

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 педагогики и психологии начального образования

**ПОЖИЛЕНКО ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С  
ПРИЗНАКАМИ НОМОФОБИИ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой кандидат  
психологических наук, доцент  
Мосина Н.А.

«15» июня 2023 г.

Руководитель кандидат  
психологических наук, доцент  
Мосина Н.А.

Дата защиты «16» июня 2023 г.

Обучающийся Пожиленко О.А.

«26» 06 2023 г.

Оценка отлично

Красноярск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ НОМОФОБИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	6
1.1. Понятие и сущностные характеристики номофобии. Причины возникновения и развития номофобии .....	6
1.2. Особенности проявления поведения детей младшего школьного возраста с признаками номофобии .....	14
1.3 Влияние внеурочной деятельности на поведение младших школьников с признаками номофобии.....	23
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ .....	31
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИЗНАКАМИ НОМОФОБИИ .....	33
2.1 Критерии и уровни проявления номофобии у младших школьников ...	33
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	39
2.3 Профилактика номофобии у младших школьников с использование обучающих карточек. ....	47
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ .....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Благодаря быстрому развитию цифровых технологий мобильные телефоны стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Обычно мобильные телефоны — это небольшое устройство, призванное облегчить жизнь человека, сделать ее более приятной и комфортной. В современном мире благодаря научно-техническому прогрессу, электронные телефоны получили широкое распространение.

Отличительными чертами каждого из них являются мобильность и эргономичность. Эти сложные устройства, которые видят, слышат, знают огромное количество информации, обычно просты в использовании. Эти вещи, от которых раньше было легко обойтись, вошли в повседневную жизнь и стали почти незаменимыми.

Тем не менее, зависимость от телефонов является одним из негативных аспектов их использования, несмотря на все преимущества, упомянутые выше.

Существует мнение, что игры и Интернет являются не причинами зависимости, а ее последствиями, а настоящими причинами того, что ребенок погружается в мир технологий, могут быть, например, семейные конфликты или проблемы в отношениях со сверстниками. У ребенка нет способностей, чтобы противостоять внешним раздражителям и он, не видя другого выхода, идет в «виртуальное пространство», где может быть тем, кем он хочет и делать то, что хочет, несмотря на то, плохо это или хорошо. Бегство от реальности может быть компенсацией отсутствия сил для сопротивления в реальной жизни.

Иными словами, причины номофобии школьников, возможно, надо искать не в компьютерных играх и частом использовании телефона. Социальная ситуация ребенка зависит от уровня удовлетворения социальных

потребностей школьника, которые реализуются в рамках взаимодействия «учитель – ученик» и «ученик – ученик».

Если социализация у ребенка проходит успешно, ребенок принимается коллективом, он учится жить и соблюдать социальные нормы. Однако если в этом процессе у ребенка проявляются неудачи, его не принимает коллектив, то ребенок учится жить, не обращая своего внимания на социальные нормы, начинает проявлять признаки девиантного поведения.

Мировая статистика свидетельствует о неуклонном увеличении лиц, страдающих той или иной формой зависимости. Пагубные привычки или пристрастия к чему-либо в последнее время приобрели новые формы. С интенсивной компьютеризацией школ в промышленных городах, доступностью интернет-технологий для школьников проблема номофобии у учащихся становится все более актуальной.

В современной зарубежной и отечественной педагогической и психологической литературе целый ряд исследований посвящен проблеме формирования и развития различных видов зависимого поведения (С. Н. Буранов, А. Е. Войскунский, Л. А. Журавлева, М. С. Иванов, М. Коллинз, О. М. Овчинников, А. Фернхейм, Л. К. Фортова, В. Н. Чернышова, К. Янг и другие), педагогической профилактики вредных привычек и аддиктивного поведения в целом у школьников (А. Н. Баринова, Т. Н. Беркалиев, Д. Д. Еникеева, О. М. Овчинников, Л. К. Фортова и другие).

Теоретико-методологическую основу исследования составили: концептуальные идеи ученых и педагогов о профилактике интернет и гаджет зависимости (М. Коул, С. Пейперт, В.П. Шейнов и др.); психолого-педагогические положения о закономерностях развития человека (Л.И. Божович, Немов Р.С., Л.С. Выготский, Караковский В.А., А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн, Крутецкий В.А.); методологические принципы педагогического исследования (Н.И. Загузов, А.И. Кочетов, В.В. Краевский, В.А. Сластенин).

