

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра педагогики и психологии детства

**Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у
детей младшего школьного возраста**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Коротаева Е. В.

Исполнитель:
Сохарева Евгения Дмитриевна
обучающийся группы НО-1701z

« ____ » _____ 2022 г.
подпись

подпись

Научный руководитель:
Бывшева Марина Валерьевна
канд. пед. наук, доцент

подпись

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	7
1.1 Понятие о компьютерной зависимости в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Факторы и причины появления компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.....	17
1.3 Диагностические методики для выявления компьютерной зависимости у детей.....	24
1.4 Научно-практические подходы к профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	37
2.1 Результаты диагностики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.....	37
2.2 Программа и план работы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников путем их вовлечения в активную досуговую деятельность	46
2.3 Итоги реализации программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	77

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир - это мир информационных технологий. Невозможно себе представить человека, в том числе и ребенка, без компьютера. Пользование компьютером позволяет сегодняшнему ребенку пользоваться бескрайними информационным полем, расширять свой круг общения, оперативно реагировать на изменяющиеся условия, дает возможность пользования дополнительными образовательными ресурсами и т.д. Однако, вместе с позитивным влиянием, пользование компьютером имеет и огромное негативное значение для детей.

Компьютер стал неотъемлемой частью жизни современного человека, но часто он слишком сильно поглощает и даже разрушает неокрепшую психику и в целом здоровье ребенка; речь идет о компьютерной зависимости. Термин «компьютерная зависимость» появился еще в 1990 году, но острота этой проблемы не теряет своей злободневности, а наоборот только увеличивается[3].

Компьютерная зависимость - 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 и школьном возрасте, особенно у мальчиков.

В силу своих возрастных особенностей, дети наиболее подвержены воздействию компьютерной зависимости. Причинами ее появления у ребенка является как внутренние, психологические факторы, так и внешние, окружающие.

Все вышеперечисленное обосновывает **актуальность темы работы.**

Любую проблему гораздо легче решать на начальном этапе ее проявления, поэтому важную роль имеет диагностика уровня компьютерной зависимости у детей. Причем диагностика должна быть с использованием

различных форм и методов (индивидуальная и групповая; с помощью тестов, опросов, наблюдений и т.д.).

Чтобы проблема компьютерной зависимости у ребенка не усугублялась, необходима системная профилактика ее появления. В профилактике компьютерной зависимости важную роль играет комплексное воздействие определенного ряда мероприятий, грамотно организованная досуговая деятельность ребенка, правильное воспитание в семье, в крайних случаях помощь специалиста.

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

Предмет исследования: программа профилактических мероприятий, направленная на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Цель работы: изучение проблемы компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста и разработка программы профилактических мероприятий по сдерживанию развития компьютерной зависимости за счет правильно организованного досуга.

Для достижения цели необходимо выполнить ряд **задач**:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме «интернет зависимость», ее причины, сущность;
- выбрать оптимальные средства диагностики компьютерной зависимости у младших школьников и использовать их на практике;
- составить программу профилактики зависимости от компьютера путем вовлечения младших школьников в творческую досуговую деятельность;
- провести экспериментальное исследование по программе профилактики зависимости от компьютера на базе исследования;
- проанализировать результаты и оформить их в соответствии с требованиями.

- разработать рекомендации для родителей младших школьников по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тест С.А.Кулакова (выявление у детей наличия компьютерной/Интернет зависимости), тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников».

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой исследования выступили труды:

- Проблемами определяющих факторов личности и ее предрасположенности к компьютерной зависимости занимались такие ученые, как: О.Н. Арестова, Ю.В. Староверова, М. Коул, М.С. Киселева.

- Психологические последствия компьютерной зависимости для индивида выявили такие ученые, как И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, Г.М., А. Е. Войскунский.

Наиболее подвержены риску формирования игровой зависимости школьники, так как сейчас компьютеры составляют неотъемлемую часть учебной деятельности в целом, отсюда следует, что целесообразно проводить мероприятия по профилактике и предупреждению зависимости у детей уже с младшего школьного возраста.

База исследования: исследование проводилось в МАОУ ГО Заречный «СОШ№3» Свердловская область. В исследовании принимало участие учащиеся 4 классов (9-10 лет), в количестве 20 человек.

Этапы исследования:

1 этап (июнь - август 2019 г.) - изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимого поведения младших школьников в психолого-педагогической литературе, определение категориального

аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (сентябрь 2019 г. - апрель 2020 г.) - проведение диагностики интернет-зависимого поведения младших школьников, анализ полученных результатов исследования, разработка программы профилактики интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста.

3 этап (март - июнь 2020 г.) - анализ и подведение итогов работы, формулирование выводов, оформление работы.

Практическая значимость состоит в подборе диагностического инструментария для исследования интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 45 наименований и 2 приложения. Общий объем работы 78 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1.1 Понятие о компьютерной зависимости в психолого- педагогической литературе

Сегодня все чаще можно услышать о таком явлении, как компьютерная зависимость у детей. Этот термин появился еще в 90-е годы 20 века, но в современном мире патологическая тяга детей и школьников к компьютерным играм приобрела поистине угрожающие масштабы. Что же такое детская зависимость от компьютерных игр? В чем состоит вред компьютера для детей? Что делать, чтобы отучить ребенка проводить все свободное время в виртуальном мире?

Мы практически не выпускаем из рук телефоны и планшеты, регулярно проводим время в соцсетях, смотрим фильмы и играем в видеоигры. Поэтому и наши дети с малых лет тянутся к компьютерам. Чаще всего мамы и папы без зазрения совести дают еще совсем маленькому ребенку поиграть с телефоном или поводить пальчиками по экрану планшета. Интересная вещь быстро увлекает малыша, и в его сознании формируется прочная связь между гаджетом и желанием развлечься. Чуть позже, не осознавая всю опасность своего беспечного поведения, родители могут намеренно отдавать детям компьютер или телефон, чтобы заняться своими делами, пока малыши погружены в мир видеоигр. Так закладываются первые зачатки компьютерной зависимости у ребенка. Чем раньше малыш приобщается к электронным гаджетам, тем выше вероятность того, что в более зрелом возрасте он станет сильно зависим от компьютера.

В настоящее время, в информационном обществе, возникает проблема зависимости от компьютера, не только у взрослых и школьников, но и детей. Данный факт заставляет задаться вопросом, является ли это проблемой или

же, наоборот, плюсом для дальнейшего развития ребенка, чтобы он смог нормально и быстро влиться в окружающее его общество, что начинает полагаться на информационные технологии все чаще и включать их в свою повседневную жизнь.

Особенно подвержены негативному влиянию компьютера дети и подростки как наиболее чувствительный к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды контингент [3]. Компьютерная зависимость попутно влечет изменение социально-психологического статуса ребенка-пользователя, влияя, прежде всего, на такие его социальные качества, как дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

Термин зависимость употребляется довольно часто, это может быть зависимость от алкоголя, наркотиков, пристрастие к еде, или же гиперрелигиозность. Характер компьютерной зависимости иной, физиологический компонент отсутствует, но ярко проявляется психологический [18].

В первую очередь рассмотрим само понятие зависимость. В толковом словаре Т.Ф. Ефремовой зависимостью называется болезненная привязанность к чему-либо (обычно опасному, вредному или к такому, от которого трудно отказаться). В толковом словаре профессора Д.Н. Ушакова зависимость это подчинение чьей-нибудь воле, обусловленность чьего-нибудь поведения волей кого-нибудь. Она находилась в полной зависимости от своих родных. Так можно увидеть что, термин «зависимость» определяет пристрастие человека по отношению к чему-либо.

Рассмотрим само понятие «компьютерная зависимость». В начале 80-х годов американские ученые впервые заговорили о термине «компьютерная зависимость». В настоящее время многие ученые, исследующие проблемы психических расстройств, до сих пор не признают термин «компьютерная зависимость», однако с каждым годом число людей, страдающих проблемой чрезмерного времяпровождения за компьютером, растет в геометрической прогрессии и проблема приобретает все больший размах [26, с. 28].

Современное общество с каждым годом претерпевает колоссальные изменения во всех сферах жизнедеятельности человека, что приводит к обострению социальных проблем, таких как: увеличение темпов информатизации общества, искажение отношения подрастающего поколения к различным социальным институтам (семья, образование), смене ценностных ориентаций и менталитета.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) уже в младшем школьном возрасте у 20 % детей наблюдается поведение, отклоняющееся от нормы [2]. Детство – это важный период в жизни каждого человека, когда закладываются ценностные ориентации, формируются моральные и функциональные структуры личности. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [7].

Психологическое благополучие детей – острая проблема социума в настоящее время, которая может сказаться на процессах адаптации школьников к внешнему миру. Это обусловлено существенными темпами жизнедеятельности, избытком информации агрессивного характера, отсутствием понятия здорового образа жизни (ЗОЖ) в семьях. Такое поведение называют отклоняющимся от нормы, или аддиктивным.

Аддиктивное (зависимое) поведение является серьезной социальной проблемой, так как оно связано с чрезмерной вовлеченностью в разные нежелательные формы активности. В большинстве случаев зависимости подвергаются младшие школьники и подростки.

От того, что будет заложено в ребенке на ранних этапах развития, в значительной мере будет зависеть его менталитет, мировоззрение, образ жизни, круг общения.

Аддиктивное поведение понимается как система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам, проявляющиеся в виде дисбаланса психических процессов или в

формировании желания ухода от действующей реальности путем приема определенных веществ, искусственно меняющих психическое состояние [4]. Его относят к группе опасных феноменов, так как данный вид поведения представляет собой серьезную социальную важность и актуальность.

Первым в отечественную научную литературу понятие «аддиктивное поведение» ввел Ц.П. Короленко: «Аддиктивное поведение - это одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении уйти от реальности, изменив свое психическое состояние посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций» [1, с11].

В среде ученых, исследующих проблему компьютерной и интернет-зависимостей, существует единый подход к определению групп риска - на основании возраста индивидов. Младшие школьники и подростки от 10 до 17 лет имеют несформированную нервную систему и модель поведения, поэтому оцениваются исследователями как группа, наиболее подверженная аддиктивным расстройствам. Для наблюдателя это выражается в гиперболизированных негативных реакциях при отсутствии «цифрового» раздражителя, эгоистичном поведении и слабых социальных навыках у индивида. В конечном итоге, это становится причиной полной или частичной дезадаптации личности.

Создание виртуальных образов, которые позволяют младшему школьнику достичь идеального «Я», вымышленного и несвязанного с реальностью, по сути, является компенсаторной активностью психики, что дает возможность сформироваться интернет-зависимости. При этом такая зависимость формируется с опорой на возможность цифровой среды создавать симулякр социального взаимодействия.

Индивид при этом может эмулировать мир, который ему хочется видеть сколь угодно разнообразным, а именно [21, с. 38]:

1. Социализированная форма компьютерной зависимости у младших школьников не исключает контактов с обществом, в этом случае характерно включение партнеров по играм в круг общения. Компьютерная сеть в этом случае заменяет пространство реального мира. И как в игре в футбол на улице возникает дух соревнования, так и в игре через сеть с друзьями возникает соперничество. Такая форма зависимости наименее вредна для психики младшего школьника.

2. Индивидуализированная форма компьютерной зависимости исключает младшего школьника из общественной жизни. У него нарушаются моральные принципы, искажается мировоззрение. Окружающая реальность замещается выдуманным миром, а это и есть нарушение основной функции психики. Индивиды с такими нарушениями превращаются в своеобразных наркоманов, только игра становится источником их удовольствия. И, соответственно, при отмене внешнего раздражителя - компьютерной игры - они могут впасть в состояние «ломки», то есть становятся раздражительными, негативно реагируют на окружающую реальность и даже могут впасть в состояние протрации.

С клинической точки зрения такие явления называются психопатологией или стилем существования, провоцирующим эту патологию. Для младших школьников с зависимостью характерно нарушение режима не только питания, но и дня в целом, а также опосредованное восприятие окружающего их мира. Опираясь на сказанное выше, можно констатировать: процесс избавления индивида от зависимостей потребует понимания природы происхождения зависимости, включая межличностные связи и их динамику. То есть потребуются изучить сам процесс, вызвавший зависимость, описав и диагностировав его. Этот процесс связан с общими этиологическими факторами, психодинамикой и, кроме личности агента, всякий раз подразумевает воздействие третьих сил.

