

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра естествознания, математики и частных методик

Попова Анна Викторовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль)
образовательной программы Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой кандидат
биологических наук, доцент по
кафедре естествознания, математики
и частных методик,

Панкова Е.С. *Е.С. Панкова*

« 14 » декабря 2020 г

Руководитель доцент, кандидат
биологических наук, доцент по
кафедре естествознания, математики
и частных методик

Панкова Елена Степановна

Дата защиты «__» декабря _ 2020 г.

Обучающийся Попова А.В.

_____ «__» декабря 2020 г.

Оценка _____

Красноярск
2020

Содержание

Введение	3
1. Теоретический анализ проблемы профилактики игровой зависимости у младших школьников.....	7
1.1. Подходы к проблеме игровой зависимости в отечественной и зарубежной литературе	7
1.2. Особенности игровой зависимости у младших школьников.....	14
1.3. Анализ психолого-педагогических подходов к профилактике игровой зависимости у младших школьников	21
Выводы по первой главе	28
2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике игровой зависимости у младших школьников	30
2.1. Организация и методы исследования, анализ данных первичной диагностики	30
2.2. Описание программы профилактики игровой зависимости у младших школьников.....	39
2.3. Анализ результатов профилактической работы	43
Выводы по второй главе	51
Заключение	54
Список литературы.....	58
Приложения	64

Введение

XXI век – это век современных технологий, в котором компьютер - это неотъемлемая часть жизни людей разных возрастов. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) ориентируется на достижение планируемых результатов обучения, среди которых важное место занимает повышение знаний о компьютерных технологиях. По мнению исследователей, ориентировка младших школьников в информационных и коммуникационных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно, активно использовать для решения коммуникативных и познавательных задач считается важным элементом развития универсальных учебных действий (УУД) обучающихся на ступени начального общего образования, обеспечивающим его результативность [52].

На сегодняшний день остро стоит вопрос о компьютерной компетенции младших школьников, поэтому тема профилактики игровой зависимости школьников является актуальной. Начиная с малых лет, каждый ребенок имеет доступ к компьютерной технике: смотрят мультфильмы, живут в виртуальном мире посредством онлайн-игр [37]. Учителя современной школы задают домашние задания, которые требуют выполнения на компьютере, где ученикам нужно найти дополнительную информацию в Интернете, а, следовательно, работать с информационно-коммуникационными технологиями. Сможет ли младший школьник, который включен в такой учебный процесс, в будущем социализироваться? Время, что обучающийся проводит за компьютером и в сети Интернет, может с двух сторон влиять на развитие личности – как положительно, так отрицательно. Если рассматривать положительную сторону, то работа за компьютером развивает у обучающихся интеллектуальные способности, повышает уровень эрудиции, формирует разные виды памяти. Социальные

сети приобретают огромный круг знакомых и друзей, способствуя развитию коммуникативных навыков. Онлайн - игры помогают развивать воображение. К такому влиянию сети Интернет на личность школьников исследователи относят интернет-аддикции, то есть зависимость от компьютера. Сюда относят пристрастие к играм, компульсивную навигацию по интернету, зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными [20]. Это неуправляемая тяга влечет за собой много негативных последствий для школьников в сфере коммуникации. Заменяя непосредственное общение виртуальным, младшие школьники упускают возможность проявить свои чувства и эмоции, а также понять чувства и эмоции другого человека.

Возникает **противоречие** между использованием компьютерных игр, как средством обучения и воспитания и пагубным влиянием таких игр на неокрепшую психику младшего школьника.

Проблема данного исследования – это недостаточность в современной практике комплексных программ, направленных на профилактику игровой зависимости у младших школьников.

Цель исследования - теоретически обосновать, разработать и апробировать комплекс мероприятий внеурочной деятельности, направленный на профилактику игровой компьютерной зависимости у младших школьников.

Объект исследования – процесс профилактики игровой компьютерной зависимости обучающихся 10-11 лет.

Предмет – внеурочная деятельность по профилактике игровой компьютерной зависимости у младших школьников.

Гипотеза: процесс профилактики игровой компьютерной зависимости младших школьников будет эффективен, если внеурочная деятельность будет направлена на повышение уровня знаний учащихся об игровой

компьютерной зависимости, в том числе – о положительных и отрицательных сторонах Интернет, способах расслабления после игр; на участие в тренингах, играх и на взаимодействие с родителями.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1. На теоретическом уровне провести анализ подходов к рассмотрению проблемы игровой зависимости в отечественной и зарубежной литературе.
2. Обобщить особенности игровой зависимости у младших школьников.
3. Проанализировать психолого-педагогические подходы к профилактике игровой зависимости у младших школьников.
4. Выявить характеристики сформированности у младших школьников игровой зависимости.
5. Разработать и апробировать программу профилактики игровой зависимости у младших школьников, проанализировать результаты исследования.

Тема, цель, задачи и гипотеза исследования обусловили выбор системы методов.

Теоретические: анализ литературы, моделирование общих и частных гипотез исследования, проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах поисковой работы.

Эмпирические диагностические методы: наблюдение, сбор данных (описание), анализ полученных данных, опрос (анкетирование), математическая обработка результатов исследования.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- понятие и феномен «игровая зависимость» рассматривали такие авторы, как В.Абраменкова, А.Е. Войскунский, В.А. Бурова, А.Ю. Егоров, С.В. Лободина, А.Н.Ивлева, К. Янг и др;

- эмпирические исследования, которые направлены на изучение взаимосвязи идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста (А.Е. Жичкина);

- О.В. Литвиненко, Ю.Н. Мураткаина описывали психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости, взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения ребенка.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средней школы № 76 г. Красноярск в параллели третьих классов.

Практическая значимость – материалы исследования могут быть использованы в образовательных организациях психологами и педагогами с целью профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 55 наименований, приложений.

1. Теоретический анализ проблемы профилактики игровой зависимости у младших школьников

1.1. Подходы к проблеме игровой зависимости в отечественной и зарубежной литературе

В технологическом обществе существует огромное разнообразие культур, религий, образов жизни и способов самовыражения человека. В то же время в любом демократическом социуме нужно осуществлять общественный контроль за асоциальным поведением отдельных людей и социальных групп [5]. Такие виды отклоняющего поведения как наркомания, игромания, алкоголизм, табакокурение и другие считаются асоциальными и находятся под постоянным контролем общества. Но ряд некоторых видов поведения, несущие в себе прямую, явную угрозу социуму, и все же имеют отрицательные последствия для человека и общества в целом. Здесь и отмечается игровая зависимость, при которой человек, проводящий огромное количество времени за компьютером, не мешает и не угрожает окружающим. Но при этом человек постепенно теряет важные общественные контакты, перестает правильно выполнять социальные функции, которые приводят к упаду личности человека.

Онлайн-зависимость от компьютера – разновидность психической зависимости, распространяющаяся в России около десяти лет. Часть ученых полагают, что как таковой ее не существует, она – высшее проявление положительного увлечения человека [12]. Они полагают, что к зависимости подвержены только те, кто уже имеет проблемы и сложности. Любая зависимость – это болезнь. Сущность проблемы является в неспособности людей, особенно детей и подростков, защитить свое психическое здоровье от постороннего влияния. Ее распространение несет социальную опасность, поэтому необходимо рассматривать ее наиболее типичные формы, факторы риска и отрицательные последствия проявления личности школьника.

Информационно и коммуникационные технологии (ИКТ) вошли в

жизнь современного общества и считаются научно-техническим потенциалом социума, которые формируют иной жизненный стиль человека. Неотделимой их частью является компьютер. Первостепенное место среди мультимедийных средств занимают компьютерные игры, которые являются долей жизненного опыта современных детей [8].

Понятие «компьютерная зависимость» возникла относительно недавно, появилась примерно в 90-е годы XX века. Под этим понятием Л. Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот, рассматривают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план [55].

Таким образом, зависимость от компьютера – это пристрастие к занятиям, которые связаны с использованием компьютера, развивающие резкое сокращение всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском возрасте, независимо от пола.

По мнению А.Е. Войскуновского, неконтролируемое времяпрепровождение школьника за компьютером, практически всегда со временем перерастёт в навязчивую привычку, которая по своей силе и проявлениям имеет сходство с наркотической [11].

М.С. Иванов даёт следующее определение: компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, которые связаны с использованием компьютера, которые приводят к резкому сокращению всех остальных видов деятельности [26]. Человек, страдающей игровой зависимостью, живет в мире воображений, у него появляется психологическая зависимость от виртуальной реальности. Нередко компьютерный мир представляется человеку более реальным, чем тот, который его окружает. Многие любители компьютерных игр время от времени испытывают к компьютеру личные чувства (гнев, печаль, обиду и т.д.). Они отрываются от компьютера только для удовлетворения своих физиологических потребностей.

Компьютерная зависимость разумного человека превращает в человека информационного.

Основателями психологического изучения зависимости от интернета считаются американские исследователи: К. Янг и И. Голдберг. В своих работах они дают характеристику типам компьютерной зависимости [29]:

- интернет-зависимость (сетеголизм) – это род зависимости, при котором человек получает моральное удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), также человек заводит бесцельные знакомства в интернете, которые не приводят к формированию социальных контактов (с данной позиции люди ищут по различным параметрам себе собеседников, общаются, но при этом не приносят пользы для развития своей личности);
- зависимость от игры (кибераддикция) – это навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно.

Улучшение качества компьютерных игр ставит перед нами два основных вопроса: в чём польза и в чём вред компьютерных игр?

В средствах массовой информации, в печатных изданиях всё чаще встречается два противоположных мнения о влиянии компьютерных игр на детей. С одной стороны, авторы считают, что компьютерные игры обеспечивают качество учебного и воспитательного процесса в целом. Так, по мнению О.Р. Ельмикеева, М.А. Исайкиной, Л.П. Тимофеевой, Л.С. Ямпольского, компьютерные игры развивают творческое мышление школьников, овладение новыми знаниями, логическими операциями, дают им представления о способах манипулирования предметами и символами, способствующие быстрому и эффективному тренингу сенсомоторных функций [23]. С другой стороны, В.В. Абраменкова, А.Е. Войскунский, А.Ю., Егоров, К.В. Зорин, А.В. Котляров, А.Г. Мазур, Н.П. Маркова, М.Н. Миронова, И.Я. Медведева, Е.А. Репринцева, Ю.С. Шевченко, Т.Л. Шишова и другие, уверены – чрезмерное увлечение компьютерными играми

негативно оказывает влияние на поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах ребенка [1]. Хочется отметить, что начало подобным исследованиям положено зарубежными учеными (С.А. Anderson, W.E. Baird, M. Bauer, J.O. Benedict, B.J. Bushman, S. Fling, J.B. Funk, J. Kiesewetter, B.A. Kranz C Primack, S.B. Silvern и др.).

В литературе по социологии вопросами игрового поведения и игровой деятельности описывались в контексте проблем социализации и усвоения общественных ролей (Д. Босард, М. Вебер, Б. Малиновский, Д.Г. Мид, Г. Мертон, Я. Морено, Т. Парсонс, Г.В. Плеханов, Г. Риккерт, Н. Смелзер, Г. Спенсер, Г. Тард, Ш. Текл, Т. Шибутани, М.Шоттон). Исторические, социальные и культурные вопросы воспитания в игре описаны в трудах историков, культурологов, социологов культуры Ф. Ареса, Г. Дайн, Е. А. Покровского [16]. Исключительное место в анализе теории игры и ее места в истории культуры, в развитии социальных и культурных норм и традиций в истории человечества заслуживает И. Хейзинги, считавшийся основоположником новой отрасли в науке. Социальные аспекты игрового поведения и игровой деятельности явно рассматривались в работах советских и российских психологов и педагогов (П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, П.М. Ершов, А.В. Запорожец, Н.Я. Иванова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, С.Л. Рубенштейн, Д. Н. Узнадзе, П. Г. Шедровицкий, Д.Б. Эльконин) [41]. В конце XX века, часть аспектов игровой деятельности школьников и подростков описывались в контексте проблематики свободного времени и организации досуга (Л. А. Гордон, Т.М. Дридзе, Л.Б. Коган, Н.В. Корытникова, В.А. Лапшов, В. Д. Патрушев).

По мнению Ю.В. Егоровой, с формированием компьютерных технологий развивается огромное количество новых проблем. Самая главная – зависимость от компьютера у детей и подростков [15].

Она отмечает, что компьютерная зависимость – это сложный процесс,

который зависит от разных факторов. У учеников, не хватаящим общения в реальной жизни, появляется зависимость от социальных сетей, там ребенок создает себе новый образ, заводит новых друзей, поддерживающих и понимающих его во всем. Однако со временем может наступить разочарование, ведь часто эти друзья мнимые и особой поддержки в трудную минуту от них не дождешься. В таком случае говорят об интернет-зависимости ребенка. В свою очередь, зависимость от компьютерных игр делится по **типам** игры:

- ролевые игроманы, когда человек смотрит в игру глазами своего героя (не менее опасными считаются и те игры, когда ребёнок смотрит на героя извне);

- стратегические игры, не так опасны, но могут втянуть в свой мир неокрепшую личность;

- неролевые игры, такие как различные головоломки, аркады, флеш-игрушки.

Особо опасными в виртуальном мире считаются азартные игры, ведь часто они вытягивают много денег с игроков. Также ребенок может начать воровать, ведь часто интернет или игры требуют определенной платы. А это уже наказуемо.

Ю. В. Егорова считает, что компьютерная зависимость – дело опасное, которое влечет за собой страшные последствия [17].

Во-первых, у ребенка постепенно будет уменьшаться круг общения, это приведет ребенка к отказу от реальности.

Во-вторых, в виртуальном мире ребенок не контролирует время, поэтому часто опаздывает или поздно ложится спать. Ребенок может постоянно прогуливать школу, пропускать занятия.

В-третьих, у ребенка формируется агрессия к окружающим.

В-четвертых, самая острая проблема заключается в том, что игровая зависимость может перейти с ребенком во взрослую жизни, в которой человек не сможет социализироваться.

Поэтому можно говорить о том, что компьютерная зависимость – это общественный феномен.

Зависимость от компьютера понимают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом зависимости. Самыми важными критериями, которые определяют начало зависимости от компьютера, считаются следующие [24]:

- возбуждение или вялость без причины, постоянные и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, отрицание мнения родителей, старых друзей, существенное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;
- проявление изворотливости, лживости;
- пренебрежение внешним видом;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

Но важность компьютера в образовательном и воспитательном процессе нельзя отрицать. Компьютер выполняет ряд задач: проигрывание музыки и радио, отображение фильмов и телевизионных каналов, фиксация

текстовых наборок, отображение текстов, графических объектов и анимации, выполнение функций телефона и калькулятора, отображение и предоставление возможности изучения глобальных сетей и участия в электронных играх, а также многое другое [38].

Таким образом, при работе с компьютером ребенок приобретает много знаний и интересов, которые заменяют ему реальный мир, «переключая» на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием наполниться новой информацией, и есть компьютерная зависимость [6]. Несмотря на то, что стремления, возникающие от зависимости от компьютера, практически всегда несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая аддикция, ведет к потере личности, разложению общественного статуса, потере собственного «Я», ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, формированию агрессии, замкнутости.

Ребенку интересна игра из-за ряда причин [47]:

1. Наличие собственного (интимного) мира, который доступен только для ребенка.
2. Отсутствие ответственности.
3. Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира.
4. Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток.
5. Возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения, вне зависимости от того к чему они могут привести.

Верным и проверенным способом профилактики игровой зависимости детей является привлечение его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не подменили реальность [19]. Показать младшему школьнику, что есть масса интересных способов свободного времяпровождения помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют

психологическое состояние.

Таким образом, игровая зависимость – это психическое заболевание, которое характеризуется полной потерей самоконтроля и патологическим пристрастием к играм (Л.П. Гурьева) [21].

Анализ игровой зависимости у младших школьников считается актуальным в современном мире, потому что именно этот возраст подвержен влиянию, и в то время самостоятельности детей, что приводит к необратимым последствиям.

1.2. Особенности игровой зависимости у младших школьников

Современное образование, начиная с ее начальной ступени – периода обучения детей младшего школьного возраста, призвано воспитывать грамотного ученика через разнообразные виды деятельности, должно формировать его коммуникативные умения [27].

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) считается основным внешним обстоятельством в жизни ребенка - поступлением в школу. В современное время образовательное учреждение принимает, а родители отдают ребенка в 6-7 лет. Школа несет на себе ответственность за формы различных собеседований, определяет готовность ребенка к образованию в начальной школе. Родители решают о том, в какую начальную школу отдать ребенка: государственную или частную, трехлетнюю или четырехлетнюю [7].

