начать волноваться при следующих условиях:

- Ребенок или подросток проводит за компьютером больше времени, чем раньше, и больше 6-и часов в неделю.

- Ребенок предпочитает реальному общению виртуальное, а прогулкам – игру на компьютере, пропускает школу, чтобы остаться дома и посидеть за компьютером.

- Изменились привычки ребенка, отмечаются нарушения сна и изменение или потеря аппетита.

- Наблюдаются перепады настроения (от уныния до эйфории), неадекватные и агрессивные реакции на просьбы, особенно на все, что связано с компьютером.

- Нарастает эмоциональная отстраненность и реакция оппозиции в отношении не только родителей, но и друзей.

- Вне компьютера и виртуального общения ребенок не может расслабиться, чувствует тревогу, думает о том, что его ждет в Сети, норовит проверить свою страницу.

- Ребенок не делится тем, чем занимается в интернете или во что играет. Ставит множественные пароли, скрывает свою активность, чистит историю.

- Наблюдается феномен персонификации или одушевления компьютера, вплоть до разговоров с ним.

Кроме того, отмечается ухудшение внимания и памяти, резкая смена круга общения, отказ от прежних увлечений и занятий, необоснованные страхи и тревоги, перепады состояний от вялости до возбуждения.

Профилактика зависимости

Всегда лучше предотвращать проблему, нежели устранять, потому с ранних лет ребенка родители обязаны заниматься профилактикой компьютерной зависимости. Что это предполагает:

Знакомство ребенка с компьютером и Интернетом, беседы о рисках и особенностях пользования, повышение медиаграмотности. Подробную памятку для ребенка вы можете найти в статье *«Безопасность в сети интернет: как уберечь себя и психику детей. Правила пользования»*.

Избегание запретов на пользование компьютером и интернетом. Лучше заключать с ребенком своеобразный договор на пользование, установить систему поощрений и санкций.

Создание привлекательной, здоровой и интересной реальной среды для ребенка. Прислушивайтесь к его интересам, выявляйте способности, организуйте совместную активную деятельность.

Взаимодействие. Не игнорируйте обращения ребенка, обсуждайте его проблемы, помогайте находить выход из трудных ситуаций. Донесите ценность и значимость решения проблем, а не ухода от них. Демонстрируйте это личным примером. Дарите понимание, любовь и поддержку. Нередко именно за этим дети отправляются на форумы и чаты.

Всестороннее развитие. Организуйте внешкольные занятия ребенка в тех кружках и секциях, которые ему интересны и к которым есть склонности.

Важно помнить, что чем приятнее ребенку реальный мир, чем больше среда соответствует его потребностям и индивидуально-личностным особенностям, тем меньше риск развития компьютерной зависимости. Но нет смысла совсем игнорировать технический прогресс, нужно учиться разумно совмещать реальную жизнь и виртуальную.

Как бороться с компьютерной зависимостью

Если начать заниматься профилактикой слишком поздно, когда уже необходима реабилитация ребенка, то стоит обратиться к психологу. Дело в том, что самостоятельные манипуляции типа наказаний или установки «родительского контроля» не решают проблемы. Ребенок просто научится искать доступ в Интернет в другом месте, возможно, даже сбежит из дома.

Проблема компьютерной зависимости не может быть решена, если социальная среда не безопасна для ребенка, не интересна (не соответствует его темпераменту, возрасту, характеру, способностям, потребностям, интересам), если

между родителями и детьми сложились неблагоприятные отношения и если ребенок испытывает трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Таким образом, устраняется компьютерная зависимость только за счет получения ребенком удовольствия и удовлетворения от реальной жизни. Но этот вопрос требует строго индивидуального рассмотрения ситуации.

Практическая часть

Специалистами разработан опросник «Семейной диагностики интернет-аддикции (СДИА)», который предназначен для родителей детей и подростков, обнаруживающих признаки вовлечения в интернет-зависимость.

Опросник основан на идентификации и ранжированной оценке тех отрицательных последствий формирующейся или уже сформированной интернет-зависимости, которые могут быть отмечены родителями или близкими ребёнка или подростка (Л.О. Пережогин, Н.В. Вострокнутов, 2009). Опросник содержит 22 утверждения, которые оцениваются в баллах. Общая оценка в баллах указывает на степень вовлечения в интернет-зависимость 2-го типа.