Данной темой занимаются множество специалистов в России и за рубежом (психологи, педагоги, социологи, психиатры и т.д.), все они

отмечают серьезность проблемы. В нашей стране проблема компьютерной зависимости раскрыта в трудах А.Е. Войскуновского, В. А. Букова, Л.Н. Юрьевой и т.д. Все они отмечают серьезность последствий от данной зависимости. Например, Н.В. Ханыков, научный сотрудник Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, считает, что компьютерная зависимость скоро затмит наркоманию.

По мнению В.А. Макс, компьютерная зависимость - термин, встречающийся в исследовательской литературе, который фиксирует феномен патологического влечения к играм на компьютере, посредством которой происходит замещение, имитация реальных жизненных потребностей и результатов [25, с. 272].

Доктор психологических наук Е.Е. Малкова определяет компьютерную зависимость как форму психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютером, подчиненность своего выбора внешней ложной цели - достижению прогресса в виртуальной реальности [2].

«Компьютер нужно рассматривать как инструмент, а любой инструмент может быть направлен на развитие человека и его продуктивной деятельности или на его разрушение. Что касается детской компьютерной зависимости, то здесь речь идет только о разрушении», - считает доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения Московского государственного психолого-педагогического университета В. Барцалкина [6].

Компьютерная технология быстрыми темпами заполонила жизнь каждого человека. Каких-то 20 лет тому еще ничего не было известно о компьютерах, а на сегодняшний день существует множество видов данной технологии: компьютеры, ноутбуки, планшеты, смартфоны и прочие гаджеты. Вместе с тем дети становятся все более зависимыми от компьютеров, признаки чего наблюдают родители. Порой здесь требуется

психотерапевтическое лечение, хотя лучше проводить профилактику данной патологии.

Компьютерная зависимость становится все более частой причиной, из-за которой жалуются родители. Дети все время проводят в компьютерах и ничем более не хотят интересоваться. Одни постоянно просматривают мультики, другие играют в игры, третьи просто бродят по просторам Интернета.

Компьютерная зависимость может развиваться в любом возрасте. Однако самой опасной она становится для детей, чья психика еще не окрепла, взгляды на мир не сформировались, а интересы сужаются до одной точки – монитор компьютера. И здесь родители должны бить тревогу, если у их ребенка проявляется компьютерная зависимость. Первую помощь психотерапевта можно получить на сайте psymedcare.ru. Также можно обратиться к специалисту в реальности.

Компьютерной зависимостью у детей называется навязчивое желание как можно больше времени проводить за компьютером. У детей данное состояние развивается в результате неправильного воспитания родителей. С самого рождения детей знакомят с различными гаджетами, многие из которых тем или иным образом напоминают компьютер. Даже музыкальные игрушки в некоторой степени делают детей зависимыми от техники.

Компьютерная зависимость развивается у ребенка, когда он перестает интересоваться окружающим миром. Былые увлечения и интересы пропадают, в центре всей его жизни становится компьютер. Особенно опасным данное занятие становится, если ребенок перестает тянуться к общению с другими людьми. Если ребенок уже не хочет общаться с родителями и другими детьми, тогда ему точно нужна помощь специалиста, а родители должны начать интересоваться его иными делами и постепенно отрывать ребенка от компьютера.

Проблема компьютерной зависимости развивается еще и благодаря тому, что современное обучение тоже сопровождается с использованием

различных технологий. Уже с самого детства каждый ребенок должен знать, что такое компьютер и как им пользоваться. Учителя прибегают к различным методам передачи информации, в том числе и используя планшеты и ноутбуки.

Современная жизнь становится все более цифровой. И, скорее всего, от компьютерной зависимости невозможно будет избавиться полностью. Причиной тому является то, что вся информация становится цифровой. Многие рабочие специальности неизбежно становятся связанными с компьютерными технологиями. А наличие у всех мобильных телефонов, которые имеют вид маленьких компьютеров, точно делают каждого человека компьютерно-зависимым.

Таким образом, речь скорее будет идти не о том, чтобы полностью ребенка избавить от компьютерной техники, поскольку в таком случае он станет неадаптированным к современному обществу, а о том, чтобы внедрить ему мысль о том, что компьютерные технологии должны стать его помощниками. Не он должен быть от них зависим, а они от него. Ребенок должен пользоваться компьютерной техникой, а не быть от него «зависимым».

Однако тут есть и другая – изнаночная сторона: в отличие от взрослого человека, для которого все-таки высока вероятность планированного использования времени работы за компьютером, ребенок может испытывать значительные трудности разумного ограничения подобного времяпрепровождения. Более того, если предоставить компьютер ребенку в свободное пользование, то он почти всегда переходит в зависимое от него состояние. А это отражается на успеваемости, снижает физическую активность, негативно отражается на здоровье (приводит к повышенной утомляемости одних физиологических систем и снижению активности других), при этом страдает память, зрение, появляется склонность к ожирению. Добавим сюда хоть и незначительное, но электромагнитное излучение. Как проявляется компьютерная зависимость:

- У ребенка сбивается режим дня, питания и сна. Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

- Совершенно не контролирует время пребывания за компьютером. • Раздражается, когда вы его отвлекаете.

- Разговоры только о компьютере или компьютерных играх.

- Перестает ходить на прогулки и прекращается общение с друзьями.

- Возникает ухудшение здоровья.

Имеется достаточно методик недопущения негативных последствий работы с компьютером, нужно только их знать и соблюдать дисциплинированность в их исполнении. Например, познакомиться с нормативами продолжительности работы на компьютере по санитарно-гигиеническим требованиям.

Многие родители не видят ничего плохого в том, что их дети проводят много времени, просматривая информацию в интернете, увлекаясь видеоиграми или выполняя домашнее задание по чтению или математике с использованием компьютера. Они заявляют: зато ребенок дома, не гуляет с плохими компаниями, не курит и не употребляет алкоголь или наркотики. Однако мамы и папы, придерживающиеся такого мнения, никогда не задумываются о том, как влияют компьютерные игры на детей. Между тем, о вреде компьютера для детского здоровья, в том числе психического, уже было сказано не единожды. Регулярное воздействие электронных гаджетов может приводить к следующим последствиям:

Искривляется позвоночник, ухудшается зрение, учащаются головные боли. Играющий ребенок может не есть целыми днями. Это вызывает дефицит витаминов и нередко приводит к развитию заболеваний внутренних органов.

Проводя массу времени за компьютером, ребенок мало двигается, а отсутствие двигательной активности в этом возрасте сразу сказывается на

общем состоянии организма. Дети становятся слабыми, вялыми, болезненными, могут отставать в развитии от сверстников.

Ребенок начинает проявлять агрессию, легко теряет самообладание даже при малейших конфликтах, в приступах гнева может совершать неадекватные поступки. Особенно часто это бывает, если ребенок за компьютером играет в жестокие видеоигры или просматривает циничные видеоролики с агрессивным содержанием. Так он подсознательно копирует поведение виртуальных персонажей.

Компьютерная зависимость у детей и школьников приводит к тому, что со временем виртуальный мир начинает заменять реальный. У людей с сильной игровой зависимостью нет друзей, так как они просто не могут общаться с людьми вне интернет-пространства. Это порождает глубокие психологические проблемы, которые обязательно проявятся и в отдаленном будущем.

Таким образом, можно сделать следующий вывод, компьютерная зависимость, это психическое заболевание, которое характеризуется полной потерей самоконтроля и патологическим пристрастием к занятиям связанным с компьютером. Чаще всего зависимостью страдают дети в связи с возрастными особенностями. Часто пристрастие к компьютеру приводит к проблемам с психологическим и физическим здоровьем. В наше время компьютер – неотъемлемая составляющая жизни. Любой человек хоть раз в день для общения, работы или просто поиска нужной информации включает компьютер и посещает сети всемирной паутины. При этом, и ребенок за компьютером – это одна из самых ярких примет современности. Благодаря популярным гаджетам дети могут быстрее научиться читать, писать, рисовать, четко конструировать свои мысли.

Негативное влияние компьютерных игр на психику ребенка и его физическое развитие не вызывает сомнений. Справедливости ради нужно сказать, что некоторая польза компьютера все же есть. Специальные развивающие игры для детей помогают улучшить память, концентрацию

внимания, логику, укрепляют мышление. На компьютер можно устанавливать специальные обучающие программы по чтению или математике. Конечно, полезны такие занятия будут только в том случае, если родители станут подходить к использованию компьютерной техники ребенком разумно и будут знать, как ограничить время, проведенное за компьютером.

1.2 Факторы и причины появления компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Подводя итоги анализа психолого-педагогической литературы, можно говорить о том, что к компьютерной зависимости наиболее уязвимы дети от 7 до 14 лет, то есть дети младшего школьного возраста и подростки.

Кроме возрастных особенностей младшего школьного возраста нужно помнить о том, что уровень развития, характеризующий детей школьного возраста, не является постоянным. Современные дети информированы всесторонне и не страдают дефицитом информации. При этом они более критичны, не принимают все на веру, стали остро реагировать на недостатки в поведении и словах взрослых. Но все же дети есть дети, для которых характерно проявление бурной критичности по отношению к окружающим, но неумением объективно оценить свои собственные действия, нежеланием признать собственные ошибки. Так, в аспектах психической деятельности детей проявляются определенные противоречия:

1. Непримируемость к злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшим отклонением от истины, с одной стороны и неумение разобраться в сложных явлениях жизни - с другой.
2. Желание «быть хорошим», стремление к идеалу и в то же время отвержение всяких воспитательных действий по отношению к нему.
3. Потребность самоутвердиться, но неумение это делать.

4. Нужда в совете, помощи и нежелание обратиться к взрослому с вопросами.

5. Богатство желаний и нехватка сил, опыта, возможностей для осуществления их.

6. Демонстративное отрицание авторитетов, увлечение, но сомнение в том, что идеальное может быть на самом деле.

7. Пренебрежение к самолюбию, индивидуализму и собственный эгоизм.

8. Восторг перед достижениями науки, желание познать что-то новое и интересное, преуспеть в какой-либо сфере и ветреное, несерьезное отношение к учебе, заданиям [32, с. 80].

Ребенок в этом возрасте еще не готов управлять собственным бурным развитием, своими переживаниями. Такие переживания, конечно, не являются причиной сдвигов в поведении, но в результате допущенных педагогических ошибок взрослых, могут появиться подобные отклонения. Многие процессы характеризуются избирательностью: память, внимание - у детей во многом произвольное, именно педагогические воздействия формируют произвольность этих процессов. Ребенок проявляет внимание к той работе, которая его интересует, к тому занятию, которое его увлекает, заинтересовавшись, он может провести за занятием много времени и при этом не почувствовать усталость. Вместе с тем, детям присуща неустойчивость внимания по причине большой возбудимости.

Более ярко у детей сформировано чувство коллективизма. Ребенок желает быть принятым в значимый коллектив. Его определяет высокая потребность в общей деятельности, желание найти свое место в группе других людей. Для детей важно заслужить одобрение социального окружения, так, например ребенок старается угодить своим одноклассникам определенными поступками и поведением [39, с. 13]. Именно поэтому неумение найти свое место в значимом коллективе приводит к замкнутости,

одинокости, что может явиться причиной подверженности различным зависимостям, в том числе компьютерной зависимости.

Исследования показывают, что дети склонны к самовоспитанию, и, как правило, оно носит у них нестабильный характер. При этом их стремление активно воздействовать на свое поведение иногда не соответствует возникшим желаниям. Как результат - неорганизованность, недисциплинированность, неуравновешенность, неудовлетворенность [23, с. 12].

В настоящее время огромную роль в нашей жизни играют компьютер и интернет. Они стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Нынешнее поколение детей знакомится с компьютером и интернетом в самом раннем возрасте, и зачастую мы можем сталкиваться даже со случаями игровой зависимости у детей дошкольного возраста. Происходит это по причине неконтролируемого со стороны родителей времяпрепровождения детей с различного рода гаджетами (смартфонами, планшетами и др.), позволяющих ребенку длительное время играть в игры и смотреть мультфильмы.