Поступивший в школу ребенок сразу становится совершенно новым членом общества среди школьников: у него возникают постоянные обязанности, которые связаны с уроками. Родители, учитель, даже посторонние люди общаются с ребенком не только как с необычным человеком, но и как с человеком, который взял на себя обязательство (неважно - вольно или по принуждению) обучаться, как все дети в его

возрасте.

В младшем школьном возрасте жизнь ребенка развивается и в ней появляются совершенно незнакомые, но близкие по духу или интересам ребенку люди. Если в конце дошкольного возраста, потребность в общении со сверстниками только формируется, то у младшего школьника она уже становится одной из главных. В 7-10 лет ребенок точно знает, что ему нужны другие дети, и явно предпочитает их общество [2].

Школа предъявляет к ребенку новые требования в отношении речевого формирования: при ответе на уроке речь должна быть грамотной, краткой, четкой по мысли, выразительной; при общении речевые построения должны соответствовать сложившимся в культуре ожиданиям. Но современные школьники ставят в приоритет компьютерные игры, а не чтение книг.

Сегодня очень остро стоит вопрос о компьютерной зависимости младших школьников. Практически с самого рождения ребенок начинает «общаться» с компьютерным миром: смотрят мультфильмы, играют в виртуальные игры. Учителя в современной школе призваны задавать домашнее задание на компьютерах, ученики ищут материал в Интернете, большую часть заданий им необходимо выполнять в электронном виде (доклады, презентации, рефераты и т. д.) [28]. Поэтому возникает вопрос, сможет ли младший школьник справиться с соблазнами компьютерного мира, и использовать компьютер только в учебных целях. Проведенное время за компьютером и в сети Интернет может как положительно, так и негативно влиять на формирование личности младшего школьника. С точки зрения положительного влияния работа за компьютером помогает обучающимся развивать интеллектуальные способности, повышать уровень эрудиции, формирует память. Социальные сети помогают приобрести более широкий круг знакомых и друзей, развивают навыки общения младших школьников.

Так как младший школьный возраст – время формирования ценностных ориентаций: понятий добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и

предательства, любви и ненависти, то именно эти понятия бывают искажены и выражены неправильно, неправильно в ходе развития зависимо от компьютера ребенка. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале [25]. Такой ребенок проявляет эмоциональную холодность, замкнутость, не умение к сопереживанию, психологическому инфантилизму - неумению брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Только в живом общении с другими людьми формируется социально здоровая личность.

Онлайн - игры развивают воображение. Исследователи считают противоречивым интернет-аддикцию к личности младшего дошкольника, а именно зависимость от компьютера. Здесь отмечается пристрастие к играм, быструю навигацию по интернету, зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что приводит к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными. Все это влечет отрицательные последствия для обучающихся в сфере общения со сверстниками и взрослыми. Заменяя непосредственное общение виртуальным, обучающиеся теряют возможность проявить свои чувства и эмоции, а также понять чувства и эмоции другого человека [44].

Ярко проявляется негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества младшего школьника, такие как дружелюбие, желание общаться, чувство сострадания. При явной зависимости от компьютера прослеживается упадок социальных связей личности и так называемая социальная дезадаптация ребенка. На фоне социальной дезадаптации и погружение в мир виртуальной реальности проявляется неясная агрессивность и различные виды асоциального поведения. Подчинение «всемирной паутине» и видеоиграм, у младших школьников считается проблема современной семьи, потому что именно родители и другие родственники, в первую очередь, обязаны положительно повлиять на ребёнка, чтобы зависимость от компьютера отсутствовала. Признаком

аддикции (зависимости) является не само по себе количество времени, проводимое школьником за компьютером, а сосредоточение всех интересов ребенка вокруг компьютера, отказ от других видов деятельности [49]. Младшие школьники свой путь к зависимости, как правило, начинают от небольшой игры в строительство городов - кибераддикции, где ребёнок становится себя с персонажем, который строит города и побеждает врагов. У подростков сетевая зависимость - «сетеголизм». Данная зависимость является более серьезной, так как в этой ситуации ребёнок не мыслит своей жизни без компьютера. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются [30]:

- «потеря контроля» над временем, которое проведено за компьютером;
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду.

Важными симптомами компьютерной зависимости считается смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, проявляющееся, в случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

С.А. Шапкина считает, что общение ребенка с компьютером имеет положительные и отрицательные стороны, которые представлены в таблице 1 [53].

Таблица 1

Положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр на младших школьников

Отрицательные стороны	Положительные стороны
Виртуальный мир заменяет реальный, ребенок проживает чужую жизнь	Интересная, захватывающая графика

Формируется агрессивное поведение в процессе военной и жестокой игры	Возможность интересного обучения
Уход из общества, сокращение круга друзей	Новая информация
Безразличное отношение к семье, угнетение эмоций	Новые эмоции, развлечение, расслабление
Возникновение конфликтных ситуаций	Адаптация к информационным технологиям в современном мире
Нагрузка на человеческие органы и системы, что приводит к физическому и моральному истощению	Развивается логическое мышление, воображение
Потеря смысла жизни, общечеловеческих ценностей	Расширяются знания о компьютере
Развивается чувство превосходства над окружающими	Самореализация
Психические расстройства	Общение с друзьями, новые знакомства

Автор указывает на то, чтобы компьютерная игра приносила пользу ребенку, важно контролировать данную игру, отводить для него определенное количество времени, ограничить доступ к играм с насилием.

А. Е. Войскунский рассматривает следующие характеристики зависимого поведения от игровой зависимости человека [11]:

- отсутствие желание проводить досуг за пределами виртуальной реальности;
- пренебрежение домашними и рабочими делами;
- неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером;

- нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др.

Особенности поведения младшего школьника, свидетельствующие о зависимости от компьютера, связаны с приоритетами в социализации ребенка, нежеланием выполнять домашние поручения, контролем времени, снижением успеваемости и пренебрежением к успехам.

Многие исследователи отмечают и пагубное влияние на физическое здоровье ребенка, на положительное отношение к школе и успеваемость (А.Г.Шмелёв), а также на поведение (О.Н.Арестова) при формировании у ребенка компьютерной зависимости.

Важными критериями данного школьного периода (младший школьник) считаются фактором риска для появления зависимости от компьютера у детей, как и сами психологические особенности этого периода – высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок [4].

В.В. Рубцов доказывает, что компьютерная зависимость пагубно влияет на демонстративные неповиновения, как один из видов асоциального поведения, что чревато личностными изменениями: повышенной обидчивостью, конфликтностью, подозрительностью, стремлением говорить неправду, уходу от ответственности в принятии решений, поиску оправдывающих аргументов, стереотипностью поведения, повышенной тревожностью [46].

Важной предпосылкой формирования зависимого поведения у детей младшего школьного возраста выявляют достаточно низкий уровень самостоятельности и свободы в выборе поведения, который характерен для некоторых школьников и высокую восприимчивость к внешнему воздействию, определенного характера.

В исследованиях Ю.О. Прибыловой дана характеристика о формировании аддиктивного поведения детей, которому способствовали тяжелые жизненные ситуации. При этом может наблюдаться неполное формирование социальных навыков и личностных ресурсов, что приводит к уходу от решения проблем, которые вызваны стрессовыми ситуациями [41].

Исследованием зависимости от игровой зависимости рассматривали такие зарубежные психологи, как М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг Т. Больбот. Авторы описывают компьютерную зависимость как патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Они указывают на то, что формирование компьютерной зависимости появляется не только из-за необходимости в уходе от реальности, но и индивидуальные особенности человека. К таким особенностям авторы относят характер, определяющий устойчивое поведение человека. Основными признаками, которые характерны для начала развития игровой зависимости,стораживающие педагогов и родителей, считаются следующие [54]:

- постоянная вовлечённость;
- увеличение времени, которое проводится в ситуации игры в ущерб другим занятиям;
- вытеснение прежних мотиваций игровой;
- неспособность прекратить игру – потеря контроля;
- появление состояния психического дискомфорта при невозможности приступить к игре или необходимости её прекратить;
- эмоциональный подъём в ситуации предвкушения игры;
- эмоциональное отчуждение;
- пренебрежение правилами гигиены;
- нарушения памяти, внимания;
- расстройство сна.

Итак, большинство исследователей описывают в качестве критериев диагностики зависимости от компьютеров у младших школьников, у которых появились ассоциальные качества личности (агрессивность, необщительность, нескритичность к своему поведению и высказываниям) и поведенческие особенности, не способствующие социализации ребенка (пренебрежение учебной, семейными обязанностями и нормам личной гигиены) [39]. При наличии нескольких критериев у ребенка, можно диагностировать компьютерную зависимость.

Таким образом, многие исследователи описывают в качестве критериев диагностики зависимости от компьютера младших школьников, у которых появились отрицательные качества личности (агрессивность, необщительность, нескритичность к своему поведению и высказываниям) и поведенческие особенности, тормозящие социализацию ребенка (пренебрежение учебной, семейными обязанностями и нормам личной гигиены). При наличии нескольких критериев у ребенка, диагностируя компьютерную и игровую зависимость.

У детей младшего школьного возраста еще нет игровой зависимости, но в подростковом периоде это приобретает негативные психологические последствия для старшего школьника – игровую зависимость. Чтобы этого не произошло необходимо с младшего школьного возраста проводить профилактику игровой зависимости, как в учебное, так и внеучебное время.

1.3. Анализ психолого-педагогических подходов к профилактике игровой зависимости у младших школьников

Информационное общество описывается молниеносным формированием компьютерных систем и информационных технологий, а также - снижением духовно-нравственной культуры [10]. Поэтому на сегодня младшие школьники склонны к отрицательному влиянию информации, которая представлена в Интернет, компьютерных играх, образцов поведения и образа жизни окружающих взрослых, которые не соответствуют нормам нравственности и здоровому образу жизни. Данные факторы формируют у детей зависимое поведение [50]. Одной из основных задач современного образования в начальной школе является профилактика зависимостей у обучающихся. Поэтому призвана решить эту проблему внеурочная деятельность. В Концепции духовно-нравственного воспитания гражданина России, в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования рассматривается, что в качестве основных ориентиров внеурочной деятельности в начальной школе считается духовно-нравственное развитие младших школьников, развитие у них культуры полезной организации своего досуга, культуры здорового образа жизни.

Проблему компьютерной зависимости и ее профилактику у младших школьников рассмотрены в работах Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, В.В. Лебединского, К. С. Лисецкого, Е. В. Литягиной, П.И. Фроловой, О.В. Якубенко и других.

Ц. П. Короленко полагает, что асоциальное поведение - одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на каких-либо предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается формированием интенсивных эмоций [31].

По мнению Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, для детей младшего школьного возраста характерны аддикции химического и не химического вида. Главными факторами, которые влияют на асоциальное поведение младших школьников, являются личностные качества ребенка (низкая самооценка, склонность к агрессии, враждебность, неуверенность в себе). В процессе аддикции происходит отрицательное формирование личности ребенка: трудности установления адекватных межличностных и эмоциональных отношений, взаимодействие с неодушевленными предметами, утрачивают значимость идентификация, эмпатия, рефлексия [31].

В. В. Лебединский, К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина рассматривают следующие проблемы младших школьников, которые характеризуют асоциальное поведение:

- нарушение эмоциональных связей с другими людьми и формирование взамен их эмоциональных связей с предметами, неодушевленными системами и т.д.;

- не решение проблем, а их углубление;

- снижение воли, способности к волевым действиям и поступкам;

- потеря чувства реальности и равновесия в окружающей среде;

- неспособность испытывать человеческие чувства и радости от общения с близкими, с друзьями и т.д.;

- отсутствие приспособленности к внешним влияниям, в том числе в отношениях с людьми;

- изменение личностных характеристик, таких как: познавательные потребности, моральные нормы, эстетическое восприятие, коммуникативные умения [33].

П.И. Фролова, О.В. Якубенко отмечают профилактику асоциального поведения как совокупность мероприятий, которые направлены на воспитание психически здорового, личностно сформировавшегося человека,

который способен самостоятельно преодолевать собственные психологические затруднения и жизненными проблемами. В качестве важных методов профилактики аддиктивного поведения обучающихся на данном возрастном этапе авторы рассматривают применение арт-терапии, песочной терапии, сказкотерапии [51].

Вопросами организации внеурочной деятельности в начальной школе рассматриваются в работах И.В. Ивановой, Д.В. Григорьева, П.В. Степанова и других. По мнению авторов, внеурочная деятельность объединяет «все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации». Этими педагогами описан воспитательный потенциал внеурочной деятельности, определены и классифицированы её воспитательные результаты [9].

В работах И.В. Ивановой внеурочная деятельность считается как составная часть системы образования и воспитания детей, подростков, которая ориентирована на свободный выбор и освоение обучающимися дополнительных личностно-развивающих программ. Внеурочная деятельность в начальной школе, по мнению автора, решает такие задачи [25]:

- устроить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- уменьшить учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для формирования ребенка.

Характеристика задач внеурочной деятельности определяет её актуальность для решения проблем аддиктивного поведения младших школьников.

Н.Ф. Талызина при профилактике игровой зависимости младших школьников предлагает использовать в полной мере работу с родителями, которые зачастую не обращают внимания на младших школьников в силу своей занятости, поэтому вовремя нельзя выявить игровую зависимость. Она

предлагает рекомендации для родителей [48]:

1. Время игры ребенка на компьютере необходимо обговаривать и точно придерживаться оговоренных временных рамок. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка.
2. Нужно больше времени проводить с ребенком, формировать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок умел общаться с людьми разных возрастов.
3. Нельзя играть в компьютерные игры перед сном.
4. Нужно прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.
5. Важно следить, чтобы компьютерная игра не заменяла реальное общение со сверстниками и родителями.
6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
7. Необходимо показывать ребенку личный положительный пример.

В случаях, когда родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, важно вовремя обратиться к психологам, в специализированные психологические центры.

Известно, что профилактика асоциального поведения – это совокупность мероприятий, которые направлены на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия [35].

Профилактика аддиктивного поведения особое значение носит в младшем школьном возрасте. Именно в этом возрасте формируются главные качества личности, обращение к которым является одной из главных

составляющих профилактики аддикции. Это такие качества как стремление к формированию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению [3]. Основными особенностями этого периода считаются появление рефлексии и развитие нравственных качеств. Учащиеся начальной школы осознают себя частью социума и обретают новые социально важные позиции; делают попытки в самоопределении.

По мнению В.Н. Воскресенского, работа по профилактике аддиктивного поведения эффективна в рамках внеурочной деятельности. Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности считается неотъемлемой частью образовательного процесса в школе [13].

В начальной школе учителя используют следующие виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение; досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); художественное творчество и др .

Внеурочная деятельность осуществляется в следующих формах: кружки, секции, слеты, игры, турниры, встречи, конференции, экскурсии, походы, субботники и т.д. [14].

В базисном учебном плане названы важные направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое, общественно полезная и проектная деятельность.

Наиболее эффективно процесс профилактики зависимого поведения осуществляется практически во всех формах внеурочной деятельности, каждый учитель сам выбирает направление внеурочной деятельности по желанию обучающихся. Поэтому автор предлагает первоначально проводить диагностику творческих способностей учащихся [42].

Специалисты полагают, что вопросы профилактики и предупреждения зависимости детей от компьютерных игр могут быть включены в общешкольную программу воспитания обучающихся. Поэтому они предлагают проводить с родителями младших школьников тематические беседы, консультации, круглые столы, организацию которых осуществляют учителя начальных классов, школьная администрация, приглашаются специалисты – медицинские работники, психологи [22]. Основное место занимает систематическое проведение психологических тренингов, во время которых родители совместно с детьми учатся лучше понимать друг друга, благодаря чему расширяется область их общих интересов и увлечений, обеспечивается благоприятный психоэмоциональный фон в условиях домашней среды.

Активная позиция отводится и самим младшим школьникам, с которыми должны обязательно разучиваются правила работы за компьютером, элементы гимнастики для глаз, обучающиеся должны самостоятельно изготовить памятки, прикрепляя их дома возле компьютера.

В качестве одного из основных способов профилактики зависимости от компьютера у младших школьников специалисты (А.С.Белкин) рассматривает создание ситуации успеха в учебной деятельности, являющаяся ведущей для детей данной возрастной категории [18].

Другое направление профилактики зависимости, которое предлагают детские психологи, это формирование произвольности собственного поведения, подразумевающие овладение нравственных общественных норм и правил.

Еще одним способом эффективной профилактики детской зависимости является развитие нравственных представлений посредством компьютерных игр.

М.С. Иванова полагает, что компьютерные игры обладают значительным потенциалом, как для психического, так и нравственного

формирования личности. В процессе компьютерных игр дети ставят себя в роли героев, сопереживают им, сочувствуют, совершают добрые поступки. В процессе игр школьник и усваивают систему взаимоотношений между людьми и детьми, оказывают взаимопомощь, у них развивается нравственное поведение, формируются нравственные качества и сознание [25].