Инструкция по заполнению опросника

Перед Вами бланк с вариантами утверждений, которые могут характеризовать состояние Вашего ребёнка в связи с его увлечением компьютером. Пожалуйста, номера тех утверждений, которые действительно касаются Вашего сына (дочери), обведите кружком или поставьте на них «х».

Помните, что «хороших» или «плохих» ответов в данном опроснике нет. Главное, чтобы избранные Вами варианты соответствовали характеристикам поведения Вашего ребёнка.

Информация о Ваших ответах полностью конфиденциальна.

Благодарим за сотрудничество!

Варианты утверждений

В последние 6 месяцев мой сын (моя дочь) гораздо чаще, чем обычно, жалуется на:

- сухость или боль в глазах;
- головные боли приступообразного характера;
- боли в спине (спина затекла, устала и т.д.);
- отсутствие аппетита;
- расстройство сна (трудности засыпания, непрерывные сновидения, отсутствие свежести по утрам и др.);
- необоснованные перепады настроения.

В последние 12 месяцев на родительских собраниях в школе (или от педагогов соответствующих учебных заведений) часто узнаю, что:

- у моего ребёнка снизилась успеваемость по месту учёбы;
- участились конфликты с учениками;
- испортились отношения даже с теми, с кем раньше дружил (-а);
- участились пропуски занятий, особенно утренних часов;

➤ ухудшилось внимание, на занятиях появилась неусидчивость;

➤ часто, в ответ на замечания, проявляет грубость, агрессию;

➤ единственное, на что он (она) обращает внимание – это информатика, компьютеры и всё, что с ними связано;

➤ стал каким-то неряшливым, не следит за собой;

➤ вышеуказанные признаки не проходят со временем, а наоборот – нарастают.

В последние 12 месяцев мой ребёнок:

– гораздо больше времени проводит за компьютером, чем раньше;

– грубит, злится, если предпринимаются попытки ограничить его компьютерное время (или, наоборот, замыкается и уходит в себя);

– его мало что интересует кроме компьютера;

– часто настолько увлекается компьютером, что забывает поесть, умыться, сделать положенные дела, злится, что напоминаем ему об этом;

– стал говорить на каком-то малопонятном языке, а когда спрашиваем, то отвечает, что все так общаются по компьютеру;

– часто заявляет о необходимости поменять место учёбы или вообще перевестись на экстернатное (дистанционное) обучение;

– не любит говорить о будущем, заявляет, что это его не интересует.

Интерпретация результатов

Каждое отмеченное утверждение оценивается в 1 балл. Общее количество баллов подсчитывается после заполнения опросника.

Общая сумма от 0 до 5 баллов (при условии, что не более 1 балла набрано в третьем блоке утверждений с номерами от 16-го до 22-го) свидетельствует об отсутствии признаков интернет-зависимости.

Общая сумма от 6 до 10 баллов (при условии, что не более 2-х баллов набрано в третьем блоке утверждений с номерами от 16-го до 22-го) – свидетельствует о формировании начальных признаков интернет-зависимости.

Общая сумма от 11 до 22 баллов, а также любые варианты при условии набора от 3-х баллов и выше в третьем блоке утверждений с номерами от 16-го до 22-го, свидетельствует о наличии сформированной интернет-зависимости.

В данном случае родителям рекомендуется показать ребёнка специалисту-аддиктологу, с последующим прохождением лечебно-реабилитационного этапа аддиктологической помощи.

У компьютерозависимых существует дефицит коммуникативных навыков, базисных свойств доверия, открытости, уверенного поведения. В связи с этим приоритетными направлениями профилактической работы является развитие свойств(-а):

- автономности;
- открытости;

- трудолюбия;
- ответственности;
- инициативы;
- уверенности;
- самоидентификации;
- сформированного позитивного жизненного сценария;
- внутреннего локус-контроля;
- навыков ответственного выбора;
- интеллектуальных ресурсов;
- коммуникативных навыков.

При наличии компьютерной зависимости у детей может понадобиться семейная психотерапия. Как-никак на пустом месте зависимость не возникает. У большинства детей, попавших в сети компьютера, нарушены семейные взаимоотношения, поэтому успех лечения компьютерной зависимости у таких детей зависит от того, наладятся ли взаимоотношения в семье, смогут ли осознать и исправить взрослые свои промахи в воспитании ребенка.