Безусловно, игровая деятельность очень важна в жизни ребенка, так как именно она может служить «мостиком» к учебной деятельности. Но очень важно, чтобы в игре ребенок осваивал навыки общения, усваивал правила, а также понимал, что у каждой игры есть и начало, и конец. Если родители просто дают планшет с веселой компьютерной игрой ребенку на долгое время с целью занять его, чтобы «сидел тихо и не мешал», то возрастает вероятность формирования игровой зависимости, т.к. у ребенка еще не сформирована волевая сфера для осуществления контроля над своим поведением: он будет готов играть постоянно. Также стоит упомянуть о нежелании многих родителей ограничивать время игры своих детей из-за боязни перед капризами и реакциями протеста. Таким образом, сформировавшись в дошкольном возрасте, зависимость «взрослеет» вместе с ребенком.

Если говорить о детях младшего школьного возраста, то ситуацию может усугубить такой фактор как отсутствие у ребенка увлечений и интересов. Ребенок не хочет посещать никаких кружков, не хочет заниматься никакими видами спорта, ему интересно только проводить время у компьютера. И даже здесь можно встретить негативную родительскую установку: «пусть лучше сидит у компьютера, чем общается на улице, с кем попало». Стоит ли говорить о том, что такая родительская позиция только усугубляет положение: степень нарушения детско-родительских отношений растет, появляются отчужденность, замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, замедляется формирование учебной мотивации.

Еще один серьезный фактор, влияющий на формирование игровой зависимости у детей – это нарушение эмоциональных связей между родителем и ребенком. Данное нарушение может выражаться в недостатке общения между детьми и родителями, отсутствии взаимопонимания между ними. В такой ситуации ребенок может пытаться компенсировать чрезмерной игрой ласку, заботу и внимание со стороны родителей, так как игра вызывает сильные эмоции и именно они позволяют ему на какой-то момент чувствовать свою состоятельность. Другими словами, у школьника формируется избегающий тип поведения: вместо попытки решить ту или иную проблему, он уходит в компьютерную игру, где в виртуальной реальности или в игровой ситуации, он проявляет мужество или даже героизм. Таким образом, ребенок все больше и больше отрывается от реальной жизни.

Современные дети усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, фильмов, телевизионных передач и других средств массовой связи. При этом, символическое содержание, воздействующее на них, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образа жизни детей.

Если ребенок «ушел» в игру, то на него выпадает колоссальное, необратимое воздействие, так как виртуальный мир, взаимодействует с

объектами, подчиняющимися своим законам, характеризующимся определенным поведением героев,

Ребенок с легкостью может исследовать в деталях новый, постоянно обновляющийся мир игры, при этом может столкнуться с неожиданными явлениями в рамках предварительно написанных законов этого виртуального мира. Также он получает эмоции, которые не способен ощутить в реальной жизни. Компьютерные персонажи имеют свои характеры, качества, но, созданы они для доставления удовольствия игроку. Игра рассчитана на то, чтобы играющий получил широкий спектр эмоций, как положительных, так и отрицательных, не вставая с места. Виртуальная реальность дает, как выход избыточной жизненной энергии, так восполняет ее недостаток, дает разрядку, реализует стремление к власти, удовлетворяет невыполнимые в жизни желания [36, с. 75].

В компьютерной игре ребенок без труда может исправить любые ошибки - здесь он сильный, смелый, успешный, он получает власть, не прикладывая при этом никаких усилий, используя только компьютерную мышшь - своего рода волшебную палочку. Складывается иллюзия овладения всем миром. И даже если проиграл, то всегда можно вернуться в начало игры, переиграть, поменять стратегию, или же просто выключить, не попробовав решить проблему. В большей степени это нужно детям, которые особенно ощущают свою не успешность, которые желают таким образом избавиться от своих комплексов, получить удовольствие, представляя себя в чужом образе.

Как правило, компьютерная зависимость, выбивает детей из социального окружения, лишает остальных интересов, ребенок не видит ничего кроме игры. Компьютерная зависимость становится доминантной. У зависимых детей развивается влечение, с которым самостоятельно они уже не справляются [13, с. 234]. Их поведение характеризуется неадекватными реакциями на разные жизненные ситуации, так как в реальном мире невозможно управление компьютерной мышью. Ребенок становится

раздражительным, агрессивным, быстро устает, не желает переключаться на какие-либо развлечения помимо компьютера, появляются проблемы со сном, пропадает желание живого общения. Часто замедление общего развития является последствием компьютерной зависимости.

Как было упомянуто ранее, компьютерные игры, в частности ролевые, являются способом так называемой «аддиктивной реализации», то есть ухода от реальной действительности. Когда зависимый ребенок возвращается из виртуального мира в реальный, он ощущает дискомфорт, чувствует себя маленьким, слабым и незащищенным в агрессивной, по его мнению, среде. Ребенок стремится, как можно быстрее вернуться туда, где он имеет власть. Созданный им персонаж и вся виртуальная реальность дают возможность удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в настоящей жизни. Этого героя признают, всем важно его мнение, он ценен для других. Ребенку приятно ощущать себя этим персонажем. И чем дольше он находится в игре, тем сильнее чувствуется контраст между тем, кем он реально является и виртуальным «Я», что еще больше привлекает его к игре и отстраняет от реальности. Игра компенсирует жизненные проблемы и неудачи. Личность начинает реализовываться в виртуальном мире, а не в жизни. Дети с заниженной или завышенной самооценкой, так же подвержены риску развития компьютерной зависимости. Первые видят в компьютере понимающего собеседника и друга, а для вторых главным является достижение целей при этом, не прилагая к этому никаких усилий [37, с. 58].

Детство - это период, в который происходит формирование жизненных ценностей, расширение социальных контактов. Но зависимый ребенок увлечен компьютером, ему не интересно общение с обществом. Виртуальный мир привязывает ребенка к вымышленным объектам, не позволяет получать удовольствия от общения с живыми людьми. В результате у некоторых детей можно наблюдать снижение уровня эмоционального интеллекта, отсутствие жизненного опыта и трудности в социальной адаптации. Но при этом, часто умственный коэффициент у таких детей, выше [14, с. 679].

Очень важно вовремя заметить зависимость ребенка от компьютерных игр, чтобы как можно раньше скорректировать детское поведение и избежать опасных последствий патологической тяги. Зависимость детей от компьютера и прочих электронных гаджетов сопровождается следующими характерными симптомами:

- Все свободное время ребенок старается проводить за компьютером, теряя интерес к другим занятиям.

- Попытки взрослых ограничивать длительность игры на компьютере вызывают у зависимого сильную агрессию и обиду. Родитель, ограничивающий свое чадо, становится практически врагом. При этом ребенок всеми силами старается добиться того, чтобы ему снова позволили заняться любимым делом.

- Когда ребенок играет в компьютер, для него не существует практически ничего кроме виртуальной реальности. Чадо не желает отвлекаться на прием пищи, прогулки, выполнение домашнего задания по чтению и прочие «неважные» занятия. Ребенок и компьютер становятся словно одно целое. Очень часто такие дети даже питаются исключительно перед экраном монитора.

- Влияние компьютерных игр на детей приводит к тому, что они отказываются от общения с друзьями в угоду любимому делу. Если же ребенок общается со сверстниками, оживленный интерес у него вызывают только разговоры на темы, касающиеся видеоигр и всего, что с ними связано.

Если мама и папа начинают все чаще видеть своего ребенка за компьютером и замечают изменения в его поведении, описанные выше, это означает, что разрушительное влияние компьютера на психику ребенка уже началось. В таком случае следует задуматься о вреде компьютерных игр, если этого не было сделано раньше, и понять, как отучить ребенка от компьютера.

Таким образом, главной причиной появления компьютерной зависимости у детей можно считать недопонимания и ссоры в семье, школе,

нехватку общения со значимыми для ребенка людьми. Сначала ребенок компенсирует недостаток общения компьютером, а потом и вовсе уходит от реальности. Итак, можно говорить о том, что детский возраст в силу возрастных психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости.

1.3 Диагностические методики для выявления компьютерной зависимости у детей

Диагностика компьютерной зависимости - серьезная задача психодиагностической работы с детьми. Так как высокий уровень зависимости может привести к неблагоприятным последствиям, психологическому и физическому истощению от сильного напряжения, ухудшению социального, семейного и межличностного функционирования.

Формирование точного диагноза «Компьютерная зависимость» требует наличие определенных симптомов (предсказателей, опасных сигналов)

Как при многих психических заболеваниях, именно окружающие замечают первыми изменения в характере и поведении больного. Доказать зависимому ребенку то, что он болен очень сложно, а иногда невозможно. Но первым шагом к началу лечения является собственное признание своей проблемы [37, с. 60].

Выявить компьютерную зависимость помогут диагностические мероприятия: анкетирование, тестирование, опрос.

Наиболее точные методики диагностики компьютерной зависимости представил С. А. Кулаков. Его тест, разработанный с учетом возрастных особенностей, представляет интерес для образовательной сферы. Опросник Кулакова рассчитан на выявление компьютерной зависимости у детей, путем ответов на вопросы родителями. Тест предостерегает родителей от опасности развития компьютерной зависимости у ребенка.

Таблица 1

Степень зависимости в баллах по результатам теста на детскую
Интернет-зависимость С.А. Кулакова

Количество баллов	Результат
20-49	Ребенок адекватно рассчитывает время пребывания за компьютером и потенциально не склонен к компьютерной зависимости
50-79	обратите внимание на здоровье своего чада, необходимо осознать, какое серьезное влияние оказывает интернет на жизнь ребенка и всей семьи
80 и больше	высока вероятность зависимости, в таком случае, вероятнее всего, вашему ребенку потребуется помощь специалиста

Тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников».

Тестирование проводится в виде письменного анкетирования младших школьников после предварительного инструктирования. Анкетирование желательно проводить индивидуально с каждым обучающимся или малыми группами по 2-3 человека, при этом каждый из них заполняет свою индивидуальную анкету. Анкета включает в себя 8 вопросов с тремя вариантами ответов на каждый вопрос.

Диагностика компьютерной зависимости у детей необходима, чем раньше взрослый узнает о проблеме ребенка, тем легче будет решить проблему. Для этого разработана масса методов, опросы, тесты, анкеты. Такие методики могут применяться в школе, в семье и в определенных секциях[37].

Методом наблюдения можно понять, сколько времени ребенок проводит за компьютером, изменилось ли поведение ребенка в последнее время, предпочитает ли он живое общение виртуальному.

Работа по профилактике зависимого поведения у детей младшего школьного возраста необходима. Изученная нами педагогическая литература позволила сделать вывод, что формы работы по профилактике аддиктивного поведения могут быть различными: устными, наглядно-текстовыми и дистанционными.

К устным формам можно отнести беседы, лекции, родительские собрания, индивидуальную и групповую консультации.

К наглядно-текстовым формам отнесем газеты, брошюры, буклеты, информационный стенд.

К дистанционным формам – web-сайт и страница в социальной сети, группа в мессенджере.

Деятельность по профилактике формирования склонности к аддиктивному поведению у младших школьников должна носить системный и структурный характер, иметь целостную организацию взаимодействия школьного обучения и семейного воспитания. Рассмотрим подходы к профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста более подробно в следующем параграфе.

1.4 Научно-практические подходы к профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Риск приобщения младших школьников к аддиктивному поведению обусловлен несколькими причинами: ссоры и конфликты в семье, потеря близких людей буллинг в школе и т.д. Для адаптации к проблемным ситуациям человек прибегает к тому механизму, который гарантирует удовлетворение и хорошее эмоциональное состояние. В последствии получаемое удовольствие сменяется переживанием психологического и физического дискомфорта, что приводит к серьезным психическим и физическим нарушениям [3, с. 14].

Таким образом, у младших школьников возникают следующие виды аддиктивного поведения: гэмблинг, интернет-аддикция, страсть к компьютерным играм, потребление ПАВ, аддиктивное переедание, аддиктивное голодание и т.д. Главная задача преподавателей и педагога-психолога – заниматься предупреждением аддиктивного поведения в образовательной организации с 1 класса.

Под словом «профилактика» ВОЗ подразумевает комплекс способов и мер, которые способствуют устранению или сглаживанию причин, условий и факторов, вызванных аддиктивными поведенческими формами [2].

Исследователями выделяются различные виды, уровни и направления профилактики, которые имеют специфические цели, задачи и методы воздействия.

Общей целью профилактической работы является устранение рассогласований и дефицитов в системе взаимоотношений личности.

Различные уровни социальной организации рассматривают профилактику аддиктивного поведения, как важный элемент. Ученые выделяют три вида зависимого поведения: первичную, вторичную, третичную. В общеобразовательном учреждении проводится первичная профилактика, направленная на устранение неблагоприятных факторов, повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов, и вторичная, включающая мероприятия, устраняющие неблагоприятные факторы, которые при определенных условиях могут привести к возникновению заболевания.