Таким образом, можно говорить о том, что профилактика зависимости от компьютера – это долгий и сложный процесс, который основан на сочетании разных методов и средствах воспитания. Процесс включает в себя поэтапность работы учителя, родителей с детьми. Для эффективной профилактики игровой зависимости необходимо придерживаться следующих правил:

1. Время игры ребенка на компьютере необходимо обговаривать и точно придерживаться оговоренных временных рамок. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка.
2. Нужно больше времени проводить с ребенком, формировать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок умел общаться с людьми разных возрастов.
3. Нельзя играть в компьютерные игры перед сном.
4. Нужно прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.
5. Важно следить, чтобы компьютерная игра не заменяла реальное общение со сверстниками и родителями.
6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
7. Необходимо показывать ребенку личный положительный пример.

Выводы по первой главе

Век информационных технологий порождает не только научные открытия, но и ряд болезней. Повсеместная компьютеризация привела к тому, что с самого младшего возраста детей начинают знакомить с компьютерами. Сначала родители могут контролировать данный процесс, но дети вырастают и это становится сложно. Младшие школьники становятся самостоятельными, проводят много времени за компьютером и впоследствии возникает игровая зависимость, которая приводит к тяжелым последствиям.

Итак, игровая зависимость – это предполагаемая форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми [43].

Существует несколько факторов, которые влияют на формирование игровой зависимости. Особенно среди них выделяется личностный фактор: несформированная или неустойчивая психика, отсутствие навыков самоконтроля, неудовлетворённость реальной жизнью, желание компенсировать нереализованные жизненные потребности делают человека более подверженным к формированию зависимости от компьютерных игр. Большинство данных качеств присуще именно младшему школьнику, который в полной мере не умеет контролировать свои потребности и желания.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) считается важным внешним обстоятельством в жизни ребенка - поступлением в школу. В настоящее время школа принимает, а родители отдают ребенка в 6-7 лет. Школа ответственна за формы различных собеседований определить готовность ребенка к начальному обучению. Семья решает о том, в какую начальную школу отдать ребенка: государственную или частную, трехлетнюю или четырехлетнюю.

Работа по профилактике аддиктивного поведения наиболее продуктивна в рамках внеурочной деятельности. Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе [36]. Для реализации в начальных классах доступны следующие виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение; досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); художественное творчество и др.

Профилактика зависимости от компьютера – это долгий и сложный процесс, который основан на сочетании разных методов и средствах воспитания. Процесс включает в себя поэтапность работы учителя, родителей с детьми. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике игровой зависимости у младших школьников

2.1. Организация и методы исследования, анализ данных первичной диагностики

Перед современной школой стоят важные задачи по организации содержания и структуры образования в соответствии с требованиями ФГОС НОО, где развитию творческого потенциала младших школьников во внеурочной деятельности отводится большое значение, а использование компьютерных игр в обучении как средство обучения обучающихся.

Данная глава посвящена описанию хода диагностики и анализу результатов опытнo-экспериментальной работы.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась последовательно и включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. На каждом этапе решались определённые цели в соответствии с гипотезой исследования.

На констатирующем этапе проведена первичная диагностика с целью выявления младших школьников группы риска, склонных к игровой зависимости.

На формирующем этапе разработана и внедрена в учебный процесс программа внеурочной деятельности «Профилактика игровой зависимости средствами правополушарного рисования».

На контрольном этапе проведена повторная диагностика детей группы риска, склонных к игровой зависимости, выполнен сравнительный анализ и обобщение результатов.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в двух третьих классах муниципального автономного образовательного учреждения «Средней

школы № 76» г. Красноярск. В работе приняли участие 46 школьников и 2 учителя начальных классов, педагог-психолог.

С целью выявления детей группы риска, склонных в игровой зависимости были отобраны диагностические методики, которые позволяют учителю правильно выстраивать образовательную деятельность в классе, а также индивидуальные траектории развития каждого ребенка в пространственной сфере.

Для выявления уровня игровой зависимости был выбран тест О.Л. Кутеевой. Цель – определить уровень игровой зависимости младших школьников (анкета, приложение 1).

Результаты данного теста представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты выявления уровня игровой зависимости младших

школьников в 3 «Г» классе

№ п/п	№ вопроса ФИ ученика	1	2	3	4	5	6	7	8	Баллы	Проявление игровой зависимости
1	Мария А.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
2	Рита А.	2	2	2	2	2	2	1	1	14	Пока отсутствует, но есть предпосылки
3	Евгений А.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
4	Софья Б.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
5	Сергей Б.	2	2	1	1	1	2	1	1	11	Отсутствует
6	Евгений Б.	2	3	2	3	2	2	2	2	18	Пока отсутствует, но есть предпосылки
7	Егор Б.	2	2	2	3	3	3	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
8	Кирилл Б.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
9	Семён В.	2	3	2	3	2	2	2	2	18	Пока отсутствует, но есть предпосылки
10	Виктория З.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
11	Владислав З.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
12	Илья К.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
13	Иван К.	3	3	3	3	3	3	2	2	22	Присутствует
14	Владимир М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
15	Дарья М.	1	2	3	3	3	3	3	2	20	Присутствует
16	Мария М.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
17	Алиса М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
18	Алексей П.	2	3	2	3	2	2	2	2	18	Пока отсутствует, но есть предпосылки

Окончание таблицы 1

19	Сергей П.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
20	Анастасия П.	3	3	2	3	3	3	3	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки
21	Валерия П.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
22	Соня Р.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
23	Леонид Р.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует

Из таблицы 2 видно, что у 11 человек класса (47,8%) соответствует норме, ни о какой компьютерной зависимости у ребенка нет и речи. У 10 человек (43,4%) зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно. И только у 2-х человек (8,8%) на лицо компьютерная зависимость. Исходя из результатов тестирования у 21 ребенка в классе (91,2%) игровая зависимость отсутствует.

Результаты тестирования на начало опытно-экспериментальной работы контрольного класса (3 «Г») представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования по выявлению уровня игровой зависимости на начало опытно-экспериментальной работы контрольного класса (3 «Б»)

№ п/п	№ вопроса ФИ ученика	1	2	3	4	5	6	7	8	Баллы	Проявление игровой зависимости
1	Георгий Б.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
2	Алена Г.	2	2	1	1	1	2	1	1	11	Отсутствует
3	Сергей И.	2	2	2	2	2	2	1	1	14	Пока отсутствует, но есть предпосылки
4	Валерия К.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
5	Сергей М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
6	Сергей И.	2	1	1	1	1	1	1	1	9	Отсутствует
7	Валерия К.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
8	Екатерина П.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
9	Алена К.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
10	Ли́ка Б.	1	2	1	2	1	1	1	1	10	Отсутствует
11	Никита Г.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
12	Трофим Н.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
13	Максим С.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
14	Полина Т.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
15	Кристина С.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
16	Вова Р.	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки
17	Настя С.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
18	Иван Х.	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки

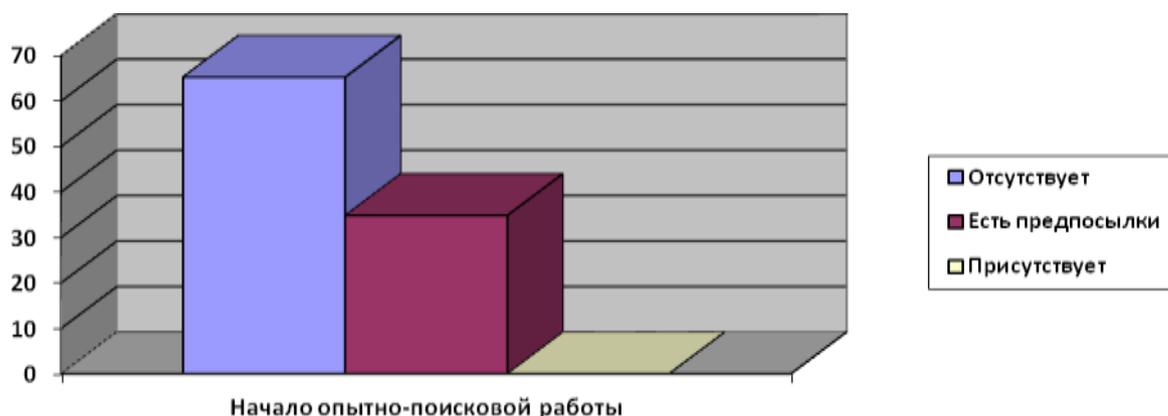
Окончание таблицы 3

19	Иван У.	3	3	1	3	2	2	2	2	18	Пока отсутствует, но есть предпосылки
20	Вероника К.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
21	Татьяна Ч.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
22	Иван К.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
23	Михаил О.	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки

Из таблицы 3 видно, что у 15 человек 3 «Б» класса (65,2%) соответствует норме, ни о какой компьютерной зависимости у ребенка нет и речи. У 8 человек (34,8%) зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно. Исходя из результатов тестирования у 23 человек данного класса (100%) игровая зависимость отсутствует. Наглядно результаты представлены в диаграмме 1.

Диаграмма 1

Результаты тестирования на выявление игровой зависимости контрольного класса (3 «Б») на начало опытно-экспериментальной работы



По результатам анкетирования в 3 «А» классе 10 человек не имеют игровую зависимость, но есть к ней предпосылки и 2 человека имеют

игровую зависимость, поэтому было решено провести анкетирование данного класса по направлениям развития, чем бы они хотелось заниматься во внеурочное время.

2.2. Описание программы профилактики игровой зависимости у младших школьников

Главной группой риска для формирования компьютерной зависимости считаются младшие школьники в возрасте 9-10 лет. Этому способствует ряд факторов, основным из которых считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми [45].

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

Формирующий этап исследования длился на протяжении 3 месяцев.

Цель формирующего этапа исследования – реализация комплекса мероприятий по профилактике зависимости детей младшего школьного возраста.

Задачи формирующего этапа:

1. Познакомить обучающихся с понятиями «зависимость», «игровая зависимость», «компьютерная зависимость».
2. Познакомить с приемами и упражнениями релаксации после работы на компьютере.
3. Развивать умения использовать компьютер по мере необходимости, только в учебных целях.
4. Сформировать бережное отношение к своему здоровью.

Решая первую задачу формирующего этапа, с учетом результатов проведенного нами констатирующего этапа исследования нами была разработана программа по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников, которая направлена на укрепление их личностного и

социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками (таблица 6, приложение 2). Данная программа реализовывалась в 3 «Г» классе (экспериментальный).

Таблица 6

Перспективный план работы с детьми младшего школьного возраста по профилактике игровой (компьютерной) зависимости

Месяц, год	Название мероприятия	Тип	Цель
Октябрь 2020	«Здоровье-это модно»	Классный час	Прививать любовь у учащихся к здоровому образу жизни, развивать активную жизненную позицию в данном направлении, формировать творческие способности, память, внимание
	«Положительные стороны Интернет»	Беседа	Познакомить детей с негативными последствиями компьютерных игр, познакомить с понятием «Интернет», «Интернет-зависимость».
	«Профилактика зависимости от компьютера»	Круглый стол	Донести до обучающихся сведения о проблемах, к которым приводит повышенный интерес к TV, компьютеру, прививать интерес к реальному общению со сверстниками и взрослыми
Ноябрь 2020	«ПК – друг или недруг?»	Тренинг	Прививать любовь и бережность к своему здоровью
	«Мое здоровье и интернет»	Беседа	Познакомить учеников с пагубным влиянием компьютера на здоровье. Рассмотреть приемы и упражнения, которые восстанавливают организм после компьютера
	«Я и компьютер»	Конкурс рисунков	Помочь в совместной работе родителей и обучающихся по проблеме

			профилактики зависимости К компьютеру
Декабрь 2020	«Настольная игра»	Досуг	Проанализировать степень востребованности настольных игр. Познакомить с увлекательными настольными играми, как альтернатива компьютеру
	«Общение в кругу друзей»	Тренинг	Проведение круглых столов, обмен впечатлениями о спортивных событиях, культурном мире, мире моды и кино и т.п., с целью профилактики зависимости от компьютера.
	«Суд над компьютером»	Классный час	Развитие умений понимать практические задачи, развитие навыков группового целеполагания и отбора форм и методов достижения целей. Формирование эмпатии в группе. Указать на то, что ребенок сам должен заботиться о своем здоровье.

Итак, программа, которая описана выше, включает разные формы работы с обучающимися: классный час, тренинг, занятие, конкурс, беседа и т.п. Мероприятия проводились педагогом-психологом с младшими школьниками в экспериментальной группе систематические в течение трех месяцев, три раза в неделю.

В рамках решения второй задачи формирующего этапа данного исследования был составлен перспективный план по включению родителей в профилактику зависимости от компьютера младших школьников (таблица 7,

Перспективный план по работе с родителями

Месяц, год	Название мероприятия	Тип	Цель
Октябрь 2020	Здоровье детей и компьютер»	Родительское собрание	Познакомить родителей с проблемами здоровья детей от компьютера
	«Как вернуть ребенка в реальность?»	Памятка	Посоветовать родителям несколько способов профилактики зависимости от компьютера младших школьников
Ноябрь 2020	«Зависимость и интернет»	Консультация	Порекомендовать родителям способы профилактики от Интернет-зависимости
	«Польза и вред от компьютеров»	Консультация	Обобщить знания родителей младших школьников о пользе и вреде компьютеров
Декабрь 2020	«Зависимость от компьютера»	Тренинг	Информирование о последствиях злоупотребления компьютером у детей и подростков
	«Здоровье ученика и компьютер»	Родительское собрание	Показать влияние компьютера за здоровье детей младшего школьного возраста

Программа, которая описана выше включает разные формы работы с родителями: родительское собрание, тренинг, беседы и т.д. Мероприятия проводились совместно с родителями и педагогом-психологом учеников 3 «А» класса (экспериментального) систематически в течение трех месяцев, 2 раза в неделю.

Предварительные наблюдения показали, что после апробации разработанных нами мероприятий, дети стали менее зависимы от компьютеров, стали более заинтересованными во время занятий в школе, повысилась общая успеваемость класса.

2.3. Анализ результатов профилактической работы

После внедрения программы проводился контрольный эксперимент.

Для повторной диагностики Для выявления уровня игровой зависимости был выбран тест О.Л. Кутеевой [32]. Цель – определить уровень игровой зависимости младших школьников (анкета, приложение 1).

Результаты данного теста представлены в таблице 5.

Таблица 8

Результаты выявления уровня игровой зависимости младших школьников в 3 «Г» классе на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

№ п/п	№ вопроса ФИ ученика	1	2	3	4	5	6	7	8	Баллы	Проявление игровой зависимости
1	Алексей А.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
2	Данил А.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
3	Артём А.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
4	Софья Б.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
5	Сергей Б.	2	2	1	1	1	2	1	1	11	Отсутствует

Окончание таблицы 8

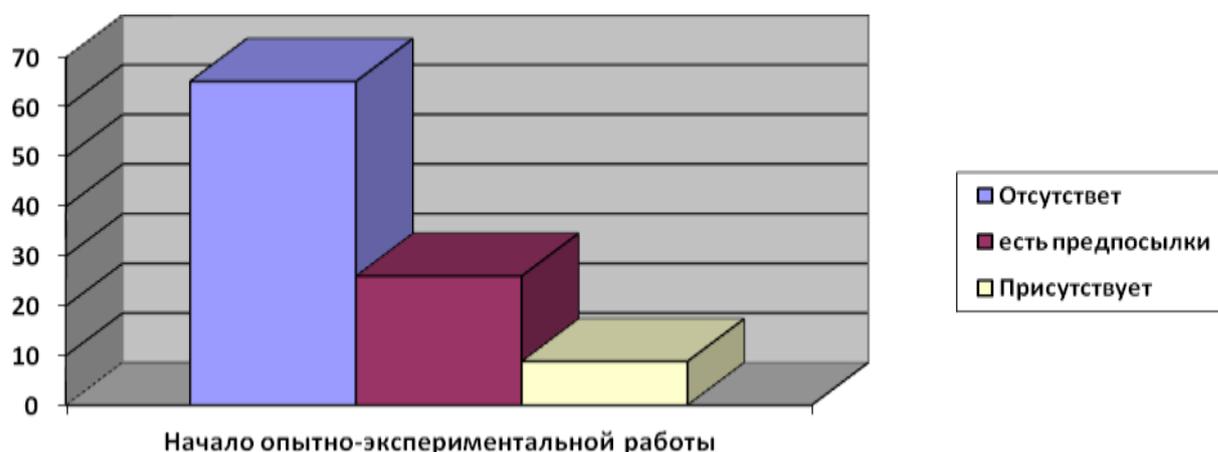
6	Евгений Б.	2	3	2	3	2	2	2	2	18	Пока отсутствует, но есть предпосылки
7	Егор Б.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
8	Кирилл Б.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
9	Семён В.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
10	Виктория З.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
11	Владислав З.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
12	Илья К.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует
13	Иван К.	3	3	3	3	3	3	2	2	22	Присутствует
14	Владимир М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
15	Дарья М.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки
16	Мария М.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
17	Алиса М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
18	Алексей П.	2	3	2	3	2	2	2	2	18	Пока отсутствует, но есть предпосылки
19	Сергей П.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
20	Анастасия П.	3	3	2	3	3	3	3	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки
21	Валерия П.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
22	Соня Р.	1	1	1	2	2	1	1	1	10	Отсутствует
23	Леонид Р.	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Отсутствует

Из таблицы 5 видно, что у 15 человек класса (65,2%) соответствует норме, ни о какой компьютерной зависимости у ребенка нет и речи. У 6 человек (26%) зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно. И только у одного человека (8,8%) на лицо компьютерная зависимость. Исходя из результатов

тестирования у 21 ребенка в классе (91,2%) игровая зависимость отсутствует. Наглядно результаты представлены в диаграмме 4.