Упражнение «Я и мой жизненный путь»

Для того чтобы помочь человеку, который находится в компьютерной зависимости, освободиться от таковой, можно использовать это упражнение. Он заключается в составлении и изучении (хронологии) своей жизни в контексте истории своей семьи. На семейном совете или в присутствии близких людей можно попробовать вместе с больным человеком составить подробный отчет нескольких лет его жизни. В этом так называемом отчете можно отразить все изменения, которые можно считать значимыми и которые оказыва-

ли влияние на человека. Для того чтобы не отвлекаться от главной задачи, используется методика «вопрос–ответ». Например, можно использовать такие вопросы: как характеризовался человек в школьные, студенческие годы? Как окружающие люди относились к конкретным поступкам этого человека? Можно задавать другие вопросы, которые могли бы оказать помощь в составлении характеристики. Будет лучше, если вопросы будет задавать каждый присутствующий по очереди, так «больной» сможет отвечать спокойно, зная заранее, что его не станут засыпать кучей вопросов со всех сторон. Важно отметить также и изменение его самочувствия, внешних признаков психологического состояния. Нельзя забывать и о мнении самого «больного», большое значение имеет его личное отношение к жизни, к конкретной ситуации. Такие наблюдения может сделать даже человек, не обладающий специальными навыками и опытом работы с такими «больными». Иногда простые душевные разговоры и посиделки за кухонным столом могут дать больше результата, чем посещения кабинетов психологов и психотерапевтов. Можно начать вести записи в дневнике, анализ которых часто помогает рационально оценить свои же поступки по прошествии определенного времени.

Упражнение «Интернет-склад»

Для того чтобы ребенок не испытывал болезненную привязанность к Интернету, можно использовать такое упражнение. Расскажите ему о том, как выглядит захламленный склад, в который складывается все, что только можно в определенном порядке или в беспорядке. Вместе с ре-

бенком или другим родственником нарисуйте словесную картинку о том, какие вещи там могут храниться и как там можно что-то потом найти. При сложных случаях зависимости можно добавить несколько фраз о том, какой в этом складе беспорядок и как там грязно. А в грязи копаться не очень-то приятно.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, а именно: восстановить функции глазных мышц и способность видеть дальше полуметра. С закрытыми глазами представьте себе, что перед вами «Черный квадрат» Малевича. Что вы там видите? Да, все, что угодно, но важно увидеть спокойствие и услышать тишину. Еще можно мысленно представить себе, что все негативные эмоции собираются в один большой клубок, и этот клубок выбрасывается в корзину для мусора, вы накрываете ее плотной крышкой и нажимаете кнопку на крышке «Стереть». Так можно закончить работу за компьютером. Все это описывается и читается долго, но в применении – это очень легко и быстро выполняется и запоминается. Со временем даже ребенок сможет выполнять эти нехитрые упражнения даже без напоминания взрослых.

Рекомендации для родителей

Преодоление компьютерной зависимости должно начинаться с преодоления внутреннего сопротивления. Крики, угрозы, просьбы вряд ли помогут. Необходимо поста-

раться договориться, взывать к разуму, а козырями должны стать реальные факты.

Необходимо найти момент, когда у компьютерозависимого человека будет хорошее настроение, и поговорить с ним. Нельзя утверждать, что компьютер – всемирное зло, ведь это источник прогресса, и с этим нельзя не согласиться. Так и вы начните разговор с того, сколько хорошего нам дает это «чудо техники», сколько нового вы сами почерпнули благодаря Интернету, а затем расскажите о патологическом использовании компьютера.

Найдите кого-то, чье мнение для него имеет значение (друга, брата, отца), чтобы он помог уговорить компьютерозависимого человека. Если вы знаете кого-то, кто страдал данным пагубным пристрастием и преодолел его, попросите этого человека переговорить с компьютерозависимым.

Коррекция компьютерной зависимости невозможна без сознательного стремления самого человека преодолеть зависимость, его активного содействия. В этом направлении вам и необходимо работать, только делать это нужно мягко, ненавязчиво, чтобы он чувствовал в вас союзника, а не врага.

Если ваша цель наполовину достигнута, и человек с зависимостью от компьютера решил ее преодолеть, тогда необходимо сделать все, чтобы помочь ему.