Первичную и вторичную профилактику могут проводить подготовленные к работе психологи, социальные педагоги и преподаватели. Целевыми группами профилактической работы должны быть не только обучающиеся, но и их родители.

Профилактика, ориентированная на младших школьников должна учитывать специфические особенности возраста, любознательность, склонность к протестному поведению. Она может быть организована как в урочное, так и во внеурочное время, так как использовать время,

проведенное в школе, нужно правильно, с прицелом на всестороннее развитие школьников.

Во всем мире активно разрабатываются методы борьбы с аддиктивным поведением, однако они ориентированы на людей старшей возрастной группы.

Для младших школьников достаточно проводить внеурочные мероприятия в форме экскурсий, кружков, круглых столов, конференций, диспутов, викторин, поисковых и научных исследований и т.д.

Как было упомянуто ранее, детский возраст время для самовыражения. Но так как некоторые дети в силу своей неопытности не знают как привлечь к себе внимание, они находят решение своей проблемы в компьютере, Интернете, где создается иллюзия безграничных возможностей, где дети лишены какой-либо ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с окружающими. Для того что бы огородить ребенка от компьютера, прежде всего нужно продумать его досуг, разнообразить круг интересов и занятий.

Компьютеризация нашей жизни с каждым годом набирает все большие обороты. Нельзя не признать тот факт, что компьютер облегчает нашу жизнь и его достоинства - несомненны. Однако, как всякое новшество, это достижение породило массу проблем, главная из которых - воздействие на здоровье, особенно на детский организм. Процесс роста и развития у ребенка не завершен, особенно таких систем, как зрительная, нервная, костно-мышечная системы, организм очень чувствителен к факторам среды.

При современной возрастающей компьютеризации общества стала актуальной проблема игровой компьютерной зависимости от игр среди детей и школьников. Родители приобретают компьютеры домой для игрового досуга детей, начиная с самого раннего возраста. Ребенок взаимодействует с компьютером, видит в нем партнера, этот партнер является его «двойником», играя на компьютере, ребенок активно взаимодействует с искусственным миром, при этом он строит в своей голове образно-концептуальные модели,

без которых нельзя добиться успеха. Такие игры обладают развивающим потенциалом, особенно для развития интеллекта. И в этом их положительное влияние на развитие детей. Но когда они сильно увлекаются компьютерными играми и часами (по 2-3 часа подряд), а в выходные целыми днями сидят за играми.

Подрастающим детям предстоит жить в компьютеризованном обществе, поэтому наших школьников надо обучать не только азам дисплейной работы, но и правилам безопасного обращения с ним. Компьютер может стать причиной мании, зависимости, особенно среди детей младшего школьного возраста.

Будем называть компьютерной зависимостью у детей не их желание воспользоваться компьютерной техникой для получения информации или выполнения какой-то задачи, а неспособность их оторваться от каких-то занятий, отказ от выполнения других дел реального общения и даже посещения детского сада, школы. Какие причины способствуют развитию компьютерной зависимости у малышей?

Профилактика компьютерной и интернет-зависимостей сегодня является сложной многомерной проблемой, сущность которой обусловлена личностными, социальными и семейными факторами. Предотвращение возникновения у младших школьников компьютерной зависимости - это использование комплекса мер для предупреждения возникновения и развития отклонений, появляющихся под воздействием компьютера и цифровых технологий, в том числе в сети Интернет. Одним из основных элементов профилактической деятельности в школе является работа учителей с родственниками ученика по предупреждению и выявлению аддитивных расстройств, возникающих у обучающихся.

Работа учителя с семьей ведется по двум основным направлениям:

1) воспитательном - работа всех членов семьи по предотвращению болезненного увлечения обучающегося сетевыми играми, социальными сетями. В воспитательном направлении профилактика компьютерной

зависимости у младших школьников в границах общеобразовательной школы в целом должна сводиться к формированию у ребенка понимания прикладной природы компьютера и цифровых технологий, то есть в итоге всех воспитательных профилактических мероприятий ему должно быть ясно, что компьютер не является альтернативой дружбе и реальному общению с ровесниками и близкими;

2) образовательном - обучение всех членов семьи приемам и методам профилактики аддиктивного поведения. Задача общеобразовательного учреждения заключается в организации внеучебной деятельности обучающихся, чтобы снизить риск возникновения интернет-зависимости. Также к числу основных целей по работе с несовершеннолетними в рамках противодействия возникновению у них компьютерной зависимости на этапе школьного обучения относится работа по информированию молодых людей о том, что они несут ответственность за свое здоровье. Они должны быть осведомлены о том, что с ними происходит, какими опасными могут быть последствия патологической зависимости от компьютерных игр, Интернета и других явлений цифрового мира [6; 7].

О.В. Хилько в своей системе профилактической работы с младшими школьниками использует следующую трехкомпонентную структуру работы (таблица 2), включающую [37, с. 57]:

1) когнитивный (информационный) компонент - в когнитивном компоненте профилактической деятельности выражено содержание используемой превентивной системы воздействия на индивида. Объекты профилактического воздействия должны получать релевантный целям объем информации, которая должна быть достоверна и помогать при решении возникающих проблем. Кроме того, лица, в отношении которых реализуются профилактические меры, должны обладать всей полнотой навыков и умений по работе с полученной ими актуальной и объективной информацией, то есть они до начала профилактических мер должны быть готовы получать

необходимую информацию, уметь анализировать ее, а также выявлять причинно-следственные связи;

2) эмоциональный (эмоционально-оценочный) компонент - за счет эмоциональной структурной составляющей профилактической работы обеспечивается формирование стойкого негативного отношения к поставленной проблеме. За счет совместного использования факторов эмоциональной и когнитивной компоненты позволяют целенаправленно сформировать негативное отношение к зависимости от сети Интернет;

3) поведенческий компонент, по мнению О.В. Хилько, «аккумулирует полученную информацию в конкретный поведенческий акт, который в той или иной степени является целью деятельности всей превентивной системы» [37, с. 58].

Таблица 1

Система профилактической работы компьютерной зависимости с младшими школьниками

Компоненты профилактической работы	Содержание компонента
Когнитивный (информационный)	Объекты профилактического воздействия должны получать релевантный целям объем достоверной информации, которая способствует решению возникающих проблем. Лица, в отношении которых реализуются профилактические меры, должны обладать всей полнотой навыков и умений работы с полученной ими актуальной и объективной информацией
Эмоциональный (эмоционально-оценочный)	Совместное использование факторов эмоционального и когнитивного компонентов позволяет целенаправленно сформировать негативное отношение к такому явлению, как интернет-зависимость, подкрепленное достоверными данными
Поведенческий	Объединяет знания и навыки в конкретный поведенческий акт, который в той или иной степени является целью деятельности всей превентивной системы

Следует понимать, что компьютерная зависимость не развивается за один день. Поначалу ребенок просто сидит за компьютерами, чтобы чем-то себя занять. Потом он находит в данном занятии какие-то интересные моменты, после чего начинает увлекаться, привыкать, находить все больше нового и интересного. Постепенно обычно сидение за компьютером переходит в зависимость. Перечислим основные факторы развития зависимости:

- Безнадзорность, отвержение ребенка родителями.
- Желание получать признание и быстро избавляться от сложностей.
- Беспомощность, чувство одиночества, нехватка внимания.
- Постоянный стресс, чувство вины.
- Неблагоприятная обстановка в доме и семье, от чего ребенок хочет убежать.
- Неудачи в социальной жизни (в обучении и со сверстниками).
- Убегание от сильных переживаний.
- Стремление получить то, что ребенок не получает в реальности.
- Признаки компьютерной зависимости у детей

Как родители могут понять, что у ребенка развивается компьютерная зависимость? Здесь выделяют такие признаки:

- Зависимость проявляется не только в том, что ребенок целыми днями сидит за компьютером, но и в том, что он становится очень агрессивным, когда его отвлекают от его техники. Если ребенка невозможно оторвать от компьютера, что сопровождается истериками и капризами, значит, он зависим.

- Профилактика и лечение компьютерной зависимости у ребенка. Если лечение своими силами не помогает, тогда нужно обратиться за помощью к специалистам. А лучше проводить профилактику компьютерной зависимости у ребенка, чтобы не приходилось с ней бороться.

Как помочь ребенку избавиться от своей зависимости?

- Проводить время с ребенком, общаться с ним, давать положительные эмоции и показывать, чем интересной может быть реальная жизнь.

- Приобщать к общим делам, увлечениям, которые не имеют ничего общего с компьютерами.

- Предлагать ребенку спортивные и творческие занятия.

- Предлагать ребенку заниматься другими занятиями.

- Ограничивать время проведения перед компьютерами, причем придерживаться договоренности о том, когда малыш будет отвлечен от техники.

- Родители должны сами начать меньше времени проводить за компьютерами. Ребенок не будет слышать слов, он будет копировать поведение родителей.

- Поощрять общение ребенка с другими детьми.

- Говорить о том, что компьютеры нужны для выполнения работы.

- Не покупать ребенку личный компьютер с раннего возраста.

Направления профилактической работы могут заключаться в следующем:

- 1) Работа с педагогическим коллективом. Просветительская работа, оказание организационно-методической и консультативной помощи; внедрение техник мониторинга для раннего обнаружения случаев интернет-аддикции и планирования профилактических мероприятий; взаимодействие педагогов школы со специалистами служб города (центр социально-психологической помощи, медицинская служба и др.)

- 2) Работа с младшими школьниками. Психолого-педагогическое сопровождение воспитательной работы; коррекционная работа; индивидуальные и групповые консультации для школьников; социальный психологический контроль; организация тренингов социальной направленности для младших школьников (тренинги коммуникативной компетентности, уверенности в себе, ораторского мастерства и т.д.).

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

Воспитание растущего человека составляет одну из главных задач современного общества. В нашем исследовании мы попытались определить наиболее эффективные направления работы школьного коллектива по профилактике интернет-зависимости у младших школьников, а именно:

1) работа с коллективом школьных специалистов в виде обучения их методам работы, позволяющим предупредить аддиктивные расстройства, дополнительное консультирование при необходимости подбора и организации нетипичных методик работы с индивидами, в том числе создание внутришкольных механизмов формирования потребности в физической и социальной активности, при этом такие механизмы должны включать техники мониторинга для диагностики аддиктивного поведения;

2) работа профильных специалистов с младшими школьниками, которая должна включать психолого-педагогическое сопровождение, выявление механизма формирования зависимости у отдельных индивидов, групповые и личные консультации, контроль со стороны коллектива за психологическим состоянием отдельных учеников, тренинги;

3) консультации родителей детей, входящих в группу риска, а также сопровождение ситуации аддикции до перехода под контроль профильного специалиста; передача сведений родителям о наличии группы поддержки для взаимопомощи; привлечение родителей как из группы взаимопомощи к работе с детьми, так и в целом взрослых членов семей, способных помочь работе профильных специалистов; консультирование по проблемам созависимости.

Организация профилактики интернет-аддикции требует участия целого ряда компетентных специалистов, семьи ребенка, тщательно спланированной комплексной работы по воспитанию в условиях школы.

Несмотря на риск развития компьютерной зависимости, родителям следует понимать, что от компьютерной техники малыша не уберечь.

Современный мир во многих областях жизни требует наличия компьютера и знания, как пользоваться данной техникой. Ребенок будет пользоваться компьютером и Интернетом. Здесь нужно не отлучать его от компьютера, а объяснять значение, для чего он человеку нужен.

Дети и компьютер - проблема, которая сегодня особенно актуальна. Несмотря на то, что психологи неустанно призывают строго ограничивать время, которое ребенок посвящает гаджетам, большинство родителей осознает вред компьютерных игр для детей слишком поздно, когда зависимость уже сформирована, и только тогда начинают думать о том, как отвлечь ребенка от компьютера. В этом непростом деле взрослым может помочь психологическая консультация для родителей «Дети и компьютерные игры». Подобные мероприятия нередко проводятся на школьных собраниях, и их нужно обязательно посещать, чтобы знать, как справиться с возникшими трудностями.

Чтобы понять, как избавить ребенка от компьютерной зависимости, маме и папе следует разобраться в причинах, которые вызвали эту проблему. Вредная привычка может формироваться из-за недостатка внимания, отсутствия увлечений и избытка свободного времени, желания быть «как все», низкой самооценки. Выяснив причину, родители должны постараться устранить ее, если это возможно. Необходимо менять климат в семье, больше времени проводить вместе с ребенком, играть с ним, находить общие интересы и новые увлекательные занятия.