Цель исследования: выявить особенности в поведении младших школьников с признаками номофобии и разработать рекомендации по профилактике номофобии для младших школьников.

Объект исследования: особенности поведения младших школьников.

Предмет исследования: особенности поведения младших школьников с признаками номофобии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что поведение младших школьников с признаками номофобии имеет свои особенности: уровень ситуативной и личностной тревожности высокий, имеются проблемы с общением, проблемы в поведении.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие и сущностные характеристики номофобии, причины возникновения и развития номофобии;

- определить факторы, влияющие на формирование признаков номофобии в поведении младших школьников;

- выявить особенности поведения младших школьников с признаками номофобии;

- изучить методы профилактики поведения с признаками номофобии;

- разработать практические рекомендации для педагогов и родителей обучающихся по профилактике признаков номофобии в поведении младших школьников.

Методы исследования теоретические: изучение психолого-педагогической и научно - методической литературы по избранной теме, методы анализа и систематизации; эмпирические: наблюдение, опрос, изучение документации, работ обучающихся.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ НОМОФОБИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

## **1.1. Понятие и сущностные характеристики номофобии. Причины возникновения и развития номофобии**

Термин «номофобия» является сокращением английского словосочетания «No mobile phone phobia», то есть «страх остаться без мобильного телефона» [5;6;32]. Термин был введен специалистами для описания состояния беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность с помощью мобильного телефона поддерживать контакт с людьми [5;6; 32].

Зависимость от телефона – это новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат (Долгушин и др., 2020; Догадкина и др., 2020; Крухмалева, Крухмалев, 2017; Пережогин, 2019; Титова, 2017; Шейнов, 2020 и др.). Отрицательные последствия зависимости от телефонов могут включать психологические и поведенческие проблемы и проблемы с само эффективностью у жертв этой зависимости. Понимание причин и следствий этого нового явления – предмет многочисленных исследований, преимущественно зарубежных авторов [34; 36].

Одно из первых масштабных исследований целью изучение тревог, испытываемых пользователями мобильных телефонов, проведенное в Великобритании в 2010г. по заказу UK Post Office, с участием 2,1 тысяч человек, выявило распространенность проблемы. Так, около 53 % пользователей мобильных телефонов признались, что тревожатся, когда «теряют свой мобильный телефон, у него заканчивается заряд батареи или средства на счете, или при нахождении вне покрытия сотовой сети». Около

58 % мужчин и 47 % женщин испытывают подобные страхи, а еще 9 % переживают, когда их мобильные телефоны выключены. 55 % опрошенных заявили, что основной причиной тревоги была невозможность оставаться на связи с друзьями или семьей. Каждый десятый из опрошенных заявил, что они должны быть все время доступны по телефону из-за их работы [21, с. 50]. Согласно социологическим опросам, проведенным в 2014 г. Psychology Today в США установлено, что около 66% людей подвержены номофобии, причем женщины в большей степени, нежели мужчины. [3; 5]. В исследовании 2017 г, с участием 145 студентов-медиков из Индии, выяснилось, что 17,9% респондентов испытывают легкую форму номофобии, 60% — умеренные симптомы этого состояния, а 22,1% — тяжелые, то есть в той или иной степени номофобии были подвержены 100% участников [3].

Одним из наиболее часто встречающихся проявлений данного расстройства является чувство тревоги и волнения в ситуации, когда человек не может найти свой телефон, или, когда тот разряжен, или находится вне зоны действия сети. Практически каждый современный человек в той или иной мере подвержен подобного рода эмоциональным переживаниям: это может быть, как минимум раздражение, или, в худшем случае, серьезный психологический стресс при попадании в сходные жизненные обстоятельства. У тех, у кого боязнь остаться без девайса превратилась в настоящее заболевание, указанные выше проявления выражены очень ярко, а главное, что у них присутствуют классические признаки фобии – панический страх, потливость, учащенное сердцебиение, озноб, спутанность мыслей или сознания и т.д.

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно: как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, которая отражает переживание эмоционального дискомфорта и предчувствие грозящей опасности. Понятие тревоги в психологию впервые было введено Зигмундом Фрейдом в 1925 году как иррациональное глубинное состояние, не фиксированное к предметам и явлениям.