Чтобы справиться с компьютерной зависимостью, необходимо поставить перед собой 3 задачи и направить максимум усилий для их достижения:

- Проанализировать, какие проблемы лежат в основе компьютерной зависимости, почему человек «убегает в виртуальный мир» — это могут быть и проблемы в семье, с родителями, и несчастливая любовь, и неуверенность в себе, и сложности на работе или в учебе. Если вы найдете «слабое звено», то необходимо сделать все, чтобы устранить его — поднять самооценку человека, постараться наладить обстановку в семье, ликвидировать проблемы на работе, в учебе и т.д.

- Научиться контролировать время работы за компьютером — в этом могут стать помощниками таймер, специальные программы, регулирующие время работы на компьютере, перерывы на прогулки с друзьями. Одновременно отказаться от использования компьютера и Интернета не получится — слишком уж сильна зависимость, поэтому необходимо постепенно уменьшать время, проводимое за компьютером.

- Свободное от компьютера время постарайтесь заполнить чем-то интересным и полезным. Подойдет что угодно, главное — чтобы это увлекло человека. Вспомните, чем раньше этот человек увлекался, или предложите что-то новое. Ваша цель — чтобы он переключился, увлекся, и тогда новое хобби поможет справиться с имеющейся проблемой.

Наступит день, когда человек сам ощутит, что компьютер потерял над ним былую власть. Но чтобы это произошло, необходимо, чтобы его кто-то в борьбе с зависимостью поддерживал, помогал, но ведь для этого и существуют родные и друзья, не так ли?

3. Завершающий этап

Обратная связь

Цель: получить от каждого участника краткую информацию о впечатлениях от проведенного тренинга.

Ведущий обращается к участникам с предложением составить ему телеграмму из слов, которая содержала бы ответы на такие вопросы:

–Что вы думаете о проведенном тренинге?

–Что было для вас важным?

–Что вам понравилось?

–Оправдались ли ваши ожидания? Сбылись ли опасения?

Наша встреча подошла к завершению. Надеюсь, что она была для вас полезной, вызвала раздумья, а также желание построить по-новому взаимоотношения в своей семье.

Ведущий раздает памятки и желает взаимопонимания и уважения в отношениях с детьми.

2.3.5. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Рекомендации могут быть использованы педагогом как на родительских собраниях по данной тематике, так и в частных беседах с родителями.

Предотвратить негативные последствия для здоровья поможет соблюдение несложных рекомендаций.

1. Время работы на компьютере для дошкольника должно быть ограничено 10–15 минутами и не чаще трех раз в неделю. Детям до трех лет за компьютером находиться не рекомендуется вообще.

2. Ребенок, у которого ослаблено зрение, должен садиться за компьютер только в очках.

3. Освещение должно быть достаточным, недопустима работа в темноте;

4. Расстояние монитора от глаз ребенка должно быть не менее 50–70 см.

5. Компьютерный стол должен быть таким, чтобы ребенок мог принять правильную рабочую позу.

6. Работу за компьютером необходимо чередовать с выполнением гимнастики для глаз и снятия общего утомления.

Одним из главных направлений профилактики зависимости от компьютерных игр является тесное взаимодействие педагога ДОО с семьей. Важно, чтобы в процессе организации взаимодействия ребенка с компьютером родители обратили внимание на следующее. Во-первых, при выборе игры необходимо учитывать личностные особенности ребенка, его темперамент. Игра поможет скорректировать присущие тому или иному типу темперамента недостатки. Ребенку-меланхолику лучше предложить игры с элементом соревно-

ваний, холерику – интеллектуальные, флегматику – спортивные, а для сангвника полезны будут игры-конструкторы.

Во-вторых, предпочтение следует отдавать играм с исследовательской направленностью, которые формируют у ребенка познавательную активность, являющуюся залогом успешности обучения в дальнейшем.

В-третьих, уровень сложности игры должен соответствовать возможностям ребенка, поскольку «прохождение» слишком легкой игры не окажет влияния на развитие юного игрока, не приведет к возникновению удовольствия от хорошо выполненной задачи (что является важным для формирования учебной мотивации в будущем), а сложная вызовет потерю интереса.

В-четвертых, необходимо соблюдение баланса ритма и продолжительности игры: чем выше уровень напряженности игры, тем меньше ее продолжительность.

В-пятых, нельзя требовать от ребенка немедленного, по распоряжению родителей, прекращения игры. Необходимо дать возможность завершить игровой эпизод, иначе у него возникнет состояние эмоционального дискомфорта.

В-шестых, регламентировать время общения ребенка с компьютером ни в коем случае нельзя в резкой, безапелляционной форме. Запретный плод сладок!