Ограничение времени работы за компьютером - еще один важный момент в вопросе, как отвлечь ребенка от компьютерных игр. Психология зависимых детей такова, что резкий и полный запрет на времяпрепровождение за видеоиграми может вызвать большой всплеск агрессии и обратную реакцию. Поэтому отлучать ребенка от компьютера нужно постепенно, каждый день уменьшая продолжительность подобных занятий. В целом Школьники не должны находиться в виртуальном мире более 2 часов подряд. Также желательно в течение этого промежутка

времени делать небольшой перерыв (хотя бы 15 минут). Используйте отвлечение - займитесь интересными занятиями по чтению или рисованию, погуляйте или просто поговорите по душам.

Чтобы не возникло ситуации, в которой придется мучительно раздумывать над тем, как оторвать ребенка от компьютера, родителям следует заранее позаботиться о том, чтобы малыш не пристрастился к электронным гаджетам. Не стоит позволять детям проводить все свободное время за компьютером. Защитить ребенка от компьютерной зависимости поможет в первую очередь внимание родителей.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Результаты диагностики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Современная педагогика и детская психология рассматривает проблему компьютерной зависимости как одну из приоритетных. Мировая психиатрия относит зависимость от компьютера к психическим заболеваниям. По различным оценкам, на данный момент диагноз «компьютерная зависимость» можно поставить 10% населения земного шара. Российские психиатры полагают, что среди россиян этой болезнью страдают 4-6%, при этом у детей этот процент значительно выше [5].

Для того чтобы снизить масштаб негативных последствий от детской компьютерной зависимости необходим ряд профилактических мер. Для разработки оптимальных мер необходимо определиться с критериями и стадиями компьютерной зависимости у младших школьников. В работе использовались следующие, рекомендуемые специалистами, критерии выявления компьютерной зависимости:

- физиологические (нарушение сна, ухудшение зрения, нарушение осанки и т.д.);
- психологические (раздражительность, нервозность, беспокойство и тоска при пребывании вдали от компьютера, признаки агрессии и т.д.);
- социальные (частые конфликты с окружающими, предпочтение провести время за компьютером вместо встреч с друзьями, нежелание участвовать в массовых мероприятиях класса или школы и т.д.).

Всемирная Организация Здравоохранения относит компьютерную зависимость к психическим заболеваниям. Как любое заболевание зависимость от компьютера имеет свои характерные признаки.

Выделяют следующие стадии компьютерной зависимости:

- стадия легкой увлеченности;
- стадия увлеченности;
- стадия зависимости;
- стадия привязанности[14].

Вопросом диагностики уровня компьютерной зависимости у детей занимаются множество отечественных и зарубежных специалистов. Для проведения диагностики в экспериментальной группе были отобраны тесты рассмотренные ранее, так как эти тесты научно исследованы и наиболее оптимальны для использования (тест на детскую компьютерную/Интернет зависимость С.А. Кулакова; тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников»).

Для получения объективной информации о степени компьютерной зависимости у младших школьников помимо тестирования детей и родителей, использовались и другие методы сбора информации (наблюдение за обучающимися в процессе учебной и внеучебной деятельности, беседы с педагогами работающими в исследуемом классе и родителями обучающихся, анализ учебной документации исследуемого класса).

Раскроем более подробно каждый из использованных методов педагогического исследования.

Наблюдение - целенаправленное, специально организованное или спланированное, продолжительное или кратковременное, систематическое восприятие какого-либо явления: сбор информации, обобщение, анализ и получение результата по конкретному фактическому материалу (в данном случае речь идет о признаках компьютерной зависимости у обучающегося) [13].

Производилось организованное восприятие особенностей поведения детей, задействованных в экспериментальном исследовании, в естественных условиях (во время занятий, перемен, во внеучебной деятельности. В ходе наблюдения отмечались особенности проявления признаков компьютерной

зависимости у каждого обучающегося. Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни.

Беседа с педагогическими работниками школы (с классным руководителем, учителями, работающими в данном классе, педагогом-организатором школы, социальным педагогом). На основе данных, полученных в процессе наблюдения за обучающимися, задействованными в экспериментальном исследовании, были проведены беседы с педагогическими работниками, в ходе которых уточнялись причины особенностей поведения, демонстрирующих возможные признаки компьютерной зависимости у обучающихся экспериментального класса.

Собеседование с родителями обучающихся проводилось индивидуально. В основном в собеседовании приняли участие мамы обучающихся. В процессе беседы уточнялась ранее полученная информация по данному вопросу, полученная в ходе предварительного анкетирования.

Работа с учебной документацией (классный журнал успеваемости, дневники обучающихся) в основном сводилась к анализу текущей и промежуточной успеваемости по различным учебным предметам; дисциплины и прилежания.

С учетом полученной информации в дальнейшем строился рекомендуемый алгоритм работы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников (при этом учитывались уровень проявления признаков компьютерной зависимости, индивидуальные качества личности ребенка, его социальная среда, уровень обучаемости и т.д.).

В ходе сбора информации все полученные результаты регистрировались, в дальнейшем проанализированы и отражены в таблицах и диаграммах.

Таким образом, диагностическое исследование составлено с использованием форм и методов, позволяющих в полной мере выявить уровень проявления признаков компьютерной зависимости у младших

школьников, что в дальнейшем позволит составить оптимальную программу профилактики.

На констатирующем этапе в процессе диагностики было задействовано 20 обучающихся (12 мальчиков и 8 девочек) из 4 класса МАОУ ГО Заречный СОШ № 3.

На начальном этапе сбора данных был проведен письменный опрос родителей обучающихся (тест С.А. Кулакова). Ниже представлены полученные результаты (Таблица 2, рис. 1):

- 3 обучающихся набрали сумму баллов от 20 до 29 (15% от общего числа обучающихся), что соответствует отсутствию компьютерной зависимости:

- 7 обучающихся набрали сумму баллов от 30 до 49 баллов (35% от общего числа обучающихся), это говорит о том, что, имеется легкая зависимость, которая легко преодолевается;

- 6 человек набрали от 50 до 79 баллов (30% от числа обучающихся), данные результаты говорят о том, что нужно обратить внимание на здоровье ребенка и предотвратить появление зависимости;

- 4 человека набрали выше 80 баллов, (20% от числа обучающихся), и это говорит о высокой вероятности интернет - зависимости; требуется вмешательство специалистов для преодоления компьютерной зависимости.

Таблица 3

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

Уровень компьютерной зависимости	Количество обучающихся	% от общего числа обучающихся
Зависимость отсутствует	3	15
Слабая зависимость	7	35
Средняя зависимость	6	30
Сильная зависимость	4	20



Рис. 1. Результаты опроса родителей (по тесту С.А. Кулакова
«Выявление компьютерной зависимости»)

Следующим этапом сбора информации было проведение тестирования обучающихся, использовался тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников». Ниже представлены полученные результаты:

- 8 обучающихся набрали сумму баллов от 8 до 12 (40% от общего числа обучающихся), что соответствует отсутствию компьютерной зависимости;

- 10 обучающихся набрали от 13 до 18 баллов (50% от общего числа тестируемых), что соответствует среднему уровню компьютерной зависимости;

- 2 обучающихся набрали 20 и 22 балла (10% от общего числа тестируемых), что соответствует высокому уровню компьютерной зависимости.

Полученные данные в целом по тестируемому классу обучающихся отображены в табличной и графической форме (рис. 2, таблица 4). Помимо общих показателей класса ниже представлены индивидуальные показатели тестирования по каждому обучающемуся (таблица 4).

Кроме того, были проанализированы результаты разной степени компьютерной зависимости среди мальчиков и девочек тестируемой группы младших школьников (рисунок 3).

Таблица 4

Индивидуальные результаты тестирования обучающихся по выявлению уровня компьютерной зависимости (тест О.Л.Кутуевой)

Обучающийся	Количество набранных баллов	Уровень компьютерной зависимости
Ангелина	13 баллов	Слабая зависимость
Иван	16 баллов	Слабая зависимость
Данил	18 баллов	Слабая зависимость
Степа	14 баллов	Слабая зависимость
Егор	20 баллов	Сильная зависимость
Иван	12 баллов	Зависимость отсутствует
Александра	9 баллов	Зависимость отсутствует
Дима	14 баллов	Слабая зависимость
Алина	8 баллов	Зависимость отсутствует
Артем	9 баллов	Зависимость отсутствует
Юлия	10 баллов	Зависимость отсутствует
Заур	11 баллов	Зависимость отсутствует
Маша	12 баллов	Зависимость отсутствует
Даниил	22 балла	Сильная зависимость
Катя	13 баллов	Слабая зависимость
Миша	13 баллов	Слабая зависимость
Ева	12 баллов	Зависимость отсутствует
Катя	16 баллов	Слабая зависимость
Тимофей	14 баллов	Слабая зависимость
Егор	13 баллов	Слабая зависимость

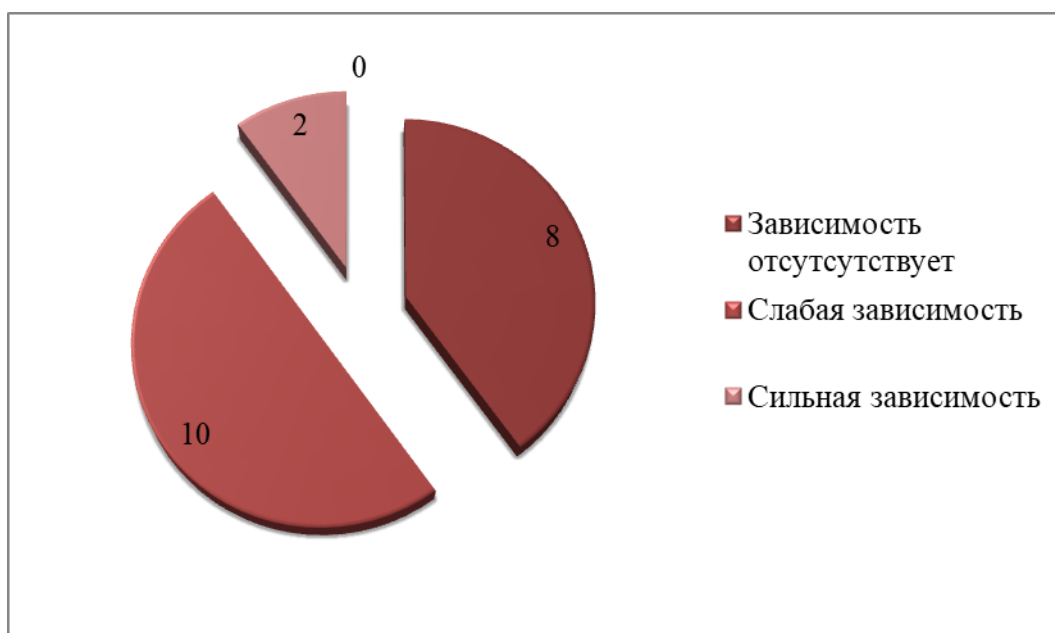


Рисунок 2. Групповые результаты тестирования по выявлению уровня компьютерной зависимости (тест О.Л. Кутуевой)

Групповые результаты тестирования по выявлению уровня компьютерной зависимости (тест О.Л. Кутуевой) отражены в таблице 5.

Таблица 5

Групповые результаты тестирования по выявлению уровня компьютерной зависимости (тест О.Л. Кутуевой)

Уровень компьютерной зависимости	Количество обучающихся	% от общего числа обучающихся
Зависимость отсутствует	8	40
Слабая зависимость	10	50
Сильная зависимость	2	10

Полученные результаты тестирования родителей и обучающихся по двум тестам имеют определенные расхождения. Результаты тестирования родителей имеют более негативный характер. Это связано с тем, что обучающиеся часто не придают особого значения своей сильной увлеченности компьютером, не рассматривают жизненные эпизоды связанные с компьютером слишком категорично. Младшие школьники, в силу своей возрастной особенности при ответах на вопросы были более

беспечны, чем родители. Взрослые же, понимая всю глубину негативных последствий от компьютерной зависимости отвечали на заданные вопросы более вдумчиво и ответственно.

Поэтому для получения более объективных результатов при сборе информации использовалось наблюдение за обучающимися, анализ учебной документации и другие методы, описанные ранее в работе.