Диаграмма 4

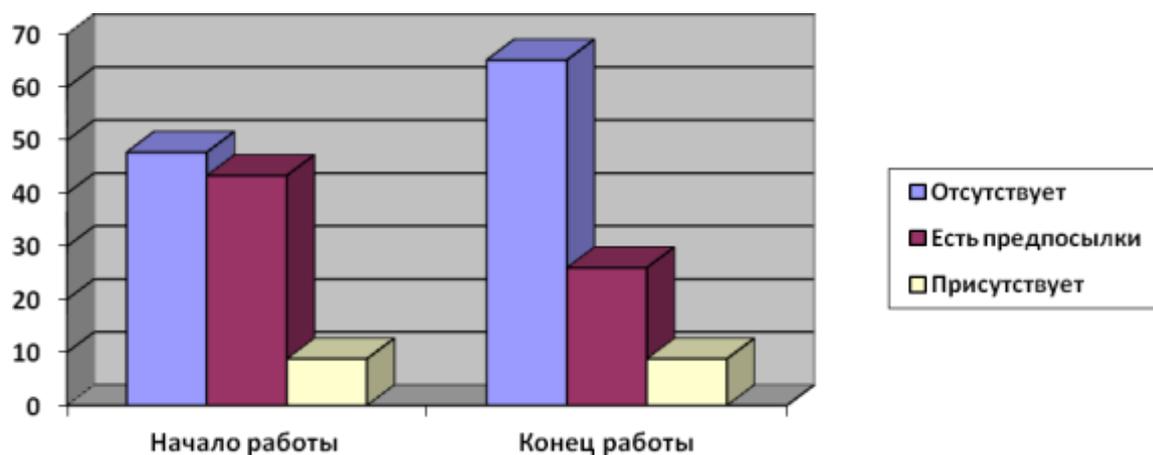
Результаты тестирования на выявление игровой зависимости экспериментального класса (3 «А») на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы



Сравнительные результаты анкетирования по выявлению игровой зависимости обучающихся экспериментального класса представлены в диаграмме 5.

Диаграмма 5

Результаты анкетирования экспериментального класса на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы



Из диаграммы 5 видно, что увеличилось количество детей, у которых отсутствует игровая зависимость и составила 65,2%; уменьшилось

количество обучающихся, у которых есть предпосылки к развитию игровой зависимости на 17,4%; остался 1 ребенок, у которого сохранилась игровая зависимость.

Результаты тестирования на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы контрольного класса (3 «Б») представлены в таблице 6.

Таблица 9

Результаты тестирования по выявлению уровня игровой зависимости на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы контрольного класса (3 «Б»)

№ п/п	№ вопроса ФИ ученика	1	2	3	4	5	6	7	8	Баллы	Проявление игровой зависимости
1	Георгий Б.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
2	Алена Г.	2	2	1	1	1	2	1	1	11	Отсутствует
3	Сергей И.	2	2	2	2	2	2	1	1	14	Пока отсутствует, но есть предпосылки
4	Валерия К.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
5	Сергей М.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
6	Сергей И.	2	1	1	1	1	1	1	1	9	Отсутствует
7	Валерия К.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
8	Екатерина П.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
9	Алена К.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
10	Ли́ка Б.	1	2	1	2	1	1	1	1	10	Отсутствует
11	Никита Г.	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Пока отсутствует, но есть предпосылки

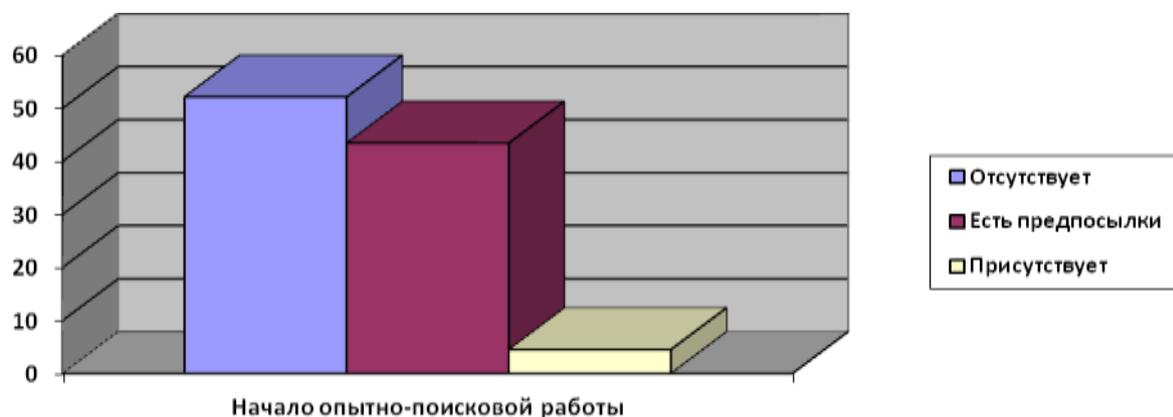
Окончание таблицы 9

12	Трофим Н.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
13	Максим С.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
14	Полина Т.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
15	Кристина С.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
16	Вова Р.	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки
17	Настя С.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
18	Иван Х.	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки
19	Иван У.	3	3	3	3	3	3	2	2	22	Присутствует
20	Вероника К.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
21	Татьяна Ч.	2	2	2	2	2	1	1	1	13	Пока отсутствует, но есть предпосылки
22	Иван К.	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Отсутствует
23	Михаил О.	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Пока отсутствует, но есть предпосылки

Из таблицы 3 видно, что ученики контрольного класса ухудшили свои показатели при выявлении игровой зависимости. Так 12 человек (52,1%), 10 человек (43,4%) имеют предпосылки к появлению игровой зависимости, которые при беседе отметили, что стали больше времени проводить за компьютером, а также у 1 человека (4,5%) была выявлена игровая зависимость. Наглядно результаты представлены в диаграмме 6.

Диаграмма 6

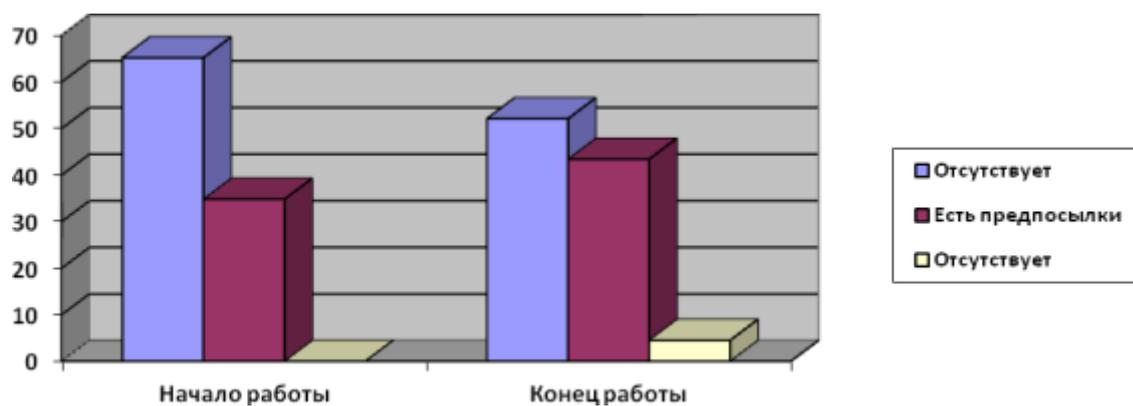
Результаты тестирования на выявление игровой зависимости контрольного класса (3 «Б») на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы



Сравнительные результаты анкетирования по выявлению игровой зависимости обучающихся контрольного класса представлены в диаграмме 7.

Диаграмма 7

Результаты анкетирования контрольного класса на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

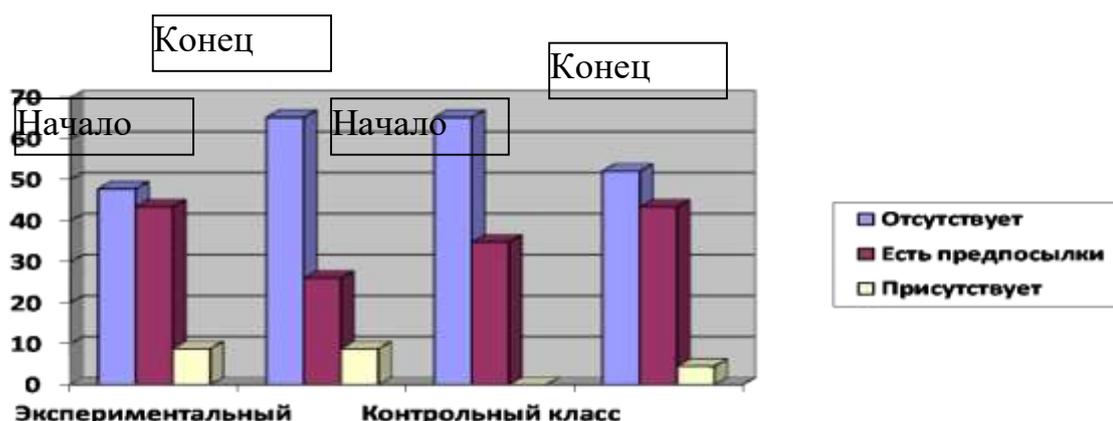


Из диаграммы 7 видно, что в контрольном классе увеличилось количество обучающихся, которые имеют предпосылки к игровой зависимости, у одного человека выявлена игровая зависимость, на начальном этапе опытно-экспериментальной работы таких детей не было.

В соответствии с задачей контрольного эксперимента, состоящей в проведении сравнительной характеристики по выявлению игровой зависимости младших школьников на всех этапах опытно- экспериментальной работы, мы посчитали целесообразным показать динамику развития игровой зависимости, произошедшие в течение опытно- экспериментальной работы, в контрольном и экспериментальном классах, которая наглядно представлена в диаграмме 8.

Диаграмма 8

Сравнительная характеристика изменений по выявлению игровой зависимости младших школьников за период опытно-экспериментальной работы



Из диаграммы 8 видно, что наличие игровой зависимости младших школьников экспериментальной группы значительно понизился. Так, процент учащихся имеющих предпосылки к развитию игровой зависимости понизился на 17,4%, учащихся с игровой зависимостью понизился и составил 8,8%, учащихся, у которых не выявлено игровой зависимости повысился на 17,4% и составил 65,2%.

Так, процент учащихся в контрольной группе, имеющих предпосылки к

развитию игровой зависимости повысился, но незначительно, и составил 43,4%, процент учащихся с отсутствием игровой зависимости уменьшился на 13,1% и составил 52,1%%, также был выявлен 1 ученик с игровой зависимостью.

При сравнении результатов второго среза с первым, мы увидели, что в экспериментальной группе уровень учащихся с отсутствием игровой зависимости повысился, а в контрольной группе, где не проводилось специальной работы, он понизился, но не значительно.

Проанализировав полученные результаты на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод, что после внедрения программы внеурочной деятельности по профилактике игровой зависимости, в экспериментальном классе произошли значительные сдвиги, и количество детей без игровой зависимости уменьшилось, по сравнению с обучающимися контрольного класса. Отсюда следует, что развитие игровой зависимости у младших школьников будет отсутствовать при комплексном взаимодействии с ребёнком всех субъектов образовательного процесса.

$U_{кр}=46$, получаем $U_{эмп} < U_{кр}$, следовательно различия достоверны. Выборки по уровню данного признака статистически достоверно отличаются. Следовательно, в результате статистического анализа данных, полученные значения, свидетельствуют о присутствии отличий между контрольным и экспериментальным классами по всем рассматриваемым показателям, на этапе вторичной диагностики.

Таким образом, на основании результатов опытно-экспериментальной работы, мы можем судить об эффективности программы «Профилактика игровой зависимости» во время формирующего эксперимента, который дал положительные результаты в профилактике игровой зависимости младших школьников.

Выводы по второй главе

Опытно-экспериментальная работа проводилась последовательно и включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. На каждом этапе решались определённые цели в соответствии с гипотезой исследования.

На констатирующем этапе проведена первичная диагностика с целью выявления младших школьников группы риска, склонных к игровой зависимости, а также диагностика для выявления творческих интересов.

На формирующем этапе разработана и внедрена в учебный процесс программа внеурочной деятельности «Профилактика игровой зависимости средствами правополушарного рисования».

На контрольном этапе проведена повторная диагностика детей группы риска, склонных к игровой зависимости, выполнен сравнительный анализ и обобщение результатов.

С целью выявления детей группы риска, склонных к игровой зависимости были отобраны диагностические методики, которые позволяют учителю правильно выстраивать образовательную деятельность в классе, а также индивидуальные траектории развития каждого ребенка в пространственной сфере.

Для выявления уровня игровой зависимости был выбран тест О.Л. Кутеевой. Цель – определить уровень игровой зависимости младших школьников. Анкетирование проходила в 2х класса (экспериментальный и контрольный), чтобы проверить эффективность профилактики игровой зависимости.

Проанализировав полученные результаты на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод, что после внедрения программы внеурочной деятельности по профилактике игровой зависимости, в экспериментальном классе произошли значительные сдвиги, и количество

детей без игровой зависимости уменьшился, по сравнению с обучающимися контрольного класса. Отсюда следует, что развитие игровой зависимости у младших школьников будет отсутствовать при комплексном взаимодействии с ребёнком всех субъектов образовательного процесса.

Программа, которая описана выше, включает разные формы работы с обучающимися, классный час, тренинг, занятие, конкурс, беседа и т.п. Мероприятия проводились педагогом-психологом с младшими школьниками в экспериментальной группе систематические в течение трех месяцев, три раза в неделю.

В рамках решения второй задачи формирующего этапа данного исследования был составлен перспективный план по включению родителей в профилактику зависимости от компьютера младших школьников.

Предварительные наблюдения показали, что после апробации разработанных нами мероприятий, дети стали менее зависимы от компьютеров, стали более заинтересованными во время занятий в школе, повысилась общая успеваемость класса.

При сравнении результатов второго среза с первым, мы увидели, что в экспериментальной группе уровень учащихся с отсутствием игровой зависимости повысился, а в контрольной группе, где не проводилось специальной работы, он понизился, но не значительно.

Проанализировав полученные результаты на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод, что после внедрения программы внеурочной деятельности по профилактике игровой зависимости, в экспериментальном классе произошли значительные сдвиги, и количество детей без игровой зависимости уменьшился, по сравнению с обучающимися контрольного класса. Отсюда следует, что развитие игровой зависимости у младших школьников будет отсутствовать при комплексном взаимодействии с ребёнком всех субъектов образовательного процесса.

$U_{кр}=46$, получаем $U_{эмп} < U_{кр}$, следовательно различия достоверны. Выборки по уровню данного признака статистически достоверно отличаются. Следовательно, в результате статистического анализа данных, полученные значения, свидетельствуют о присутствии отличий между контрольным и экспериментальным классами по всем рассматриваемым показателям, на этапе вторичной диагностики.

Таким образом, на основании результатов опытно-экспериментальной работы, мы можем судить об эффективности программы «Профилактика игровой зависимости» во время формирующего эксперимента, который дал положительные результаты в профилактике игровой зависимости младших школьников.

Заключение

В современной образовательной среде понятие «игровая зависимость» встречается очень часто. Это связано с новым образом жизни подрастающего поколения. Особенно остро эти проблемы возникают в младшем школьном возрасте, которые очень враждебны и обидчивы, самостоятельны и внушаемы.

Таким образом, проанализировав на теоретическом уровне подходы к рассмотрению проблемы игровой зависимости в отечественной и зарубежной литературе, обобщив особенности игровой зависимости у младших школьников, проанализировав психолого-педагогические подходы к профилактике игровой зависимости у младших школьников, выявив характеристики сформированности у младших школьников игровой зависимости; разработав и апробировав программу профилактики игровой зависимости у младших школьников, получились следующие выводы.