И, наконец, в-седьмых, поскольку для детей дошкольного возраста рекомендуются ограничения по времени игры, необходимо объяснить, что она не должна вестись в ущерб другим, не менее важным и интересным занятиям, что су-

ществует множество интересных развлечений помимо компьютера.

Еще одним важным направлением профилактики зависимости от компьютерных игр является демонстрация ребенку других, не менее захватывающих возможностей компьютера. Уже в дошкольном возрасте ребенок может овладеть азами программирования и веб-дизайна, компьютерной графики и анимации, научиться использовать возможности компьютера для общения (например, писать письма), в познавательных целях для поиска информации. Для того чтобы компьютер стал помощником для ребенка, удобным инструментом для работы и творчества, необходимо, чтобы родители вместе с ним осваивали огромный и такой захватывающий компьютерный мир.

Памятка для родителей обучающихся

*Разработчик: педагог дополнительного образования
МАОУ ДОД ДТД и М И.И. Долиненко, г. Калининград*

1. Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5–2 ч до сна и особенно ночью.

4. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.

5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры... Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.

7. Культивируйте семейное чтение.

8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.

9. Знайте места, где ребенок проводит свободное время.

10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.

11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к традиционным играм.

13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

14. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение от этих привычек – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абраменкова, В. Ребёнок в «заэкране». Кромешный мир компьютерных игр / В. Абраменкова. – Москва: Лепта Книга, 2009. – 112 с. – ISBN 978-5-91173-131-2.
2. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А.А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8. – № 4.
3. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи / Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10. – 128 с.
4. Арестова, О.Н. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера / О.Н. Арестова. – Москва: Издательство Московского университета, 1995. – 109 с. – ISBN 5-211-03362-0.
5. Белавина, И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр / И.Г. Белавина. – URL: <http://hr-portal.ru/article/vospriyatie-rebenkom-kompyutera-i-kompyuternyh-igr> (Дата обращения: 15.01.2019).
6. Бурмистров, И.В. Мир поправимых ошибок (психология компьютерных игр). Компьютерные игры. – Вычислительная техника и ее применение / И.В. Бурмистров. – Москва: Знание–Москва, 1988. – 84 с.

7. Венгер, А.Л. Компьютерная зависимость / А.Л. Венгер. – URL: <http://insai.ru/slovar/kompyuternaya-zavisimost> (Дата обращения: 17.03.2019).
8. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1.
9. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни / В. Гриффит. – Москва: Финансовые известия, 1996. – 68 с.
10. Гришин, О.Е. Компьютерные игры как элемент массовой политической культуры и коммуникации / О.Е. Гришин, Д.А. Иглин // Politbook. – 2015. – № 1. – С. 127–145.
11. Гунн, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых / Г.Е. Гунн. – Москва: Олма-Пресс, 2003. – 20 с. – ISBN 5-7654-2617-4.
12. Дубровина, И.В. Практическая психология образования: учеб. пособ. для студ. вузов / И.В. Дубровина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 592 с. – ISBN 5-89144-058-X.
13. Елкина, А.Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А.Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 394–396.
14. Емельяненко, В.Д. Интернет и ценностно-мировоззренческие основания правосознания / В.Д. Емельяненко, А.М. Богданова, Ю.А. Гнаева // Альманах современной науки и образования. – 2015. – № 7 (97). – С. 66–70.

15. Емельяненко, В.Д. Интернет-зависимость: духовно-ценностные основания / В.Д. Емельяненко, Н.С. Амешина // Альманах современной науки и образования. – 2014. – № 11 (89). – С. 51–54.
16. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – Выпуск 11.
17. Зорин, К.В. «Одержимые». ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая / К.В. Зорин. – Москва: Русский Хронограф, 2008. – 256 с. – ISBN 5-85134-114-9.
18. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия. – Минск: Харвест, 2004. – 435 с. – ISBN 978-9-85-161660-8.
19. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова. – Москва: Эксмо, 2012. – 89 с. – ISBN 978-5-699-25743-0.
20. Лобастова, Е.И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников / Е.И. Лобастова, С.С. Быкова // 45 Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45 – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95545.htm> (Дата обращения: 10.03.2019).