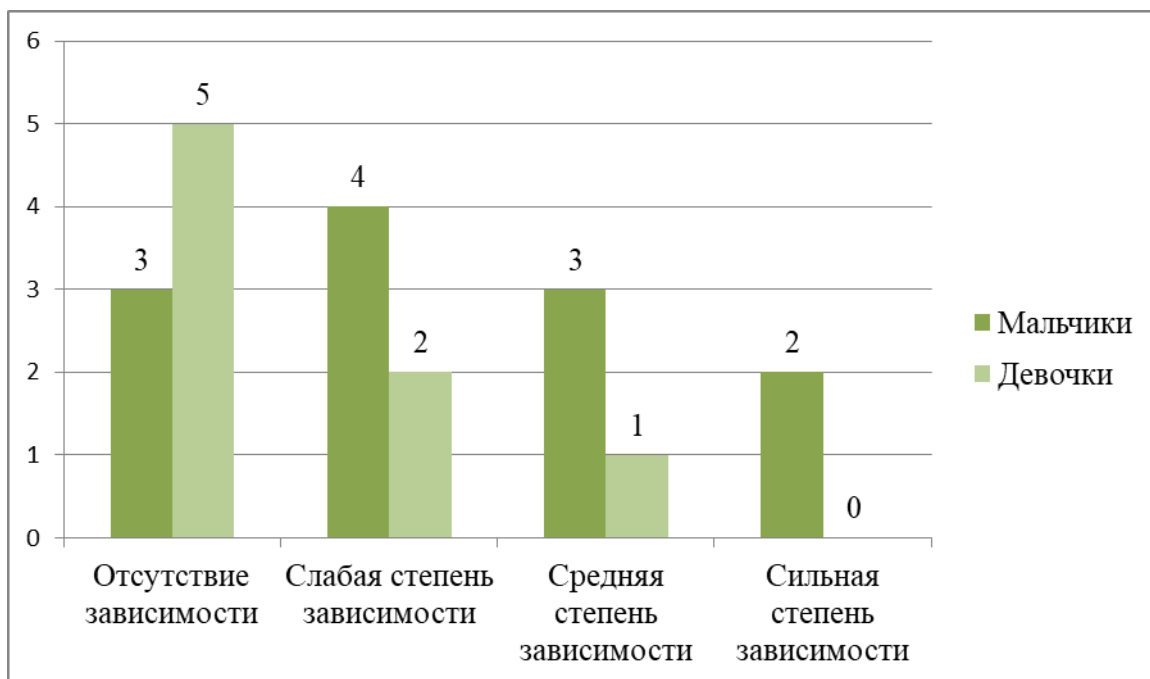


Рисунок 3. Степень компьютерной зависимости среди мальчиков и девочек исследуемой группы

Из рисунка 3 видно, что зависимостью различной тяжести, в большей степени страдают мальчики - 9 человек из 12, девочки же гораздо меньше - 3 человека из 8 (рисунок 3).

После обработки и усреднения всех полученных результатов выявлено следующее: примерно 60% младших школьников тестируемой группы страдают киберзависимостью в различных стадиях; у 8 обучающихся зависимость отсутствует, что составило 40% от всех опрашиваемых, еще у 6 слабая степень зависимости, что составило 30%, у 4 средняя, 20%, а у 2 сильная степень, 10%.

Для составления оптимальной программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников необходим сбор

дополнительной информации (например, виды популярной досуговой деятельности среди обучающихся). Для этого был проведен опрос среди обучающихся и их родителей для выявления наиболее популярных видов деятельности среди мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Полученные результаты представлены ниже (таблица 6, 7).

Таблица 6

Популярные виды досуговой деятельности среди девочек

Вид досуговой деятельности	Количество человек выбравших этот вариант	% от общего числа опрашиваемых
Прогулки с друзьями	3	37,5%
Посещение кружков, спортивных секций	2	25%
Просмотр TV, DVD	1	12,5%
Пассивный отдых	1	12,5%
Компьютерные игры	1	12,5%
Прослушивание популярной музыки	0	0%
Чтение книг, журналов	0	0%
Посещение кинотеатров	0	0%
Посещение музеев	0	0%

Таблица 7

Популярные виды досуговой деятельности среди мальчиков

Вид досуговой деятельности	Количество человек выбравших этот вариант	% от общего числа опрашиваемых
Компьютерные игры	4	33,3%
Прогулки с друзьями	3	25%
Просмотр TV, DVD	2	16,6%
Пассивный отдых	1	8,3%
Посещение кружков, спортивных секций	1	8,3%
Прослушивание популярной музыки	1	8,3%

Чтение книг, журналов	0	0%
Посещение кинотеатров	0	0%
Посещение музеев	0	0%

На основании полученной информации, можно сделать вывод, что значительно большая часть класса увлечены прогулками с друзьями бчеловек, следующий по популярности ответ -компьютерные игры (5 человека), менее популярны посещение кружков и спортивных секций, просмотры ТВ, прослушивание музыки и пассивный отдых (3-1 человек). Такие виды деятельности как - посещение музеев и кинотеатров, чтение, набрали 0 голосов.

Все полученные данные будут использованы при составлении оптимальной программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников

2.2 Программа и план работы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников путем их вовлечения в активную досуговую деятельность

В рамках представленного исследования, для профилактики компьютерной зависимости у младших школьников составлена программа по вовлечению детей в активную досуговую деятельность. Программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов: Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования [15].

Цель программы: изменение ценностного отношения младших школьников к окружающей действительности.

В процессе профилактической работы с детьми и их родителями, предполагается сдерживание развития компьютерной и игровой зависимости

несовершеннолетних за счет пропаганды активного образа жизни, формирования «антизависимых» установок.

Задача программы:

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

Ожидаемые результаты:

1. Снижение компьютерной зависимости у младших школьников.
2. Формирование мотивации к реальному общению со сверстниками.
3. Формирование мотивации к дополнительному образованию, творчеству.
4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
5. Удовлетворение разнообразных дополнительных запросов детей во внеурочное время.

Алгоритм реализации программы:

Первый этап - установочный - диагностика, планирование (сентябрь-октябрь).

Второй этап - организация и проведение мероприятий - контроль осуществления запланированных мероприятий (ноябрь - апрель).

Третий этап - анализ и подведение итогов работы (май).

Стратегия и механизм профилактической программы:

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

Работа с родителями.

Воспитание ребенка начинается в семье. При недостатке внимания со стороны родителей, ребенок начинает искать себе занятия самостоятельно, а в наше время, время компьютеризации, дети попадают в зависимость от компьютера, это, в основном, социальные сети, компьютерные игры, которые очень затягивают и не дают ребенку полноценно развиваться как личность.

Цель: создание условий для более тесного общения детей с родителями.

Задачи:

1. Привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности младших школьников.
2. Выявление особенностей взаимоотношения между родителями и детьми.
3. Создание положительной мотивации у родителей в содействии образовательному учреждению, своему ребенку.
4. Психолого-педагогическое консультирование родителей, которое должно способствовать созданию комфортных условий в семье для развития личности ребенка.

Основные направления для работы с семьей: возрождение семейных традиций, совместного проведения досуга.

Работа с педагогами.

Цели и задачи:

1. Расширить знания о проблеме компьютерной зависимости у младших школьников.
2. Направить на дополнительную работу с детьми в области способов организации проведения творческого досуга.

Работа с детьми младшего школьного возраста.

Цель: Профилактика компьютерной зависимости путем формирования у обучающихся способности правильно организовывать свой досуг.

Задачи:

1. Проведение просветительской работы среди обучающихся для формирования у них устойчивого отношения к рациональному использованию компьютера как инструмента организации собственного досуга;
2. Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
3. Формирование у обучающихся потребностей к творческой самореализации.

В работе с младшими школьниками наиболее приемлемыми являются следующие методы:

- Метод переубеждения (детям предоставляются убедительные аргументы, они вовлекаются в критический анализ своих поступков).
- Метод переключения (детей занять трудом, учебой, спортом, общественной деятельностью, творчеством и т.д.).

Кроме того, рационально использовать такие методы и приемы как тренинги, дискуссии, мозговые штурмы, встречи с интересными людьми, лекции, ролевые игры, просмотр и обсуждение фильмов, индивидуальные консультации, организация и проведение творческих конкурсов и других тематических мероприятий. При этом используются различные формы организации мероприятий: фронтальные/групповые, работа с малыми группами, индивидуальная работа с младшими школьниками и их родителями [8].

Организация досуга младших школьников.

Цель: помощь в адаптации детей к современным условиям посредством проведения культурно-массовых мероприятий, предполагается стимулирование младших школьников отказаться от чрезмерного времяпровождения у компьютера.

Задачи:

1. Развивать позитивное отношение детей к себе, к окружающему миру, к сверстникам, развивать стремление познать мир.
2. Развить интерес к учебе, искусству, культуре, спорту.

Организация досуга должна проходить в следующих направлениях:

- Изучение интересов и потребностей младших школьников, имеющих компьютерную зависимость;
- Расширение видов творческой деятельности для удовлетворения интересов и потребностей ребенка;
- Организация социально-значимой деятельности детей младшего школьного возраста.

Эффективность деятельности определяется на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия, а также результатами анкет до и после проведенных мероприятий.

В результате реализации программы предполагается снижение количества детей младшего школьного возраста, имеющих компьютерную зависимость [2].

План работы по профилактике компьютерной зависимости путем вовлечения младших школьников в активную досуговую деятельность (Таблица 8) разработан на основе выше указанной программы с учетом всех ранее изученных в психолого-педагогической литературе методов, приемов и форм.

Таблица 8

План работы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников путем их вовлечения в активную досуговую деятельность

№ планируемого мероприятия	Название мероприятия/содержание мероприятия	Сроки проведения мероприятия
1	Диагностические мероприятия: анкетирование на родительском собрании (тест С.А Кулакова), тестирование детей (тест О.Л. Кутуевой), наблюдение за обучающимися во время учебной и внеучебной деятельности, индивидуальные беседы и опросы участников образовательного процесса, анализ учебной документации	Сентябрь

2	Организация работы родительского клуба. Тематическое выступление на родительском собрании «В мире гаджетов, как уберечь своего ребенка» Разработка собственной памятки для родителей на тему «Безопасный компьютер - детям» (Приложение 2). Тематическая беседа на педагогическом (методическом) совете школы «Аддиктивное поведение у детей, причины появления». Тематический классный час для обучающихся «Компьютер - добро или зло?» (Приложение 3). Психологические тренинги для обучающихся «Вместе мы сила». «Мы за живое общение».	Октябрь
3	Подготовка класса к мероприятию «Осенний бал талантов» с целью объединить коллектив, выявить новые творческие способности у детей. Практический семинар для педагогов и родителей «Здоровый образ жизни». Работа родительского клуба. Беседы на темы «Какое влияние оказывает компьютер на здоровье ребенка», «Значение игры в жизни ребенка».	Ноябрь
4	Подготовка Новогоднего концерта для первоклассников, по мотивам сказки «Снежная королева», на новый лад, (главного героя Снежная королева похитила в Компьютерную страну, задача детей была найти героя и помочь ему победить королеву), цель: объединить класс одним общим творческим делом. Игры: Игра «Современный мир»; Игра-дискуссия «Кто, если не мы?»; Правовая игра «Мои взгляды»; Ролевая игра «Хочу спросить»; Интерактивная игра «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей».	Декабрь

5	День здоровья, спортивные мероприятия (веселые старты, лыжная гонка) на свежем воздухе, команды: дети + родители, объединение поколений.	Январь
6	Школьная организованная встреча с руководителями местных творческих студий и коллективов. Тематическое выступление на педагогическом совете по теме: «Компьютерная зависимость. Психологический аспект». Работа родительского клуба. Беседа на тему «Одиночество у детей, причины появления и развитие». Творческое задание проектная деятельность «Хобби или занятие всей жизни».	Январь- Февраль
7	Дискуссии: «Ответственность и безответственность. Что обозначают эти слова?»; «Прекрасное и безобразное в нашей жизни»; «Как найти свое место в жизни?».	Февраль
8	Праздник для мам и бабушек, класс делится на группы (танцевальная, вокальная, театральная, творческая) и готовят мероприятие к 8 марта.	Март
9	Совместный просмотр и обсуждение фильма «Паутина». Конкурс плакатов, рисунков, слоганов учащихся «Жизнь в реале». Доклад на педагогическом совете школы о результатах программы по первичной профилактике компьютерной и игровой зависимости. Работа родительского клуба. Психологический тренинг для детей и родителей «Связующая нить».	Апрель
10	Творческие конкурсы, направленные на осознание семейных ценностей: «Моя семья»; «Загляните в семейный альбом».	Апрель

11	Творческие семейные выставки в честь юбилея Победы в ВОВ. Выставка плакатов «Вклад моей семьи в победу»; Создание обще классного видеоролика «Бессмертный полк»	Май
12	Подведение итогов года, награждение детей и родителей за активное участие в творческой жизни класса. Итоговая диагностика и анализ мониторинга полученных данных.	Май

Данная программа была реализована в полном объеме в течении учебного года. Ответственные за мероприятия: классный руководитель, родительская инициативная группа, педагог - организатор и социальный педагог школы. Итоги ее практической реализации представлены ниже в параграфе 2.4.