Игровая зависимость – это предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Существует несколько факторов, влияющих на развитие игровой зависимости. Особенно среди них выделяется личностный фактор: несформированная или неустойчивая психика, отсутствие навыков самоконтроля, неудовлетворённость реальной жизнью, желание компенсировать нереализованные жизненные потребности делают человека более подверженным к развитию зависимости от компьютерных игр. Большинство данных качеств присуще именно младшему школьнику, который в полной мере не умеет контролировать свои потребности и желания.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка - поступлением в школу. В

настоящее время школа принимает, а родители отдают ребенка в 6-7 лет. Школа берет на себя ответственность через формы различных собеседований определить готовность ребенка к начальному обучению. Семья принимает решение о том, в какую начальную школу отдать ребенка: государственную или частную, трехлетнюю или четырехлетнюю.

Для профилактики игровой зависимости младших школьников работа должна выстраиваться следующим образом:

- основными её компонентами профилактической работы являются информационно-содержательный, эмоционально-мотивационный и деятельностный;
- методы и формы работы по профилактике зависимости направлены на формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов).

Опытно-экспериментальная работа проводилась последовательно и включала в себя три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. На каждом этапе решались определённые цели в соответствии с гипотезой исследования.

На констатирующем этапе проведена первичная диагностика с целью выявления младших школьников группы риска, склонных к игровой зависимости, а также диагностика для выявления творческих интересов.

На формирующем этапе разработана и внедрена в учебный процесс программа внеурочной деятельности «Профилактика игровой зависимости средствами правополушарного рисования».

На контрольном этапе проведена повторная диагностика детей группы риска, склонных к игровой зависимости, выполнен сравнительный анализ и обобщение результатов.

С целью выявления детей группы риска, склонных к игровой зависимости были отобраны диагностические методики, которые позволяют учителю правильно выстраивать образовательную деятельность в классе, а

также индивидуальные траектории развития каждого ребенка в пространственной сфере.

Для выявления уровня игровой зависимости был выбран тест О.Л. Кутеевой. Цель – определить уровень игровой зависимости младших школьников. Анкетирование проходила в 2х класса (экспериментальный и контрольный), чтобы проверить эффективность программы внеурочной деятельности.

Проанализировав полученные результаты на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод, что после внедрения программы внеурочной деятельности по профилактике игровой зависимости, в экспериментальном классе произошли значительные сдвиги, и количество детей без игровой зависимости уменьшился, по сравнению обучающимися контрольного класса. Отсюда следует, что развитие игровой зависимости у младших школьников будет отсутствовать при комплексном взаимодействии с ребёнком всех субъектов образовательного процесса.

Программа, которая описана выше, включает разные формы работы с обучающимися, классный час, тренинг, занятие, конкурс, беседа и т.п. Мероприятия проводились педагогом-психологом с младшими школьниками в экспериментальной группе систематические в течение трех месяцев, три раза в неделю.

В рамках решения второй задачи формирующего этапа данного исследования был составлен перспективный план по включению родителей в профилактику зависимости от компьютера младших школьников.

Предварительные наблюдения показали, что после апробации разработанных нами мероприятий, дети стали менее зависимы от компьютеров, стали более заинтересованными во время занятий в школе, повысилась общая успеваемость класса.

При сравнении результатов второго среза с первым, мы увидели, что в экспериментальной группе уровень учащихся с отсутствием игровой

зависимости повысился, а в контрольной группе, где не проводилось специальной работы, он понизился, но не значительно.

Проанализировав полученные результаты на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод, что после внедрения программы внеурочной деятельности по профилактике игровой зависимости, в экспериментальном классе произошли значительные сдвиги, и количество детей без игровой зависимости уменьшилось, по сравнению с обучающимися контрольного класса. Отсюда следует, что развитие игровой зависимости у младших школьников будет отсутствовать при комплексном взаимодействии с ребёнком всех субъектов образовательного процесса.

$U_{кр}=46$, получаем $U_{эмп} < U_{кр}$, следовательно различия достоверны. Выборки по уровню данного признака статистически достоверно отличаются. Следовательно, в результате статистического анализа данных, полученные значения, свидетельствуют о присутствии отличий между контрольным и экспериментальным классами по всем рассматриваемым показателям, на этапе вторичной диагностики.

Таким образом, на основании результатов опытно-экспериментальной работы, мы можем судить об эффективности программы «Профилактика игровой зависимости» во время формирующего эксперимента, который дал положительные результаты в профилактике игровой зависимости младших школьников.

Список литературы

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре [Текст] / В.В. Абраменкова. – Москва-Воронеж, 2013. – 106 с.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2012. – 315 с.
3. Акопов, А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции [Текст] / А.Ю. Акопов. - СПб., 2014. – 203 с.
4. Архипова Е.В. Об уроке развития речи в начальной школе // Начальная школа, 2000, №4. -С.35-39.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизации процесса обучения [Текст] / Ю.К. Бабанский. - М.: «Педагогика», 1977. - 356 с.
6. Белошистая, А.В. Методика обучения математике в начальной школе: курс лекций [Текст]: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.В. Белошистая. – М: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 453 с.
7. Берн, Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных [Текст] / Э. Берн. - Минск: Попурри, 2008 - 528 с.
8. Блонский, П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения [Текст] / П.П. Блонский. – М.: Педагогика, 2009. – 321 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
10. Бубеев, Ю.А., Козлов, В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация [Текст] / Ю.А. Бубеев. – М.: Слово, 2018. – 312 с.

11. Войкуновский, А.Е. А.Е. Исследования Интернета в психологии [Текст] / А.Е. Войкуновский // Интернет и российское общество. – 2015. - № 4. – с. 235-250.
12. Войскунский, А.Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета [Текст] / А.Е. Войскунский // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2008. - № 2. - С. 140 – 153.
13. Волкова, Е. Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков [Текст] / Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2014. – №3. – С.4-10.
14. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6 т. [Текст] / Л.С. Выготский // том 2. - М.: Педагогика, 1983. – 562 с.
15. Гаврилычева, Г.Ф. Развитие познавательной активности школьников во внеклассной работе [Текст] / Г.Ф. Гаврилычева // Начальная школа. – 1986. – №12. – С. 18-27.
16. Галич, С.А. Социологический анализ игровой зависимости как формы культурной девиации [Текст] / С.А. Галич. – М., 2012. – 206 с.
17. Гиппенрейдер, Ю.П. Введение в общую психологию [Текст] / Ю.П. Гиппенрейдер. – М.: ИСРО, 1996. – 280 с.
18. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 115 с.
19. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 411 с.
20. Гордон, Л.А. Проблемы и перспективы общественного развития [Электронный ресурс] / Л.А. Гордон. Дата обращения. 11.10.2018. Адрес: <http://www.isras.ru>.
21. Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты [Текст] / Л.П. Гурьева // Вопросы психологии. – 2013. - № 3. – С. 5-9.

22. Друзин, В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции детей и подростков [Текст] / В.Н. Друзин // Педагогика. - 2012. - №8. – С15
23. Ельмикеева, О.Р. Педагогические условия применения компьютерных игр в обучении [Текст] О.Р. Едьмикеева // Диссертация. – Йошкар-Ола, 2014. – 238 с.
24. Жукова, М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69–75.
25. Иванова, И.В. Влияние переживаний на развитие личностной идентичности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / И.В. Иванова. Дата обращения: 12.12.2018. Адрес: <http://hpsy.ru>.
26. Иванов, М.С. К проблеме оценки потенциала самореализации личности в процессе обучения [Текст] М.С. Иванов // Психология личности. – 2016. - № 10. – с. 11-15.
27. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Текст] / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, 2014. – 435 с.
28. Комарова, И.И., Комарова, Т.С. Дети младшего возраста и информационные технологии [Текст] / И.И. Комарова // Педагогика. - 2015. - №8 – С 113.
29. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Галина Михайловна Коджаспирова, Алексей Юрьевич Коджаспиров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 176 с.
30. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом [Текст] / Е.Корнеева // Мир семьи. – 2014. - № 13. – С. 17.

- 31.Короленко, Ц.П. Аддиктология: настольная книга [Текст] / Ц.П. Короленко. – М., 2016. – 513 с.
- 32.Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье детей [Текст] / М. Куртышева. – СПб., 2015. – 56 с.
- 33.Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / В.В. Лебединский. – М.: Педагогика, 2017. – 213 с.
- 34.Лобастова, Е. И., Быкова, С. С. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников [Текст] / Е.И. Лобастова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45.
- 35.Лусканова, Н.П. Оценка школьной мотивации учащихся начальных классов [Текст] / Н.П. Лусканова. – М., 2005. – 10 с.
- 36.Малиновский, Б. Феномен «Интернет-зависимость» [Текст] / Б. Малиновский. – М., 2009. – 213 с.
- 37.Мещерякова, Б.Г. Большой психологический словарь [Текст] / Б.Г. Мещерякова. – М.: Прайм-Еврознак, 2015. – 305 с.
- 38.Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? [Текст] / В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2013. - № 9 – С. 13-18.
- 39.Панов, С. Интернет-зависимость: причины и последствия [Текст] / С.Панов // Учитель. 2007. № 5. С. 63- 66.
- 40.Подригало, Л.П. Компьютерные игры и их возможное влияние на детей и подростков [Текст] / Л.П. Подригало // ШСН. Психоневрологи. – 2011. - № 9. – С. 56-57.
- 41.Прибылова, Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий [Текст] // Естествознание в школе. – 2015.- № 4. – С. 35-39.
- 42.Полат, Е.С. Метод проектов: история и теория вопроса [Текст] / Е.С. Полат // Школьные технологии. - 2006. - №6. - с.43-47.

43. Полат, Е.С. Новые педагогические информационные технологии в системе образования [Текст] / под ред. Е.С. Полат. - 2000. – 113 с.
44. Реан А.А. Психология познания педагогом личности учащихся / А.А. Реан. – М.: Москва, 2014. – 256 с.
45. Романова, А.А. Опросник «Ребенок глазами взрослого» [Текст] / А.А. Романова. – М., 2015. – с. 5.
46. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя. Основы социально-генетической психологии [Текст] / В.В. Рубцов. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2014. – 164 с.
47. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 2017. - 257 с.
48. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учебное пособие [Текст] / Н.Ф. Талызина. – М., 2009. – 345 с.
49. Трафимчик, Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность [Текст] / Ж.И. Трафимчик // Весник БГУ. Серия 3.– 2010. – №2. – С. 42-45.
50. Трафимчик, Ж.И. Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста [Текст] / Ж.И.Трафимчик // ЗОЖ. - 2011. - №1. - С.22 - 26.
51. Урунтаева, Г.А. Практикум по психологии школьника : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Г.А. Урунтаева. - М.: Академия, 2012. – 368 с.
52. ФГОС НОО. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357. – 325 с.
53. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С.А.Шапкин // Психологический журнал. - 2016. - Т. 20. № 1. - С. 86 – 102.

54. Шавыркина, Е. В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте [Текст] / Е. В. Шавыркина // Гуманитарные науки и образование. – 2010. – №1. – С. 71-73.
55. Юрьева, Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства [Текст] Л.Н. Юрьева. – М., 2012. – 156 с.

Тест «Определение компьютерной зависимости младших школьников» (О.Л. кутеева)

1. Часто ты проводишь время за компьютером?
 - ежедневно – 3 балла;
 - один раз в два дня – 2 балла;
 - только когда нечего делать – 1 балл.
 2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?
 - более 2-3 часов – 3 балла;
 - 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
 - не более часа – 1 балл.
 3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?
 - пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;
 - бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
 - выключаю сам по собственной воле – 1 балл.
 4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?
 - конечно, на компьютер – 3 балла;
 - зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
 - вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.
 5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?
 - да, было такое – 3 балла;
 - пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
 - нет, никогда такого не было – 1 балл.
 6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:
 - почти все время думаю об этом – 3 балла;
 - могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
 - почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.
 7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?
 - компьютер - для меня все – 3 балла;
 - большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
 - компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.
 8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:
 - иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
 - каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;
 - точно не сажусь за компьютер – 1 балл.
- Теперь подсчитайте сумму баллов.
- 8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.
- 13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

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

Характеристика мероприятий для младших дошкольников

1. Классный час «Здоровье – это модно»

Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни;
- определить условия сохранения здоровья;
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Оборудование:

- проектор;
- презентация;
- видеоклипы о ЗОЖ

Ход классного часа

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте»,- говорим мы, когда приветствуем, друг друга, а значит, желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

«Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь»,- гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.

Но что, же мы понимаем под «здоровым образом жизни»? Что он в себя включает?

(Здоровый образ жизни – это правильное питание, жизнь без вредных привычек, занятия физкультурой.)

Поговорим о правильном питании.

Что, по-вашему, значит правильное питание? *(ответы учеников)*.

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.

(Набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанга, лук.)

Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад. А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получают сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Лучше есть полезные фрукты, овощи, бобовые, рыбу и т. д.

Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам? *(ответы детей)*.

Курение, алкоголь приводят к серьёзным, смертельно опасным болезням.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере (отучают от курения и приобщают к спорту);

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на кнудом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний.

1 Видеоклип

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом? (ответы детей).

Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой закаляется, меньше болеет. 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

2 Видеоклип

Вопросы:

1. Назовите авиационные виды спорта. (Ответ: вертолетный, самолетный, парашютный, планерный).
2. Как называется аппарат для дыхания под водой. (Ответ: акваланг).
3. Почему «альпинизм» называется этим словом? (Ответ: от слова «Альпы» - горы).
4. Какая форма мяча в американском футболе? (Ответ: дынеобразная).
5. Какой предмет стал прародителем баскетбольного кольца? (Ответ: мусорная корзина).
6. Сколько человек должно быть в волейбольной команде? (Ответ: шесть).
7. Как называется металлическая ручка с чугунными шарами на концах? (Ответ: гантели).
8. Какова должна быть длина лыж для бега по снегу? (Ответ: длина должна быть равна росту спортсмена с поднятой вверх рукой).
9. Назовите стиль плавания, в котором движения пловца похоже на лягушку? (Ответ: брасс).
10. Назовите стиль плавания, в котором движения пловца порхают над водой, словно крылья? (Ответ: баттерфляй).
11. Назовите самый быстрый стиль плавания. (Ответ: кроль).
12. Как называется площадка для игры в большой теннис? (Ответ: корт).
13. Какова продолжительность хоккейного матча? (Ответ: 60 минут).

Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит». Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Здоровье – это модно!!

2. Беседа «Положительные стороны Интернет»

Цели:

- познакомить детей с негативными последствиями компьютерных игр;
- познакомить с понятием «Интернет», «Интернет-зависимость».

Ребята, сегодня мы с Вами поговорим об Интернет и Интренет-зависимости.

Итак, интернет – это огромная сеть, объединяющая бесчисленное количество устройств. Она служит для обмена информацией, которая существует в этой сети в различных формах.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью оттуда выйти. Это болезнь современности, которая до конца еще не

изучена. Проведенные исследования на предмет интернет-зависимости доказали, что длительное пребывание в сети интернет приводит к изменению сознания и работы головного мозга, что в свою очередь ведет к потере обучаемости и возможности глубоко мыслить.

Положительные стороны интернета для ребят

1. Школьник из сети интернет может почерпнуть много полезной информации, новой и увлекательной. Изучая информацию о различных явлениях и достопримечательностях, малыш становится более эрудированным и расширяет свой словарный запас.

2. Детские развивающие игры могут тренировать память, внимание, логику, координацию и другие навыки.

3. Обмен мгновенными сообщениями спасает, когда ребенок болеет и хочет поговорить с одноклассниками, или если за окном непогода, которая мешает встрече. Кроме того, письменное общение через интернет открывает множество возможностей для детей-инвалидов.

4. В интернет-пространстве ребенку легко искать единомышленников. К примеру, в социальных сетях, посвященных рисованию, музыке или танцам. Из интернета дети могут узнать много информации о любимом увлечении и получить толчок к саморазвитию.

Интернет может помочь ребенку развиваться и познавать мир, если вы будете контролировать время, проведенное малышом перед экраном. Ограничьте доступ к неблагонадежным ресурсам, чтобы школьник получал пользу, а не вред от интернета и общения в виртуальном мире.

3. Круглый стол «Профилактика зависимости от компьютера»

Цели:

- донести до обучающихся сведения о проблемах, к которым приводит повышенный интерес к TV, компьютеру;
- прививать интерес к реальному общению со сверстниками и взрослыми.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры

Ход мероприятия

1. Вступительное слово:

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

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

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

1. *Игра для знакомства и ожиданий от занятия «Цветок»*

Перед началом занятия рисую цветок без лепестков на ватманском листе.

Даю задание участникам придумать себе псевдоним (никнейм), которыми они пользуются при общении в Интернет - пространстве или хотели бы использовать, и написать его на стикере. Каждый участник выходит к плакату с цветком, и называет свой

никнейм, записывают ожидания от занятия и приклеивают стикер с ником на ватманский лист с цветком, т.е. стикер становится лепестком цветка.