21. Медведева, И.Я. Ребенок и компьютер / И.Я. Медведева. – Москва: Христианская жизнь, 2007. – 320 с. – ISBN 978-5-93313-038-3.
22. Могилёва, В.Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером / В.Н. Могилева. – Москва: Академия, 2007. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-3061-6.
23. Новикова, О.Н. Виртуальная игра как средство формирования личностной идентичности детей и подростков / О.Н. Новикова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 146–151.
24. Оськина, Н.Р. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста / Н.Р. Оськина // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 12. – С. 12–19.
25. Попов, П.М. Кибераддикция как вид зависимого поведения / П.М. Попов, Н.А. Устинова // Знание. – 2016. – №3–4 (32). – С. 27–32.
26. Рерке, В.И. Особенности ценностно-смысловой сферы личности молодежи с зависимостью от социальных сетей / В.И. Рерке // Социокультурная среда в изменяющемся мире: тенденции, проблемы, поиски. – Иркутск: Восточно-Сибирская государственная академия образования, 2014. – С. 77–182.
27. Риппинен, Т.О. Взаимосвязи личностных особенностей подростков с повседневным использованием компьютера / Т.О. Риппинен, Е.Р. Слободская // Пси-

- хологический журнал. – 2014. – Т. 35. – № 4. – С. 18–25.
28. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. – Москва: Воронеж, 2006. – 23 с. – ISBN 5-87224-118-6.
29. Солдатова, Г.У. Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 4. – С. 105–114.
30. Сиберг, Д. Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий / Д. Сиберг. – Москва: Альпина Паблишер, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-9614-5058-3.
31. Степанова, М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером / М. Степанова. – Москва: Народное образование, 2003. – 151 с.
32. Титова, В.В. Компьютерная зависимость: механизмы, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В. Титова // Теория и практика психотерапии. – 2015. – № 1. – С. 52–56.
33. Титова, В.В. Интернет-зависимость: механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В. Титова, А.Л. Катков, Д.Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – № 4. – С. 132–139.
34. Трафимчик, Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж.И. Трафимчик // Вестник БГУ. – Серия 3. – 2010. – № 2. – С. 42–45.

35. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилиям» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2004. – № 6. – С. 56–58.
36. Шавыркина, Е.В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте / Е.В. Шавыркина // Гуманитарные науки и образование. – 2010. – № 1. – С. 71–73.
37. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры / А.Г. Шмелев. – Москва: Знание–Москва, 1988. – 84 с.
38. Эйдемиллер, Э.Г. Саморазрушающее поведение у подростков: пути исследования, проблемы и разработка методов психотерапии / Э.Г. Эйдемиллер, С.А. Кулаков, О.В. Черемсин // Саморазрушающее поведение у подростков. – Ленинград: Изд-во Ленинградского психоневрологического института, 1991. – № 4. – С. 45–51.

СПИСОК ТЕСТОВ ИЗ ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ

1. Тест на интернет-зависимость (автор С.А. Кулакова). – С. 45. – URL: <https://banktestov.ru/test/58375> (дата обращения: 23.09.2022).
2. Тест на детскую интернет-зависимость (родителям) (автор С.А. Кулакова). – С. 49. – URL: <https://serebryanka.schools.by/m/pages/test-dlja-roditelej-na-opredelenie-detskoj-internet-zavisimosti> (дата обращения: 23.09.2022).
3. Тест «Игровая наркомания» (б/а). – С. 51. – URL: <https://worldofteacher/com/1984-149/html> (дата обращения: 23.09.2022).
4. Тест на компьютерную зависимость (для родителей) (б/а). – С. 52. – URL: [https://old.eduvluki.ru/ch/upr/detail.ph\(p?publ_id=91047&publ_catid=1268&sch_id=11](https://old.eduvluki.ru/ch/upr/detail.ph(p?publ_id=91047&publ_catid=1268&sch_id=11) (дата обращения: 23.09.2022).
5. Тест-опросник на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (б/а). – С. 96. – URL: <https://pandia.ru/text/80/075/41575.php> (дата обращения: 23.09.2022).

Учебное издание

***Шишкина Ксения Игоревна
Жукова Марина Владимировна
Кошурникова Кристина Анатольевна***

**Профилактика компьютерной зависимости у младших
школьников и подростков**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ISBN 978-5-907611-37-5

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 26 от 2022 г.
Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор Н.А. Усова

Подписано в печать 26.09.2022
Формат 60x84/16
Объем 7 уч.-изд. л.; 20 усл. п. л.
Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69