Следовательно, к решению данной проблемы нужно подходить комплексно, привлечение к работе все общественные институты: учреждения образования, семью в первую очередь, чтобы организовать досуг детей в свободное от учебы время, мед. учреждения, психологические центры, которые специализируются на лечении различных видов зависимости. Чаще всего развитие зависимостей у детей провоцируют родители. Изначально они поощряют увлечения своего чада, а беспокоится, начинают, когда видят, что увлекшись компьютером или мобильным телефоном, ребенок не реагирует на окружающих, у него ослабевает зрение, снижается успеваемость, нарушается осанка и т.д. и говорите ему, что избавиться от игры при сильном желании можно, но это потребует время. Следует проявить любовь к младшему школьнику, милосердие, терпение, ободрять и поддерживать мужество в признании проблемы, так это может привести к глубокому отчаянию, и он может покончить жизнь самоубийством.

Ознакомившись с вышеизложенным материалом необходимо сделать вывод так ли необходимо приобретать компьютер для развлечения ребенка. Самым необходимым для ребенка является общение в семье, соблюдение правил здорового образа жизни.

И так, виноваты сами родители, дети чаще всего представлены сами себе - что хотят, то и делают. Читать - не читают, спортом не занимаются и одно только на уме... компьютеры, телефоны. А старшие дети - Школьники в ночные клубы, а завтра в школу... ну и так, дорогие мои родители, он будет соображать на уроках, когда он ночью видел «картинку», как один из посетителей учащенно бился в судорогах, и как им было «страшно».

2.3 Итоги реализации программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников__

Реализация профилактической программы проводилась в три этапа:

Первый этап - установочный - диагностика, планирование (сентябрь-октябрь).

Второй этап - организация и проведение мероприятий - контроль осуществления запланированных мероприятий (Ноябрь-Апрель).

Третий этап - анализ и подведение итогов работы (Май).

Практическая реализация составленной программы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников показала, что процент детей (количество участников составило 20 человек), имеющих признаки зависимого поведения, снизился с 60% до 35%.

Положительный эффект был достигнут в результате использования учебно-воспитательных приемов, направленных на сохранение психологической безопасности образовательной среды и творческого подхода в решении данной проблемы.

На начальном этапе профилактической программы была выявлена степень компьютерной зависимости в группах мальчиков и девочек младшего школьного возраста с помощью опроса (таблицы 1, 2, 3).

Таким образом, были определены различные уровни компьютерной зависимости - от незначительного до сильного (рис. 1, 2, 3).

После реализации программы было проведено повторное тестирование, которое показало изменение уровня зависимости в меньшую сторону. Результаты представлены ниже на Рисунке 4 (количественное изменение показателей) и в Таблице 8 (изменение показателей в процентном соотношении), они показали значительное уменьшение количества обучающихся, страдающих компьютерной зависимостью.

После реализации всех этапов профилактической программы не было выявлено ни одного обучающегося с сильной степенью зависимости, из 4 детей со средней степенью, остались 2, из 6 детей со слабой степенью, остались 5, 5 человек избавились от зависимости, таким образом, количество детей с отсутствием зависимости поднялось с 8 до 13.

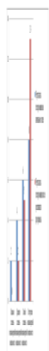


Рисунок 4. Результаты выявления степени компьютерной зависимости на разных этапах реализации программы

Таблица 9

Групповые результаты тестирования по выявлению уровня компьютерной зависимости на разных этапах реализации программы

Уровень компьютерной зависимости	Результаты тестирования на начальном этапе реализации программы	Результаты тестирования после реализации программы
----------------------------------	---	--

	Количество обучающихся	% от общего числа обучающихся	Количество обучающихся	% от общего числа обучающихся
Зависимость отсутствует	8	40	13	65
Слабая зависимость	6	30	5	25
Средняя зависимость	4	20	2	10
Сильная зависимость	2	10	0	-

На основании проведенного опроса перед апробацией программы были выявлены следующие предпочтительные виды деятельности:

1) для девочек предпочтительными видами деятельности являлись (Таблица 5):

- прогулки с друзьями - 37,5%,
- посещение кружков и спортивных секций - 25%,
- просмотр DVD, TV - 12,5%,
- игра на компьютере - 12,5%.

2) для мальчиков предпочтительными видами деятельности являлись (Таблица 6):

- игра на компьютере 33,3%,
- прогулки с друзьями - 25%,
- просмотр DVD, TV - 16,5%.

После практической апробирования программы была проведена повторная диагностика, результаты которой показали, что процент выбравших вариант «игра на компьютере» снизился с 25 до 5. Наиболее популярными видами деятельности обучающиеся выбрали прогулки с друзьями, просмотр ТВ, посещение кружков и спортивные секции, пассивный отдых, прослушивание музыки. Вариант «игра на компьютере»

была выбрана одним ребенком. Количественные и процентные показатели представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Популярные виды досуговой деятельности среди младших школьников
тестируемой группы

Виды досуговой деятельности	Количество обучающихся	% от общего кол-ва	Виды досуговой деятельности	Количество обучающихся	% от общего кол-ва
Девочки			Мальчики		
Прогулки с друзьями	3	37,5%	Прогулки с друзьями	4	33,3%
Посещение кружков и спортивных секций	2	25%	Просмотр ТВ, DVD	3	25%
Пассивный отдых	1	12,5%	Посещение кружков и спортивных секций	3	25%
Прослушивание музыки	1	12,5%	Игра в компьютерные игры	1	8,3%
Просмотр ТВ, DVD	1	12,5%	Прослушивание музыки	1	8,3%

Достичь положительных результатов стало возможно благодаря многим составляющим, в том числе: с помощью объединения класса, обучающиеся стали более дружными, у них появилось больше общих интересов, вне школьного времени дети чаще собираются на совместные прогулки. Несколько детей открыли для себя новые таланты при помощи организованных мероприятий и решили записаться в творческие кружки и спортивные секции.

Тема компьютерной зависимости очень объединила коллектив, обучающиеся стали следить за временем, которое проводят за компьютером, стараются проводить его с пользой, напоминают остальным о том, что компьютер может нести не только веселье и игру, но и настоящую угрозу для здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы показал значимость профилактики компьютерной зависимости у детей, и особенно у младших школьников. Компьютерная зависимость понимается как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящие к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Специалисты выделяют следующие виды компьютерной зависимости: интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей (сетеголизм) и игромания (зависимость от компьютерных игр).

В ходе выполнения работы были выявлены социально-психологические аспекты возникновения, формирования и развития компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Были определены факторы, предрасполагающие к компьютерной зависимости: неправильное воспитание в семье, участие в играх родителей, знакомых, сверстников, нерациональное использование свободного времени и т.д.

В современных условиях тотальной цифровизации, в том числе и образовательного пространства, особенно обостряется проблема компьютерной зависимости, интернет-зависимости среди младших школьников. Желание младшего школьника самоутвердиться, его чрезвычайная активность могут привести, с одной стороны, к разбросанности интересов, с другой - к одностороннему развитию одного интереса при безразличии ко всему остальному. Потребность достичь идеального «Я», нередко вымышленного и не связанного с реальностью, по сути, является компенсаторной активностью психики, что дает возможность сформироваться интернет-аддикции. Задача школы в этот период предупредить возникновение зависимости от сети Интернет, предоставив альтернативные формы самоутверждения.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что высокая социальная активность младшего школьного возраста выражается в поиске новых

знакомств, общения, онлайн-игр при помощи услуг сети. Расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах позволяет получить определенный социальный статус, что является важным для младшего школьника. Педагоги, психологи все чаще сталкиваются с негативными побочными эффектами применения информационных технологий, такими как технострессы, компьютерофобии, зависимость от компьютерных игр (индивидуальных, групповых, ролевых). Чрезмерное пристрастие к Интернету вызывает отрицательное воздействие на психику.

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом построения и функционирования воспитательных систем, убедило в том, что самым надежным стержнем профилактики компьютерной зависимости обучающихся являются воспитательные мероприятия, организация досуга ребенка.

В результате проведения педагогического эксперимента было выявлено, что с помощью организации воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной зависимости у учащихся начальных классов происходил спад зависимости от компьютерных игр. Основой в структуре мероприятий является правильная организация досуга младших школьников (в том числе различные внеклассные мероприятия).

Досуг является благоприятной почвой для испытания детьми фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности, таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др.

В процессе разработки оптимальной программы для профилактики компьютерной зависимости проведена диагностическая работа, на основании результатов которой разработан план мероприятий, основанных на

внеучебной (досуговой) деятельности младших школьников. Эффективность программы профилактики подтверждена дополнительным тестированием обучающихся.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Компьютерная зависимость - является важной проблемой современного общества.

2. Дети младшего школьного возраста в силу возрастных особенностей могут быть подвержены воздействию компьютерной зависимости.

3. В профилактике компьютерной зависимости важную роль играет комплексное воздействие определенного ряда мероприятий «Программы по предупреждению и профилактике компьютерной зависимости у младших школьников», которая доказала свою эффективность и оптимальность применения в процессе апробации (можно констатировать существенное снижение уровней компьютерной зависимости у девочек с 37,5 до 0% и с 75 до 58,3% у мальчиков из тестируемой группы).

4. Также можно сделать вывод о том, что современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности существенно трансформировали структуру досуга современных детей.

В процессе выполнения работы обозначилась необходимость совместной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у обучающихся с их родителями. Как участники образовательного процесса они также, как и педагогические работники оказывают влияние на детей и способны регулировать их деятельность (учебную и внеучебную). В связи с этим были разработаны рекомендации для родителей, которые представлены в приложении к работе.

Таким образом, цель работы достигнута, все задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антропова, К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. - 2014. - С. 10-14.
2. Балаян, С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников [Электронный ресурс] / С. Е. Балаян, Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме : сб. науч. тр. - Тюмень, 2018. - С. 13-16. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36279608>
3. Бережнова, Д. Б. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение школьников [Электронный ресурс] / Д. Б. Бережнова, А. А. Москаленко // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения : сб. науч. тр. - Кубанский гос. ун-т. - Краснодар, 2017. - С. 11-14. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30084259>
4. Божович, Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л. И. Божович. - Москва : Знание, 2009. - 124 с.
5. Брагина, О. А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернетаддикции [Электронный ресурс] / О. А. Брагина // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : сб. науч. тр. - Саратовский национальный исследовательский гос. ун-т. - Саратов, 2018 - С. 383-393. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35692713>
6. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. - Москва : Проспект, 2015. - 226 с.
7. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. - Москва : Эксмо, 2015. - 1136 с.
8. Гриффитс, М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / М. Гриффитс // Психолог. - 1999. - № 5. - С. 246-250.

9. Дмитриев, К. Г. Психологические детерминанты Интернет-зависимости в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Дмитриев Кирилл Геннадьевич. - Москва, 2013. - 29 с.
10. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. - 2017. - № 2. - С. 189-193.
11. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. - 135 с.
12. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. - 2017. - № 20 (154). - С. 394-396.
13. Ениколопов, С. Н. Агрессия и Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. - Москва : Акрополь, 2015. - 391 с.
14. Ефимова, М. В. Психологические аспекты формирования компьютерной зависимости / М. В. Ефимова // Молодой ученый. - 2015. - № 7 (87). - С. 678-680.
15. Жичкина, А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. - 2015. - № 16. - С. 76-81.
16. Завалишина, О. В. Педагогическая поддержка школьников, склонных к Интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Завалишина Ольга Валентиновна. - Курск, 2012. - 27 с.
17. Закаблукова, А. А. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у школьников / А. А. Закаблукова, Л. П. Капустина // Научный альманах. - Тамбов, 2017. - № 1-2 (27). - С. 330-333.
18. Каминская, В. Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или патология современности? // В. Г. Каминская // Образование и общество. - 2014. - №. 6. - С. 55-58.
19. Коптелова, Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у школьников в общеобразовательных

учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой ученый. - 2015. - № 24. - С. 970-973.

20. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. - Новосибирск : Олсиб, 2013. - 251 с.

21. Котляров, А. В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. - Москва : Психотерапия, 2016. - 84 с.

22. Лихван, А. В. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр / А. В. Лихван, Н. Н. Мозговая // Инновационная наука. - 2017. - № 1. - С. 193-196.

23. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. - 2017. - № 1. - С. 11-13.

24. Лысак, И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы [Электронный ресурс] / И. В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. - Южный федеральный ун-т. - Горно-Алтайск, 2017. - № 4 (65). - С. 206-208. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29902561>

25. Макс, В. А. Компьютерная зависимость у школьников / В. А. Макс // Молодой ученый. - 2014. - № 7. - С. 272-274.

26. Малыгин, В. Л. Интернет зависимое поведение у школьников: клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики и др. - Москва : ИМЦ Арсенал образования, 2010. - 124 с.

27. Набойченко, Е. С. Типология школьников, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. - 2016. - № 1. - С. 94-98.

28. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. - Москва : Аграф, 2016. - 120 с.

29. Окунева, Л. И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в компьютерной среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. - 2016. - № 1. - С. 188-191.

30. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. - 142 с. 49
31. Серебrenикова, Ю. В. Влияние компьютерных игр на агрессивность у школьников 14-15 лет / Ю. В. Серебrenикова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. - 2014. - №1 (16). - С. 192-196.
32. Смокова, Е. Ю. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности / Е. Ю. Смокова, С. Б. Богуш // Территория науки. - 2017. - №1. - С. 79-84.
33. Соколов, А.В. Феномен социально-культурной деятельности / А.В. Соколов. СПб. СПбГУП, 2013. 204 с.
34. Соколова, Н. В. Роль компьютерных игр в воспитании подростка [Электронный ресурс] / Н. В. Соколова // Современные тенденции в науке и образовании : сб. науч. тр. - Москва, 2015. - С. 75-76. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23147056>
35. Солдатов, Г. В. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Г. В. Солдатов. - Москва : ФРИ, 2012. - 320 с.
36. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей: учеб. метод, пособие / М.Е. Сысоева. М.: ВЛАДОС, 2013. - 176 с.
37. Хилько, О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у школьников [Электронный ресурс] / О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. - Т.13. - С. 56-60. - Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/95257.htm>.
38. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности школьников с интернет-зависимым поведением : автореф. дис. ... канд. псих.наук : 19.00.04 / Хомерики Нина Сергеевна. - Санкт-Петербург, 2013. - 29 с.

39. Цой, Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости :автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Цой Надежда Алексеевна. - Владивосток, 2011. - 30 с.
40. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2017. - №1. - С. 113-117.
41. Шакурова, А. Р. Диагностика компьютерной зависимости [Электронный ресурс] / А. Р. Шакурова // Международный студенческий научный вестник. - 2016. - №5-1. - С. 14-16. - Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15265>. 50
42. Щелина, Т. Т. Психологическая характеристика школьников с зависимостью от онлайн-игр / Т. Т. Щелина, А. В. Любаев // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы. - Арзамас :Арзамасский филиал ННГУ, 2016. - С. 330-338.
43. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепропетровск. - 2006. - С. 27-31.
44. Янг, К. С. Диагноз - Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. - 2000. - №2. - С. 24-29.
45. Ярушкин, Н. Н. Информационный экстремизм в интернете как средство манипулирования сознанием / Н. Н. Ярушкин, Н. Н. Сатонина // Самарский научный вестник. - 2014. - №2 (7). - С. 140-144.

Тематический классный час для обучающихся 4 класса и их родителей
«Компьютер - добро или зло?»

**Тематический классный час
для обучающихся 4 класса и
их родителей
«Компьютер - добро или
зло?»**

Сохарева Евгения Дмитриевна

Цель:

Расширить информационное поле родителей о пользе и вреде занятий детей за компьютером.

Задачи:

- узнать, какую пользу и какой вред несёт для детей компьютер;
- какие правила безопасного поведения должны соблюдаться;

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

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. И всего-то надо иметь компьютер и подключение к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже...

Польза компьютера

Компьютер хороший помощник, даёт много информации, помогает развивать память, мышление, внимание, поддерживает интерес к учёбе, если не злоупотреблять!

Умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения.

Компьютер развивает творческие способности, открывает огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей ребёнка.

•

- Как обеспечить компьютерную грамотность ребёнка с одной стороны, и с другой стороны уберечь от компьютерной зависимости?

- Общаться с ребёнком на одной «волне»;
- Не идти путём насилия, не вводить строгих запретов и ограничений;
- Держать в домашнем компьютере только «добрые» игры;
- Стараться в ребёнке развивать другие интересы;

Причины компьютерной зависимости

- ✓ Недостаток общения;
- ✓ Недостаток внимания;
- ✓ Неуверенность в себе, закомплексованность;
- ✓ Желание ребенка не быть «белой вороной»;
- ✓ Отсутствие у ребенка увлечений.

Наиболее зависимы от виртуальных игр:

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома;
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты;
- Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет;
- Зависимости подвержены больше мальчики, из-за кризиса в подростковом возрасте.

Отрицательное влияние



Бессонница и ночные кошмары



- После напряженной игры детям часто снятся кошмары, в которых они воюют с монстрами или спасаются от них.
- Днем такие дети страдают от сонливости, раздражительности, потери аппетита, ухудшения памяти и внимания.

Отрицательное влияние



- Если долго находиться за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника из-за несоблюдения правильной осанки.
- Надо отметить то, что искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.

Отрицательное влияние



Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Причиной же защемления нерва является постоянная нагрузка на одни и те же мышцы.

Отрицательное влияние



Болезни
глаз



Долгое сидение за компьютером вызывает **БОЛЕЗНИ ГЛАЗ** – покраснение, жжение, чувство «песка» в глазах, двоение предметов, головную боль.

Происходит заболевание лёгких, сердца.

Компьютерная зависимость опасна!!!

- Падает умственная способность.
- Человек, который сидит у компьютера, развивает только те доли мозга, которые отвечают за зрение и движение.
- Лобная доля не развивается. Человек, по сути, превращается в обезьяноподобного неандертальца.



Польза компьютера

- очень много развивающих программ;
- занятие на компьютере воспринимается как игра;
- способствует развитию мелких мышц руки и зрительно-моторной координации;
- способствует развитию абстрактного мышления;
- разрядка организму(переключение с одного на другое).

Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить!!!

Положительное влияние



В процессе игры развивается моторная координация ребенка и мелкая мускулатура руки, совершенствуется совместная деятельность нескольких анализаторов.

Внимание!

- При работе с компьютером необходимо выполнять ряд рекомендаций.
- При соблюдении всех этих условий компьютер превратится в друга и верного помощника.
- Важным моментом сохранения здоровья учащихся является:
 - - занятие физкультурой и спортом;
 - - ограничение времени общения детей с компьютером.
- **Главное — живое общение.**

Правила для родителей и учителей.

- **Беседуйте ,интересуйтесь мнением ребёнка;**
- **ограничьте время работы за компьютером;**
- **используйте компьютер - во благо!**
- **помните, как прекрасен этот мир!**

Сколько времени можно проводить за компьютером		
Учащимся 1-го класса		10-15 мин. в день
Во 2-5-м классах		15 мин. в день
В 6-7-м классах		20 мин. в день
В 8-9-м классах		25 мин. в день
В 10-11-м классах		30 мин. на первом часу занятий и 20 - на втором

Уважаемые родители!
Влияние компьютера на детей неоднозначно.

Компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным

Постарайтесь шагнуть рядом с ребёнком по дороге жизни- и ему не нужно будет удирать в виртуальный мир.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

- Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.

Памятка

- Как ограничить время ребенка за компьютером.
- Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
- Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.
- В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы.

Памятка

- Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

Памятка

- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

Памятка

- Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего
- ребёнка.

Памятка для родителей младших школьников «Безопасный компьютер - детям»

Рекомендации родителям

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (хружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время.
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
11. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
12. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).



Возраст	Время
5-6 лет	можно проводить за компьютером не более 10-15 минут в дневное время и не чаще 3-х раз в неделю.
7-8 лет	допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.
9-10 лет	до 30-40 минут в день. Нельзя работать за компьютером в вечернее время.
11-13 лет	опускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.



Все мы помним о случаях зависимости людей от игровых автоматов – проигрывались по-

следние деньги, рушились семьи, уходили на задний план близкие люди, работа, реальная жизнь.

Корни компьютерной зависимости те же: регулярная стимуляция центра удовольствия в человеческом мозге приводит к тому, что постепенно сформированный недуг вытесняет из потребностей человека все, что не относится к его любимому занятию.

С детьми все еще сложнее – зависимость более сильная, а удар по здоровью – двойной.



10 признаков компьютерной зависимости

- Ребенок выходит за отведенные по времени границы по использованию компьютера. Причем, забрать компьютер у ребенка удастся в итоге только со скандалом.
- Ребенок игнорирует все дела по дому, включая даже свои обязанности – убрать в комнате, повесить вещи в шкаф, убрать за собой посуду.
- Праздникам, общению с близкими и друзьями ребенок предпочитает интернет.
- Ребенок сидит в Сети даже во время обеда и в ванной.
- Если у ребенка забирают ноутбук, он тут же выходит в Сеть через телефон.
- Ребенок постоянно заводит новые знакомства в Сети.
- Из-за времени, которое проводит ребенок в Сети, начинает страдать учеба: домашние задания остаются несделанными, учителя жалуются на неуспеваемость, небрежность и рассеянность.



- Оставшись вне доступа к Сети, ребенок становится раздражительным и даже агрессивным.
- Ребенок не знает – чем себя занять, если нет возможности выйти в Сеть.
- Вы не знаете, чем именно занимается ребенок в интернете, а любые ваши вопросы на эту тему ребенок воспринимает в штыки.





АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ



**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

СПРАВКА

О результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований
Проверка выполнена в системе
Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы
Факультет, кафедра, номер группы

Сохарева Евгения Дмитриевна,
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра педагогики и психологии детства,
гр. НО-1701з

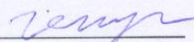
Название работы

Педагогическая профилактика компьютерной
зависимости у детей младшего школьного возраста

Процент оригинальности

82,78%

Дата 31.01.2022 г.
Ответственный в
подразделении


(подпись)

М. А. Чапук
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru";
Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС
"Айбукс"; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

**ОТЗЫВ руководителя выпускной квалификационной работы на тему
«Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у детей младшего
школьного возраста»**

Студента Сохарева Евгении Дмитриевны,
обучающегося по ОПОП «Начальное образование»
заочной формы обучения

Обучающийся в период подготовки выпускной квалификационной работы проявил умение рационально планировать время выполнения работы. При написании ВКР студент соблюдал график написания ВКР, систематически консультировался с руководителем, учитывая все замечания и рекомендации.

Анализ выпускной квалификационной работы позволяет утверждать, что автор владеет способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу; готов к самостоятельному освоению методов исследования для освоения профессиональной деятельности.

Обучающийся в теоретической части ВКР с помощью научного руководителя определил основы исследования, описал образовательную деятельность с учетом особенностей обучающихся, продемонстрировал знание нормативно-правовых документов, регулирующих профессиональную деятельность педагога.

Содержание проектной части исследования свидетельствует о готовности выпускника реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1), способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2), способности использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4); готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11).

В процессе подготовки ВКР обучающийся проявил личностные качества, свидетельствующие об осознании социальной значимости своей будущей профессии, обладании мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1); а также о готовности к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования (ОПК-4).

Содержание ВКР систематизировано, выстроено логично, выводы отражают основные положения параграфов, глав ВКР. Заключение работы соотносено с задачами исследования, отражает основные выводы.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа Сохарева Евгении Дмитриевны, соответствует основным квалификационным требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР: Бывшева Марина Валерьевна
Должность: доцент
Кафедра педагогики и психологии детства
Уч. звание канд. пед. наук
Уч. степень доцент

Подпись _____

Дата 15.02.2022