2. Принятие правил

Для обеспечения эффективности работы группы предлагаю принять свод правил.

Правила работы группы:

1. **Правило «купе» или конфиденциальности.** Правило означает неразглашение информации касающейся членов группы за ее пределами. Оно необходимо для обеспечения безопасности (защищенности) участников тренинга.
2. **Правило активности всех членов группы.** Означает, что только активная работа всех и каждого члена группы может обеспечить эффективность занятий.
3. **Правило «стоп»** – это предоставление членам группы права отказаться от участия в каких-то отдельных упражнениях; отказаться отвечать на тот или иной вопрос. Оно, как и первое, вводится для обеспечения психологической защиты участников тренинга.
4. **Правило «здесь и сейчас».** Оно означает, что действие происходит в настоящем времени и, что все возникающие вопросы и проблемы должны решаться в группе в момент их возникновения или осознания.
5. **Правило проявления эмпатии к членам группы.** Оно означает авансирование позитивного отношения ко всем участникам, безоценочное принятие мнений, взглядов, поведения других; этику общения (не перебивать, не оскорблять, не воспитывать, говорить от себя и по существу); открытость.
6. **Правило равенства.** Правило предполагает равенство всех членов группы, не зависимо от положения в обществе, возраста, пола и т.д.; общение на ТЫ и по имени.
7. **Выключить мобильные телефоны.**

8. Актуальность

Сегодня мы затронем насущную тему для всех детей.

Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

- Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)
- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?
- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

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

9. «Рисунки» (Визуализация представлений детей о компьютерной зависимости) 20 мин.

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

10. Дети и компьютер: вред и польза умной машины.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, и каждый год создаются все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный
- Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер

- Можно не доводить до конца
- Все происходит по желанию («Я – властелин»)
- Ребёнок, лишён внимания
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

- Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

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

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

- В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр

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

Симптомы игровой зависимости:

- Большую часть свободного времени (6 - 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
 - У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
 - Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
 - Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
 - Он становится более агрессивным.
 - Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
 - Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии.
- Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

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

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

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

- Как вы считаете, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Получение обратной связи.

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

12. Рекомендации подросткам обучающимся

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

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

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

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

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

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

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

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

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Спасибо всем за участие!

4. Тренинг «ПК – друг или недруг?»

Цель - прививать любовь и бережность к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, подключенный к проектору.

Материалы:

- демонстрационный: иллюстрации или презентация на тему компьютерной зависимости;
- раздаточный: коробка с распечатанными карточками «Компьютер в нашей жизни», 2-3 карточки для игры «Приглашение» (с указанием места и времени), несколько листов формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

Ход мероприятия

Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о компьютере и о последствиях, которые возникают при длительном нахождении за ним. Для начала предлагаю вам взглянуть на картинку (*рисунок: мама оттаскивает упирающегося и кричащего ребенка от компьютера*).

Как вы думаете, почему произошла такая ситуация? (*потому что он много сидел за компьютером, в Интернете*). Чем он занимался, пока находился за компьютером? (*играл в онлайн-игры, общался в сети*)

Правильно. А как называют людей, которые постоянно проводят время за компьютером, теряют чувство реальности, не представляют без компьютера и Интернета своей жизни? (*зависимые от компьютера / Интернет-зависимые люди*). Верно. А тема нашего сегодняшнего занятия – «Компьютер: друг или враг».

Думаю, что каждый из вас пользуется компьютером и Интернетом. Поэтому мы затронем очень важную для всех тему. Но прежде я прошу вас ответить на некоторые мои вопросы. Пожалуйста, отвечайте честно, как есть на самом деле. Если вы отвечаете на вопрос «Да» – поднимаете руку, либо просто запоминаете и подсчитываете положительные ответы.

Вопросы:

1. Вы хотя бы раз играли в онлайн-игры?
2. Испытываете ли вы удовольствие за работой на компьютере, играя или сидя в Интернете?
3. Обсуждаете ли вы с друзьями новости мира компьютерных технологий?
4. Были ли случаи, когда вам приходилось обманывать родителей, говоря о том, что вы ищете информацию для школьных уроков, тогда как вы в это время общались с друзьями в сети или играли?
5. Злитесь ли вы на близких, когда те отвлекают вас от компьютера?
6. Забывали ли вы о времени, когда пребывали за компьютером?
7. Откладывали ли вы дела ради Интернет-общения или игр?
8. Сидите ли вы за компьютером допоздна?
9. Вы зарегистрированы более чем в 2 социальных сетях?
10. Вы едите и пьете чай за компьютером?

Ребята, я задала вам эти вопросы для того, чтобы вы посмотрели на себя со стороны, оценив свое отношение к Интернету и компьютеру. Если вы сейчас честно ответили на вопросы и ответов «Да» оказалось менее трех, то, возможно, вы пока что не являетесь зависимыми от компьютера. Есть среди вас такие? (*дети поднимают руки*) Тем не менее, на некоторые вопросы вы ответили положительно, что должно вас насторожить уже сейчас. А есть ли те, кто ответил положительно на 9 или 10 вопросов?

Если вы чувствуете, что перестаете контролировать время, которое провели за компьютером, утрачиваете интерес к иным занятиям и хобби, если вам становится сложно общаться с реальными людьми, тогда как в онлайн-общении вы чувствуете себя прекрасно, если при нахождении за компьютером вы испытываете чувство радости и удовлетворения, которое проходит после того, как вы его выключаете – все это может быть признаками компьютерной зависимости.

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто считает, что работа за компьютером приносит больше вреда, чем пользы (*дети поднимают руки*). А теперь поднимите руки те, кто считает, что компьютер – это скорее друг и помощник во всех делах.

Мозговой штурм «Компьютер в нашей жизни»

Мнения разделились, поэтому предлагаю вам выполнить следующее задание. Оно называется «Компьютер в нашей жизни». Сейчас вы распределитесь на 2 группы. Из коробки я буду доставать карточки с определенной темой. 1 группа отстаивает точку зрения «польза компьютера», в соответствии с темой вы говорите слова защиты, какую пользу приносит работа с компьютером и Интернетом. 2 группа будет говорить, какой вред данная работа может нанести. Чего будет больше – положительных или отрицательных сторон, та точка зрения будет считаться более убедительной.

Темы:

1. «Компьютер и здоровье»

+ в Интернете можно найти рецепты по лечению и профилактике заболеваний

+ просмотреть в Интернете занятия с гимнастикой

- портится зрение
- портится осанка, появляются проблемы с суставами
- идет облучение от компьютера
- нарушается деятельность пищеварительной системы из-за неравномерного питания
- появляется хроническая усталость, нарушения сна

2) «Компьютер и время»

- + экономия – быстрый поиск, быстрая оплата счетов в Интернете
- + можно моментально узнать ответ на свой вопрос
- отсутствие прогулки
- можно забыть и заиграться
- можно не сделать домашнюю работу
- забываешь поесть

3) «Компьютер и игры»

- + развивающие игры полезны для мышления, внимания, памяти
- + появляется командный дух
- возникает ощущение реальности происходящего: что все можно исправить, снять с себя ответственность
- занимают много времени
- игры бывают агрессивными
- судьба героя безразлична

Дополнение:

- + много полезных развлекательных программ, которые можно использовать профессионально (Фотошоп)
- работа с Фотошопом развивает неправильное представление о своей внешности; в жизни люди не соответствуют отредактированным фотографиям

4) «Компьютер и образование»

- + бесплатное обучение
- + подготовка к конкурсам (поиск информации)
- + возможность углубленного изучения предметов
- + можно задать любой вопрос по хобби
- копирование (плагиат) рефератов
- отсутствие различных способов объяснения
- замена живым встречам с педагогом
- много недостоверной информации

5) «Компьютер и общение»

- + быстрота ответа на сообщение в Интернете
- + можно общаться с человеком практически из любой точки планеты
- + новые знакомства
- нельзя получить человеческой теплоты
- возможность оскорблений со стороны неизвестного лица
- отсутствие реального общения

Таким образом, у нас получилось, что в темах (*названия*) у компьютера больше положительных сторон, а роль компьютера в (*названия: здоровье, образование и др.*) в большей степени отрицательная. Отдельного рассмотрения заслуживает вопрос общения по Интернету. Его плюсы мы с вами обсудили, но действительно ли онлайн-общение настолько хорошее и позволяет объединять людей?

Упражнение «Встреча»

Сейчас мы выполним упражнение. Вы будете работать в парах (за партами). Представьте себе, что вы с соседом едете в разных автобусах. На светофоре автобусы останавливаются рядом, и вы видите друг друга через окно. Вы очень рады, поскольку

давно не виделись, и хотели бы прогуляться с товарищем, но выйти из автобусов нет возможности. Поэтому ваша задача – договориться о встрече с другом (назначить время, место и др.). Сделать это вы можете только при помощи жестов и мимики, без использования подручных средств (телефонов в том числе).

Все закончили? Удалось ли вам договориться о встрече? У кого получилось? Как вы смогли договориться, какие приемы использовали?

Упражнение «Приглашение»

А теперь я предлагаю двум парам учащихся выйти к доске; один из пары получит листок с заданием (он должен договориться о встрече в кафе в 15.00, либо о встрече в кино в 17.30). Остальные правила те же (*проводится игра*).

Давайте вместе подумаем, какими способами мы общаемся (*групповая дискуссия*). Действительно, общение может быть очень разным, возможно оно даже без слов. На заре человечества, не имея богатого языка, люди общались исключительно жестами и понимали друг друга. Поэтому в общении мы наблюдаем не только за тем, что человек говорит, но и за тем, как он пользуется невербальными элементами общения – выразительностью мимики, жестов; благодаря этому, мы способны лучше понять другого. А в Интернете эти важные элементы теряются, поскольку человек не может видеть собеседника (*даже при общении через Скайп: человек больше следит за своим внешним видом и мимикой, чем за видом собеседника*).

Теперь повернитесь лицом к соседу по парте и улыбнитесь друг другу искренне (*ребята улыбаются*). Я думаю, что вы при этом испытали позитивные чувства. Можете сказать друг другу приятные слова, дотронуться до руки – ваши чувства будут такими же.

А представьте, что вы улыбаетесь монитору компьютера. Вы испытали приятные чувства и тепло от общения? (*большинство – нет*) Какой мы из этого можем сделать вывод?

С компьютером бывает интересно учиться, он помогает в работе, подготовке докладов, выполнении заданий, на нем можно поиграть в развивающие игры, пообщаться... Но все же он не может заменить ту радость, которую вы испытываете при живом общении с друзьями и сверстниками. Друг тебя поймет, утешит, обнимет, приготовит тебе подарок, помечтает вместе с тобой.

Компьютер и Интернет – полезные вещи, но, если проводить с ними много времени, можно стать зависимыми и испытывать трудности в общении с реальными людьми. Зависимости можно избежать, если придерживаться простых правил:

1. Больше используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

Творческое упражнение «Живи в реальности»

Сейчас я предлагаю вам распределиться на 5-6 групп. Пусть каждая группа нарисует рисунок-плакат на тему «Живи в реальности». Вы можете вспомнить и нарисовать там свои любимые занятия, придумать какие-либо слоганы, стихи и другое – по желанию. После того, как все нарисуют плакаты, каждая группа поднимет свой плакат вверх, чтобы все смогли его рассмотреть.

Наше занятие подошло к концу. Сегодня вы все были умницами – очень хорошо работали, участвовали в обсуждениях.

До свидания!

5. Беседа «Мое здоровье и интернет»

Цели:

- познакомить учеников с пагубным влиянием компьютера на здоровье;
- рассмотреть приемы и упражнения, которые восстанавливают организм после компьютера.

Оборудование: социальные ролики про безопасный интернет, компьютерная презентация, проектор, компьютер, мультимедийная доска, памятки для детей.

Ход беседы

I. Организационный момент

II. Вступительное слово

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков. И начну я нашу встречу с такой загадки – ответ на которую вы все знаете.

Есть такая сеть на свете

Ею рыбу не поймать.

В неё входят даже дети,

Чтоб общаться иль играть.

Информацию черпают,

И чего здесь только нет!

Как же сеть ту называют?

Ну, конечно, (Интернет)

- Поднимите руки, кто хотя бы один раз играл в Он-лайн игры?

- Говорите ли вы с друзьями об играх, кодах, уровнях и т. д.?

- Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером? (Ответы детей)

Итак, тема нашей беседы о мире, с которым вы сталкиваетесь каждый день – о мире интернета. Интернет – это интересный и увлекательный мир, который позволяет вам узнавать мир интересного, общаться с людьми в разных концах света, играть в интересные игры и делиться с другими своими мыслями и увлечениями. Но, как и в любом другом мире в интернете есть свои правила, которых надо строго придерживаться, для того, чтобы избежать неприятных и опасных ситуаций. По инициативе компании «Майкрософт» 3 февраля 2016 года отмечается День безопасного интернета. Именно эта организация является основателем веб-ресурса «Он-лайн – безопасность детей».

Но сегодня проблема безопасности детей в интернете встала особенно остро. Аудитория пользователей всемирной сети все расширяется, и ее большую часть составляют дети и подростки, которые не полностью осознают угрозы, которые могут ждать в виртуальном пространстве.

Именно поэтому сегодняшнее наше занятие мы посвятим теме «Безопасный интернет». Попробуем исследовать позитивные и негативные последствия интернета, сформулировать и усвоить правила безопасной работы в интернете.

III. Просмотр видео № 1

(Социальный ролик про безопасный интернет)

Дети, какие выводы можно сделать, просмотрев этот ролик? (дети высказывают свои мысли, обсуждают просмотренное)

IV. Работа в группах

Ведущий

А сейчас, дети, вы разделитесь на 4 группы. Две группы найдут положительные стороны сети интернет, а две – отрицательные. Для этого у вас на столах есть маркеры и заготовки – этажи домиков. Когда вы закончите выполнять задание, мы посмотрим, чей домик будет выше и которых все-таки качеств больше в интернете - положительных или отрицательных. (Дети делятся на группы и выполняют задания, постепенно «сдвигая» домик).

Так давайте же выясним, какие дома оказались выше. Какая польза от сети Интернет?

Учащиеся комментируют свои ответы:

- в интернете можно найти необходимую тебе информацию;
- можно находить новых друзей;
- можно общаться с людьми из разных уголков мира;
- можно пользоваться электронной почтой;
- играть в онлайн игры;
- можно рассматривать географические карты и разрабатывать маршруты для путешествий.

Ученик

Кто владеет информацией - тот владеет миром,

Поэтому паутина интернета производит наши мечты

Найти здесь можно все, что пригодится,

Ибо технологии прогресса всегда останутся в моде.

Ведущий

Верно. Интернет – очень мощный ресурс, который значительно облегчает жизнь человека и открывает почти неограниченные возможности для самореализации и саморазвития юной личности, общения, обучения, досуга. Но, вместе с тем, в интернете достаточно много опасностей как для детей, так и для взрослых. Знание этих опасностей позволит их избежать.

Учащиеся комментируют свои ответы:

- это вирусы и черви;
- нелегальные и вредные материалы, не соответствующие возрастным особенностям и негативно влияют на физическое и психическое здоровье детей;
- спам;
- кибер – хулиганство (информационные атаки на ребенка через интернет);
- выманивание информации о ребенке и его семье с целью последующего ограбления или шантажа.

Ученик

И о безопасности в сети нам стоит помнить,

Антивирусные программы должен каждый знать.

Троянские кони, черви и хакерские атаки

Вам способны нанести вред, поэтому знайте их признаки.

От почты логин и пароль никому не давайте,

Чтобы от спама уберечься, на это всегда обращайтесь внимание.

Безопасности меры простые воспринимайте, как законы

И в интернете не страшны вам никакие преграды!

V. Выводы

Я считаю, что пользы от интернета больше чем зла, особенно в современном мире, где жизнь бурлит все быстрее и быстрее. Вполне вероятно, что в ближайшем будущем интернет полностью или почти полностью заменит все остальные средства связи. И возможно многим людям надо просто задуматься, действительно ли они хотят провести всю жизнь в виртуальном мире? Устраивает ли их такое существование? Следует всем

помнить, что интернет - это лишь инструмент, которым Вы пользуетесь, чтобы получить ответы на свои вопросы. Учится пользоваться интернетом с умом, а лучше – найдите себя в реальной жизни и станьте в нем авторитетным и весомым человеком.

Шесть правил разумного пользователя интернета:

1. Я буду вести себя в интернете вежливо и не оскорблять других.
2. Я буду оставлять хорошие веб-сайты.
3. Я буду хранить свой пароль в тайне.
4. Я буду рассказывать своим родителям о проблемах и пользоваться их поддержкой.
5. Я буду искать интересные веб-сайты и делиться ссылками со своими друзьями.
6. Я знаю, что можно быть легко обманутым и не буду сообщать реальные имена, адреса и номера телефонов.

VI. Подведение итогов

Мы надеемся, что сегодняшняя беседа научила вас многим правилам поведения в интернете, познакомил с угрозами, которые несет интернет и отметил положительные моменты пользования сетью.

И напоследок я предлагаю вам выполнить упражнение «сундучок ». Перед вами на доске изображен сундучок, стиральная машина и корзина. В начале упражнения каждый участник получает стикер и заканчивает фразу

«Я сегодня понял..»

Каждому участнику предлагается распределить «знания и навыки, которые они получили во время занятия», по принципу:

- 1.если участник не получил никакой ценной для себя информации или ему было неинтересно – стикер « отправляют» к корзине для мусора;
- 2.если есть новые знания, но их надо еще раз «прокрутить» - к стиральной машине;
- 3.если полученные новые знания и полезные – в сундучок, чтобы забрать с собой и воплощать в жизнь.

На этом наша встреча подошла к концу.

Спасибо за внимание.

6. Конкурс рисунков «Я и компьютер»

Цель - помочь в совместной работе родителей и обучающихся по проблеме профилактики зависимости к компьютеру.

Обучающимся и их родителям было предложено нарисовать плакаты по теме «Я и компьютер». Лучшие рисунки были выбраны педагогами и психологом, на классном часе совместным родителем, были награждены победители.

7. Настольная игра

Цели:

- проанализировать степень востребованности настольных игр;
- познакомить с увлекательными настольными играми, как альтернатива компьютеру.

Предварительная работа с учащимися показала, что только 11% из класса (3 человека) играют в настольные игры. Была проведена беседа о настольных играх.

14 лучших настольных игр для школьника

1. Настольная игра «Код фараона»

Так как математика – царица наук, то и игры, посвященные ей, связаны с венценосными особами. «Код фараона» – увлекательная математическая головоломка, в которой вы посетите древнюю сокровищницу и соберете коллекцию золотых скарабеев. Всего лишь за 20 минут искатели приключений решат десятки уравнений в игровой форме, при этом ребенок будет сам просить вас дать ему новые задачи!

2. «Зевс на каникулах» – быстрая и веселая настольная игра для всей семьи, в которой от игроков потребуется мгновенно решать несложные уравнения, шаг за шагом приближаясь к математической вершине. Если вы помните, любимое время в школе – это перемена, во время которой можно вдоволь пошалить.

3. «Кот за хвост Цап!» – оригинальная игра на память с суперсовременными очками, позволяющими видеть скрытые от глаз символы. Запоминайте числа, обменивайте карты, стремитесь к победе! Тренировка памяти никогда не была столь захватывающей и... эффективной. Буквально несколько «уроков», и прилежный ученик сможет с легкостью запомнить таблицу умножения.

4. Головоломки – отличный способ занять ребенка, при этом не отвлекаясь от домашних дел. Решение оригинальных задач развивает логическое мышление и способствует всестороннему развитию. «Сырные мышки» – эффективная и красивая игра-головоломка, в которой ребенку предстоит перекачивать кусочки сыра по полю, стараясь найти смешные мордочки мышек.

Но сделать это не так просто – необходимо просчитать свои шаги на несколько ходов вперед!

8. Тренинг «Общение в кругу друзей»

Цель - проведение круглых столов, обмен впечатлениями о спортивных событиях, культурном мире, мире моды и кино и т.п., с целью профилактики зависимости от компьютера.

Помещение (классная комната) и оборудование: бейджики для детей, мяч, подушка, столы, стулья, ноутбук, колонки, музыкальные композиции, листы А-4, листы А-3, фломастеры, ножницы, картинки с новогодней тематикой, конструктор «Лего - Дупло», «музыкальные» предметы доски для вывешивания продуктов деятельности, текст занятия.

Приветствие психолога, введение в тему тренинга (2 мин.)

Каждый человек изначально является по своей природе творцом – хотя бы потому, что каждому приходится каким-то образом строить свои взаимоотношения с окружающими, свое пространство. Никто за нас этого не сделает – жить то надо самому. Но способность творить люди реализуют по-разному: кто-то постоянно следует советам друзей, или полностью копирует другого, а кому-то вообще жить по правилам не нравится «что хочу – то и делаю».

Сегодня ребята, нам предстоит попробовать себя в роли творцов и оценить, насколько мы сами обладаем творческими способностями, действуя в неожиданных ситуациях.

(психолог просит ребят написать фломастером свои имена на бейджиках)

Создание доброжелательной атмосферы, сплочение группы

Упражнение на знакомство «Оксана-омлет-Оренбург» (10 мин).

Каждый участник по очереди называет свое имя и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое или любое другое, можно называть так же город).

Используем мячик

Разминка «Подушка» (10 мин).

Участники сидят за круглым столом. Ведущий дает первому игроку подушку. Задание: передать подушку по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился.

Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использовавшийся в игре способ передачи подушки, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра – эксперимент «Снежинка» (8 мин).

Ребята я предлагаю по моей инструкции вырезать снежинку:

- Сверните лист бумаги пополам, и отрежьте верхний правый угол (молодцы);
- А теперь еще раз сверните лист бумаги пополам, и отрежьте верхний правый угол (хорошо, правильно);
- И еще раз сверните лист бумаги пополам, и отрежьте верхний правый угол (хорошо, правильно);
- В последний раз сверните лист бумаги пополам, и отрежьте верхний правый угол (хорошо, молодцы).

А теперь разверните ваши снежинки и посмотрите, что получилось? Вот это да, красота покажите их ребятам. Но все снежинки получились разными, хотя я давала всем одинаковое задание, говорила одну и ту же инструкцию. Получается ребята, что мы все слышим по разному, воспринимаем информацию каждый по своему, и делаем все так как понимаем.

Вывод один: мы все уникальные, неповторимые, и как нет двух абсолютно одинаковых снежинок, так нет абсолютно одинаковых людей. Это нужно запомнить и с пониманием относиться к другим.

«Симфонический оркестр» (10 мин.)

Ребята, впереди у нас новогодние праздники и я предлагаю собрать небольшие оркестры, группы у нас уже образованы. А теперь узнайте следующее, каждый класс – это маленький симфонический оркестр. Вам необходимо в течение одной минуты выбрать дирижера, именно он будет руководить вашим оркестром... Так, а теперь дирижер, должен будет распределить инструменты среди своих музыкантов и отрепетировать с ними какую – нибудь мелодию (новогодние, подсказывает мелодии психолог). Все участники обязаны подчиниться дирижеру. Используем все подручные музыкальные инструменты. Через пять минут – выступление вашего оркестра.

(Упражнение «Симфонический оркестр» носит социометрический характер и связано с выявлением лидера, неизбежным становится прояснение отношений участников друг к другу)

После выступлений всех симфонических оркестров и аплодисментов слушателей психолог просит каждую группу ответить на следующие вопросы: Как вы определили дирижера?

Сложно ли было сделать выбор?

Кто из вас был не согласен с появившемся в вашей группе руководителем?

Насколько комфортно было во время выступления?

Считаете ли вы, что ваш дирижер успешно справился с

Представленными ему лидерскими функциями?

Как вы оцениваете свое выступление?

Молодцы ребята, а теперь мы снова поработаем в группах и создадим новогодние открытки.

Арт-терапия с музыкотерапией

«Групповое рисование» (10 мин.)

Под звучание музыки участники рисуют что хотят, передают соседу, дорисовывают до позитивного результата, пока рисунок не вернется к хозяину.

«Фиксики» (5 мин.)

Ребята представьте себя маленькими мастерами, которые все могут и знают. Вы смотрели мультфильм про Фиксиков ? (ответы) Да это веселые человечки, им очень нравится техника и конструирование. Перед выполнением творческого задания, разомнемся, представив, что мы Фиксики.

Ребята под музыку дружно повторяют движения за психологом.

Творческое задание. (10 мин.)

«Лего –конструирование»

Тема: « Лошадки и сани для Деда Мороза»

Ребята на дворе...(правильно зима) и впереди новогодние праздники.

Посмотрите, ваши снежинки принесли с собой письмо, а от кого мы сейчас узнаем, отгадав загадку. Готовы...

Загадывание загадки:

Он и добрый, он и строгий,
Бородою весь зарос,
К нам спешит сейчас на праздник,
Кто же это? ... (Дед Мороз)

Дед мороз нам прислал письмо, он пишет, что у него убежали все лошадки и он не знает, как до вас добраться. Он просит вас построить ему новых лошадок, чтоб успеть к празднику. Ребята, поможем дед морозу?

2. Загадка.

Тройка, тройка прилетела,
Скакуны в той тройке белы,
А в санях сидит царица –
Белокожа, светлолица.
Как махнула рукавом –
Все покрыла серебром!

Как вы думаете, о какой царице говорится в этой загадке? Почему зиму называют царицей? Как вы думаете, подходят ли зиме определения «белокожа», «светлолица»? Почему? На какой тройке прилетела зима? Что за скакуны в этой тройке? Правильно, это зимние месяцы. Вспомните их названия. Да, зима – царица трех месяцев: декабря, января, февраля. Какой зимний месяц сейчас?

Наша русская зима, словно сказочное царство. Посмотрите на картинки (вывешены на доске) «Зима», послушайте, как пишут о красоте зимнего леса русские поэты?

Поет зима – аукает,
Мохнатый лес баюкает
Стозвоном сосняка.
(Отрывок стихотворения С.Есенина.)

Белый снег пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.
И на утро снегом
Поле забелело,
Точно пеленою
Все его одело.

Темный лес, что шапкой
Принакрылся чудной,
И заснул под нею
Крепко, непробудно.
(Отрывок стихотворения И.Сурикова.)

Как красиво говорят поэты о природе, о зиме.

Практическая часть. Во время работы психолог подсказывает советует.
(Конструирование по образцу)

Итог выполнения творческого задания и завершение тренинга (5 мин.)

- Ребята, вы настоящие волшебники, посмотрите, какие замечательные лошадки и сани, Дед Мороз, Снегурочка, сказочные персонажи, елочка у вас получились!

Подведем итог:

- ого мы с вами сделали?(Ответы детей).
- Как много помощников у Дедушки Мороза и Снегурочки.
- Понравилось конструировать? Оцените свою работу.(Ответы детей).
- Ребята, какое настроение у вас сейчас?
- Что больше всего сегодня вам запомнилось, понравилось?

Спасибо за сотрудничество. Оставайтесь всегда такими дружными и позитивными. До свидания. Наш тренинг закончен.

9. Классный час «Суд над компьютером»

Цели:

- развитие умений понимать практические задачи;
- развитие навыков группового целеполагания и отбора форм и методов достижения целей;
- формирование эмпатии в группе. Указать на то, что ребенок сам должен заботиться о своем здоровье.

Занятие проходит в форме ролевой игры «судебное заседание».

Дети входят в класс и выбирают себе роли: защитников, обвинителей, свидетелей, экспертов, судьи, присяжных..

Секретарь суда: Встать, суд идёт!

Судья: Прошу садиться! Слушается дело по обвинению персонального компьютера по статье РФ «Использование и распространение вредоносных программ, а также нанесение вреда здоровью человека».

Слушание объявляется открытым. Слово предоставляется группе независимых экспертов.

Независимый эксперт 1:

Персональный компьютер, ПК ПЭВМ (персональная электронно-вычислительная машина) — настольная микро-ЭВМ, имеющая эксплуатационные характеристики бытового прибора и универсальные функциональные возможности. Изначально компьютер был создан как вычислительная машина, в качестве ПК он так же используется в других целях — как средство доступа в информационные сети и как платформа для мультимедиа и компьютерных игр.

Компьютеры достаточно давно и прочно вошли в нашу жизнь. Они кардинально поменяли мир и возможности людей. Но всем мы знаем, что компьютер оказывает как положительное воздействие на человека, так и отрицательное. Компьютер гораздо облегчил нашу жизнь.

Иногда мы уже не представляем себе нашу жизнь без компьютера и интернета.

Член присяжных 1 проводит опрос: Уважаемые присяжные и защитники, перечислите все известные вам возможности использования персонального компьютера.

Ребята выступают, поясняя свои ответы.

Кроме компьютера существует много и других электронных устройств. Как они называются? (Гаджеты)

Гаджет – устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: спорт – фитнес-трекеры, смарт-браслеты, умная одежда; медицина – электронные пластыри; развлечения – смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, звуковые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности, а также многое другое. Гаджеты используются повсеместно, в современном мире гаджеты применяются всех областях. Примером

реальных гаджетов могут служить смартфоны, музыкальные плееры, портативные игровые приставки и т. д.

Судья: Несмотря на положительные отзывы у группы обвинителей есть первое выступление.

Обвинитель 1: Зрение человека, формировалось в ходе длительной эволюции, но, к сожалению, оно оказалось мало приспособлено к работе с компьютерным изображением. Дело в том, экранное изображение отличается от естественного тем, что оно:

- самосветящееся, а не отраженное;
- имеет значительно меньший контраст, который еще больше уменьшается за счет внешнего освещения;
- не непрерывное, а состоит из дискретных точек — пикселей;
- мерцающее (мелькающее), т. е. точки с определенной частотой зажигаются и гаснут; чем меньше частота мельканий, тем меньше точность установки аккомодации;
- не имеет четких границ (как на бумаге), потому что пиксель имеет не ступенчатый, а плавный перепад яркости с фоном.

Сегодня уже миллионы пользователей жалуются на затуманивание зрения, покраснение век, боли при движении глаз. Ваша честь, позвольте вызвать нашего эксперта – врача окулиста.

Судья: Разрешаю вызвать для дачи показаний свидетеля.

Независимый эксперт 2: Зрительная нагрузка у людей, сидящих за компьютером, существенно возрастает. Тот же самый эффект имеет и необходимость постоянного перемещения взора с экрана монитора на клавиатуру и на бумажный текст. Глаза человека, сидящего за компьютером, должны перефокусироваться от 15 - 20 тыс. раз в течение рабочего дня. При такой постоянной нагрузке глаза человека быстро устают, особенно сильно это выражено у детей, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Неограниченное по времени просиживание перед компьютером так же имеет негативные последствия, одно из которых КЗС (Компьютерный зрительный синдром).

Судья: Есть вопросы к свидетелю? Уважаемые присяжные обсудите, на каком расстоянии нужно сидеть от экрана монитора?

Присяжные и публика задают вопросы по показаниям свидетеля. Выступает группа защитников.

Защитник 1:

За последние годы компьютер претерпел огромные позитивные изменения как функционально, так и конструктивно. Разработаны и изготавливаются высокоэффективные приэкранные фильтры, способные защитить оператора от электростатического поля и частично от электрической составляющей электромагнитного поля.

Судья: Прошу присяжных рассмотреть все возможные способы соблюдения норм безопасного поведения для зрения при работе за компьютером.

Обвинитель 2: Ваша честь, я предлагаю в качестве обвинения номер 2 рассмотреть свидетеля при работе за компьютером.

Вызванный ребенок демонстрирует неправильную посадку при работе за компьютером.

Обвинитель 2: Уважаемый испытуемый, опишите свое состояние при работе за компьютером. Кто из свидетелей еще может описать свой опыт?

Выслушиваются все мнения.

Обвинитель 2: Ваша честь, позвольте вызвать нашего следующего независимого эксперта в области ортопедии.

Независимый эксперт 3:

Всем нам известно, что **осанка** – это расположение частей тела и внутренних органов так, что они не мешают друг другу выполнять свои функции. Работа за компьютером способствует формированию неправильной осанки. Рассмотрим, как влияет на здоровье длительное пребывание за компьютером, и какие нарушения происходят в работе внутренних органов и мышечной системы:

- при работе за компьютером из-за расслабления мышц позвоночника, уменьшаются расстояния между позвонками, в результате ущемляются корешки спинного мозга. Возникают довольно неприятные болевые ощущения в грудном и поясничном отделах, угнетается работа внутренних органов, вплоть до развития хронических заболеваний;

- работа за компьютером выполняется сидя за столом, при этом пользователь облокачивается на стол, что в свою очередь приводит к сокращению мышц шеи и плечевого пояса, напряжение мышц препятствует свободной циркуляции крови к голове и рукам. Последствия не заставят себя ждать это ухудшение памяти, внимания, сосредоточенности, теряется работоспособность, немеют и быстро устают руки;

На основании этих примеров можно сделать заключение, что работа за компьютером не такое уже и безвредное занятие.

Судья: Есть вопросы к свидетелю? Уважаемые присяжные, определите, сколько можно сидеть за компьютером без вреда для здоровья?

Присяжные и публика задают вопросы по показаниям свидетеля.

Обвинитель 2: Ваша честь, позвольте вызвать нашего следующего независимого эксперта в области питания.

Независимый эксперт 4:

Все чаще появляются сообщения о возникновении компьютерной зависимости. Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства. Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день. Неправильное питание приводит не только к нарушениям работы органов пищеварительного тракта, но и к возникновению минеральной и витаминной недостаточности. Известно, что не недостаток витаминов и минералов негативно сказывается на процессе обмена веществ в организме, что приводит к снижению интеллектуальных способностей человека. Снижение эффективности работы что в свою очередь вызывает необходимость находиться еще больше времени за компьютером. Таким образом, образуется своеобразный «порочный круг», в котором длительная работа за компьютером является пусковым моментом определяющим все последующие нарушения.

Обвинитель 3: Ваша честь, позвольте вызвать нашего следующего независимого эксперта в области психики.

Независимый эксперт 5:

Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Часто длительная работа за компьютером может быть причиной головных болей. Расстройства внимания и невозможность концентрироваться являются следствием хронического переутомления. Иногда из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота.

Судья: Есть вопросы к свидетелю? Уважаемые присяжные, определите, какие еще рекомендации для сохранения здоровья при работе за ПК можно дать?

Обвинитель 3: Ваша честь, уважаемая публика и присяжные! Мы должны еще затронуть еще один очень опасный аспект: жестокость некоторых компьютерных игр. У людей,

много и часто играющих в кровавые компьютерные игры, реакция мозга на жестокость оказалась резко пониженной. Многие люди, заходя в Интернет на пару минут, «зависают» там на часы, и это происходит регулярно. Это способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания.

Стоит задуматься о необходимости персонального компьютера для человека.

Судья: После всего перечисленного хотелось бы послушать группу защитников.

Защитник 2:

Компьютер или планшет сегодня есть почти у каждого. Это чудо цифровых технологий плотно укоренилось в человеческой жизни. И не удивительно – он помогает упростить многие процессы, которые раньше занимали много времени.

Даже элементарный набор текста стал намного проще и быстрее – удобная компьютерная клавиатура помогает этому. Чтение книг в цифровом варианте при наличии ноутбука или планшета также стало многим проще – перелистывание стало удобнее, а в темное время суток не нужна лампа, ведь подсветка экрана исключает необходимость освещения.

Защитник 3:

Современная работа в офисе, в любом случае, предполагает использование компьютера и оргтехники. Многие люди нашли свою сферу трудовой деятельности в интернете. Веб-дизайнер, программист, разработчик и многие другие подобные профессии появились благодаря развитию компьютерных технологий.

Защитник 4:

К сожалению, было приведено достаточно много аргументов о вреде компьютера на наше здоровье. Но компьютер способен эффективно обрабатывать, хранить текстовую информацию в объеме, заведомо превосходящем то, что один человек в состоянии написать, наговорить, прочесть или бегло просмотреть за целую жизнь.

Защитник 5: Огромна роль компьютера и в получении образования. Вы спросите любого школьника. Оформление рефератов, докладов, подготовка проектов намного упростилось за счет использования компьютера. В сети Интернет многие люди уже пользуются услугами дистанционного обучения. Появилось достаточно количество программ-тренажеров, обучающих программ, необходимых для образовательного процесса.

Защитник 6: Очень популярными стали видео конференции. С их помощью люди могут не только слышать друг друга, но и видеть. Тем самым они могут решать важные вопросы, не меняя своего рабочего места и экономя как свои средства, так и время.

В Интернете можно найти работу, которая будет высоко оплачиваться и приносить удовольствие. Можно быстро передать документы партнеру, получить рассылку, оперативно узнать последние новости, например, с биржи, а это в бизнесе очень ценится.

Защитник 7: Интернет упрощает покупки. В электронном виде они обходятся дешевле.

При заказе товаров и услуг можно детально посмотреть описание, фото, проверить отзывы на данный товар. Продать машину, купить домашнего питомца, найти развлечение на выходные, подобрать тур поездку.

Общаться в режиме on-line по социальным сетям «вКонтакте», «Одноклассники». Так бывшие одноклассники, давние знакомые и друзья детства, которые не виделись много лет, могут вновь общаться, просматривать фотографии и дарить друг другу подарки. Существуют сайты знакомств, где одинокие сердца могут найти друг друга и прожить долгую и счастливую жизнь, если им повезет. В наши дни существует огромное количество людей с ограниченными физическими возможностями. Интернет является основным способом общения и получения информации для них.

Свидетель защиты: Так как инвалиды в большинстве случаев не имеют возможности выйти на улицу, глобальные сети позволяют таким людям побывать в любой библиотеке,

музее, выставке. Проблема общения решается с помощью различных форумов и чатов. Создается возможность “путешествовать” по всему миру не вставая со стула и траты лишних денег. Интернет убрал барьеры для творческого самовыражения людей. Интернет и компьютер открыл для инвалидов столько новых возможностей для познания мира, получения новой информации, для выражения себя, что просто трудно охватить и использовать все открывшиеся возможности. Эта доступность не перестает удивлять и восхищать.

Наконец, люди с ограниченными возможностями могут реализовывать себя в сети Интернет и даже заработать неплохие деньги!

Судья: Есть вопросы к свидетелю? (*Присяжные и публика задают вопросы по показаниям свидетеля*)

Судья: Я предоставляю присяжным обсудить все вышесказанное и вынести своё мнение.

Член присяжных 2 проводит опрос: Какие упражнения для сохранения зрения вы уже знаете?

Затем знакомит с правилами безопасного поведения за компьютером и даёт рекомендации:

- нужно закрыть глаза на пару минут и расслабить мышцы лица – каждые полчаса работы за компьютером;
- подняться из-за рабочего стола и сделать несложную зарядку или просто пройтись по коридору - каждый час работы;
- неплохо сделать массаж кистей рук: от кончиков пальцев вверх по предплечью поглаживать кисти. Для улучшения венозного оттока крови, периодически поднимать уставшие руки вверх и шевелить пальцами.

Член присяжных 2: Пользователь, если он озабочен сохранением собственного здоровья и здоровья планеты, в процессе покупки интересуется не только функциональными, но и экологическими характеристиками покупаемого компьютера. Пользователь, который будет бережно относиться к своему здоровью, будет выполнять все инструкции по технике безопасности за работой на компьютере.

Судья: Сегодня человек живет в мире, где информация имеет огромное значение. Жизненно важно уметь правильно с ней работать и использовать различные инструменты для этой работы. Одним из таких инструментов является компьютер, универсальный помощник человеку в различных сферах деятельности. На сегодняшний день в мире работают сотни миллионов персональных компьютеров. Человечество не представляет своей жизни без ПК.

Судья: Попрошу присяжных вынести вердикт

Присяжные: Всем пользователям строго придерживаться правил безопасного поведения при работе с компьютером, заботясь о сохранности своего здоровья.

Судья: Слушание дела закончено. Какой вывод сделали для себя.

Характеристика мероприятий для родителей

1. Родительское собрание «Здоровье детей и компьютер»

Цель: Познакомить родителей с проблемами здоровья детей от компьютера

Задачи:

- формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности,
- помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
- информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера,
- развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.

Форма проведения: круглый стол.

Оснащение: компьютер, презентация, монитор компьютера.

Подготовительные мероприятия:

- анкетирование учащихся по теме: «Качество информационной среды»;
- подготовка памяток для родителей «Как выявить вовлечённость ребёнка в группы смерти».

Структура родительского собрания:

- I. Мотивация к деятельности. Тренинг.
- II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.
- III. Экскурсия по выставке творческих работ учащихся
- IV. Рекомендации родителям. Узелки на память.
- V. Подведение итогов и рефлексия.

2. Памятка для родителей «Как вернуть ребенка в реальность?»

1. Познакомить ребёнка с временными нормами для школьников:

Знакомство с компьютером с 7-8 лет. = 10-15 мин.

В начальном звене = до 20 мин.

2. В начальной школе компьютерные игры должны носить не развлекательный, а развивающий характер, расширяя кругозор ребёнка.
3. Играйте вместе с ребёнком в настольные и другие игры (шахматы, шашки, лото, паззлы, лего).
4. Культивируйте семейное чтение. Проблема наших детей, что они сейчас не читают самостоятельно художественную литературу.
5. Приучайте ребёнка к труду, в любом возрасте у него должны быть домашние обязанности.
6. У ребёнка должна быть разнообразная занятость свободного времени. Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остается очень мало времени на компьютерные игры, так он должен заниматься в спортивных секциях, внеурочную деятельность, посещать музыкальную школу, принимать активное участие в школьных мероприятиях.
7. Используйте программные средства блокировки, фильтры для нежелательного просмотра материала, рекламы.
8. Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать сведения о своем номере телефона, или домашнем адресе. Убедитесь, что у него нет доступа к номеру вашей кредитной карты или банковским данным.
9. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих проблем,

- конфликтов. Контролируйте общения ребёнка на сайтах.
10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Каждая игра попадающая в руки ребёнка в начале должна проиграться кем-то из взрослых. Вникните в её содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребёнку? Какие качества личности будет развивать в нём? Не даст ли она какую-то опасную информацию? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения?
 11. Говорите с ребёнком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние к тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
 12. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? От курения, алкоголя, телевизора, интернета? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребёнка.

3. Консультация «Зависимость и интернет»

Цель: Посоветовать родителям способы профилактики от Интернет-зависимости.

Задачи:

- помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
- информировать родителей о причинах захвата компьютером личности ребёнка,
- развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.

Форма проведения: беседа.

Оснащение: компьютер, презентация, монитор компьютера.

Структура консультации:

- I. Мотивация к деятельности.
- II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.
- III. Причины захвата компьютером личности ребёнка.
- IV. Негативные последствия компьютерных игр
- V. Рекомендации родителям «Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?». Узелки на память.
- VI. Подведение итогов и рефлексия.

4. Консультация «Полезьа и вред от компьютеров»

Цель: Обобщить знания родителей младших школьников о пользе и вреде компьютеров.

Задачи:

- помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком о положительном и отрицательном влиянии компьютера;
- информировать родителей о вреде и пользе компьютера,
- развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.

Форма проведения: беседа.

Оснащение: компьютер, презентация, монитор компьютера.

Структура консультации:

- I. Мотивация к деятельности.
- II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.
- III. Ребенок и компьютерные игры
- IV. Как компьютерные игры влияют на воспитание детей младшего школьного возраста. Плюсы и минусы компьютера для детей младшего школьного возраста.
- V. Рекомендации родителям «Польза и вред от компьютера. Правила компьютерной безопасности». Узелки на память.
- VI. Подведение итогов и рефлексия.

5. Тренинг «Зависимость от компьютера»

Цель: Информирование о последствиях злоупотребления компьютером у детей и подростков.

Задачи:

- познакомить родителей обучающихся с понятием «компьютерная зависимость»;
- рассмотреть механизм возникновения компьютерной зависимости у детей;
- научить выявлять признаки психологической зависимости от компьютера.

Ход тренинга:

I. Приветствие.

II. «Вопрос-ответ». Беседа с родителями о понимании ими термина «зависимость», «компьютерная зависимость».

III. Игра «Ребенок за компьютером».

IV. Презентация «Компьютерная зависимость».

- определение зависимости
- определение компьютерной зависимости
- основные типы компьютерной зависимости
- симптомы компьютерной зависимости (психические и физические)

V. Видео ролики из интернета с демонстрацией компьютерной зависимости у детей и подростков.

VI. Обсуждение просмотренного материала.

VII. Рефлексия.

6. Родительское собрание «Здоровье ученика и компьютер»

Цель: Показать влияние компьютера на здоровье детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности,
- помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
- информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера,
- развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.

Форма проведения: круглый стол.

Оснащение: компьютер, презентация, монитор компьютера.

Эпиграф:

Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье. (Генрих Гейне)

Структура родительского собрания:

I. Вступительное слово классного руководителя.

II. Пресс-релизы. Сообщения учеников

III. Презентация: «Влияние компьютера на здоровье человека»

IV. Анкетирование

V. Выступление врача

VI. Выступление психолога. Уход от реальности

VII. Заключительное слово классного руководителя.

Приложение 4

Чтобы проверить достоверность выявления игровой зависимости младших школьников в двух классах, используем критерий U-Манна-Уитни.

Таблица 4

Значения баллов по выявлению игровой зависимости в 3 «Г» и 3 «Б» классах

3 «Г»		3 «Б»	
Алексей А.	10	Георгий Б.	12
Данил А.	14	Алена Г.	11
Артём А.	10	Сергей И.	14
Софья Б.	16	Валерия К.	8
Сергей Б.	11	Сергей М.	8
Евгений Б.	18	Сергей И.	9
Егор Б.	16	Валерия К.	13
Кирилл Б.	12	Екатерина П.	8
Семён В.	18	Алена К.	13
Виктория З.	8	Лица Б.	10
Владислав З.	16	Никита Г.	16
Илья К.	12	Трофим Н.	8
Иван К.	22	Максим С.	8
Владимир М.	8	Полина Т.	12
Дарья М.	20	Кристина С.	8
Мария М.	10	Вова Р.	17
Алиса М.	8	Настя С.	8
Алексей П.	18	Иван Х.	17
Сергей П.	16	Иван У.	18
Анастасия П.	17	Вероника К.	8
Валерия П.	8	Татьяна Ч.	8
Соня Р.	16	Иван К.	8
Леонид Р.	12	Михаил О.	17

Проранжируем значения (таблица 5).

Таблица 5

Расположим все значения в один ряд (2.1) и проранжируем их (2.2)

№	ФИ испытуемого	Баллы по выявлению игровой зависимости (2.1)	Ранг (2.2)
1	Виктория З.	8	$(1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12+13+14)/14=7,5$
2	Владимир М.	8	7,5
3	Алиса М.	8	7,5
4	Валерия П.	8	7,5
5	Валерия К.	8	7,5
6	Сергей М.	8	7,5
7	Екатерина П.	8	7,5
8	Трофим Н.	8	7,5
9	Максим С.	8	7,5
10	Кристина С.	8	7,5
11	Настя С.	8	7,5
12	Вероника К.	8	7,5
13	Татьяна Ч.	8	7,5
14	Иван К.	8	7,5
15	Сергей И.	9	15
16	Алексей А.	10	$(16+17+18+19)/4=17,5$
17	Артём А.	10	17,5
18	Мария М.	10	17,5
19	Ли́ка Б.	10	17,5
20	Сергей Б.	11	$(20+21)/2=20,5$
21	Алена Г.	11	20,5
22	Кирилл Б.	12	$(22+23+24+25+26)/5=26$
23	Илья К.	12	26
24	Леонид Р.	12	26
25	Георгий Б.	12	26
26	Полина Т.	12	26
27	Валерия К.	13	26
28	Алена К.	13	26
29	Данил А.	14	$(29+30)/2=29,5$
30	Сергей И.	14	29,5
31	Софья Б.	16	$(31+32+33+34+35+36)/6=33,5$
32	Егор Б.	16	33,5
33	Владислав З.	16	33,5
34	Сергей П.	16	33,5
35	Соня Р.	16	33,5
36	Никита Г.	16	33,5

Окончание таблицы 5

37	Анастасия П.	17	$(37+38+39+40)/4=38,5$
38	Вова Р.	17	38,5
39	Иван Х.	17	38,5
40	Михаил О.	17	38,5
41	Евгений Б.	18	$(41+42+43+44)/4=42,5$
42	Семён В.	18	42,5
43	Алексей П.	18	42,5
44	Иван У.	18	42,5
45	Дарья М.	20	45
46	Иван К.	22	46

Далее суммируем ранги каждого класса в отдельности

Ранги 3 «Г» класса = $7,5*4+17,5+17,5+20,5+26*3+29,5+33,5*5+38,5+$
 $+42,5*3+45+46= 635$

Ранги 3 «Б» класса = $7,5*10+17,5+20,5+26*4+29,5+33,5+38,5*3+42,5=$
 $= 438$

Ранговая сумма 3 «Г» класса больше ранговой суммы 3 «Б» класса.

Определить эмпирические значения критерия U Манна-Уитни по формуле:

$$U_{emp} = (n_1 * n_2) + \frac{n_x * (n_x + 1)}{2} - T_x, \text{ где}$$

n_1 — количество испытуемых в 1 группе; n_2 — количество испытуемых во 2 группе; T_x — большая из двух ранговых сумм; n_x — количество испытуемых в группе с большей ранговой суммой.

$$U_{emp} = (23*23) + 23(23+1)/2 - 635 = 170$$

$U_{кр}=46$, получаем $U_{emp} > U_{кр}$, следовательно различия не достоверны. Выборки по уровню данного признака статистически достоверно не отличаются. Следовательно, в результате статистического анализа данных, полученные значения, свидетельствуют об отсутствии отличий между контрольным и экспериментальным классами по всем рассматриваемым показателям, на этапе первичной диагностики.

Таким образом, данные классы могут рассматриваться в сравнении, так как различия между ними не являются статистически значимыми.