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. По определению Р.С. Немова: «Тревожность постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [21, 491].

А.М. Прихожан указывает, что тревожность - это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [26, 15].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [7, 143].

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности. А также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения.

Анализ литературы позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия

когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами [23].

Наряду с определением выделяют следующие виды тревожности. Первым из них - это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных ситуаций.

И это явление вполне нормально, его не стоит рассматривать с негативной точки зрения. Человеку, испытывающему данное состояние лишь на пользу. Оно выступает своеобразным толчком, стимулом, позволяющим человеку более серьезно и ответственно подойти к решению существующих проблем и решению каких – либо задач. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств показывает свое нежелание справляться с данной ситуацией и свою безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции.

Другой вид - личностная тревожность - это склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания. Вопрос о причинах тревожности до сих пор обсуждается в психологии. Существует точка зрения, что определенный уровень тревоги в структуре психики имеет природную основу, связанную с эндокринной и нервной системой. Причиной тревожности может выступать внутри личностный конфликт, формирующийся в процессе воспитания и жизнедеятельности. С психологической точки зрения существует ситуативная (реактивная) и личностная тревожность. Оптимальный уровень тревожности необходим для эффективного приспособления личности и является адаптивным. А высокий и чрезмерно низкий уровень тревожности могут привести к дезадаптации. Личностная тревожность формируется с

раннего детства, базируясь на индивидуальных особенностях личности и под влиянием внешних факторов, а также типов воспитания. Повышение уровня личностной тревожности, как правило, связано с формированием внутриличностного конфликта и проявляется ощущением постоянной опасности, чувством неопределенности, озабоченности, напряжения и надвигающейся неудачи, тревожного ожидания, неопределенного беспокойства или как ощущение неопределенной угрозы, характер и время которой не поддается предсказанию. Повышенный уровень внутриличностной тревожности трудно корректируется и является основой для формирования серьезных невротических расстройств. Личность, испытывающая повышенную тревожность, находясь в постоянном напряжении, бесцельно расходует свои психофизические ресурсы, в дальнейшем ощущая усталость, сонливость и неспособность справляться с поставленными задачами. Люди, склонные к повышенному беспокойству, зачастую замкнуты, необщительны, дистанцированы от окружающих. Личная тревожность затрагивает все области человеческой жизнедеятельности: снижает самооценку и мотивацию, затрудняет коммуникацию и так далее.

Другой вид – школьная тревожность. Специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими, вне школы).

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, волнении, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со

стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неполноценность, неадекватность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

По причине относительной новизны, исследователи продолжают обсуждать терминологические аспекты проблемы. Наряду с понятием «номофобия», используются также понятия «зависимость от телефона», «дисфункциональное использование мобильного телефона» [16, с.69]. В некоторых центрах помощи зависимым людям это расстройство уже включено в список реабилитационных программ [5]. Ряд авторов рассматривают номофобию в контексте «гаджет-зависимости», хотя последний термин несомненно больше по объему, поскольку к гаджетам относится не только мобильный телефон, а также планшеты, ноутбуки, игровые приставки и пр. Поскольку в современных мобильных телефонах предусмотрен доступ к сети Интернет, номофобия рассматривается как проявление Интернет-зависимости, а также, например, проявление зависимости от игр, установленных в мобильном телефоне [13].

Терминологическая неопределенность порождает дискуссии о характере номофобии (в большей мере фобия или зависимость), составе ее основных компонентов, а также критериев диагностики.

Таким образом, для оказания реальной практической помощи важно понимать характер расстройства, установить существенные признаки, причины и условия возникновения расстройства.

В зарубежных исследованиях получено наибольшее число экспериментально доказанных результатов о зависимости от телефонов на здоровье и деятельность человека, представляющих значительный теоретический и практический интерес. Количество экспериментальных

отечественных работ (Е.В. Корчак, А.А. Матвеева, Д.А. Панкратова, А.А. Разгонова и др.) на порядок меньше, при этом многие из них выполнены на небольших выборках, чаще всего студентов или являются обсуждением отдельных зарубежных результатов [23].

Аналитические обзоры экспериментальной информации, накопленной в зарубежной науке, представлены в работах В.П. Шейнова, Е.Е. Верхотурцевой, И.И. Новиковой и др. [6;34;36], помогают обобщить обширную информацию и проектировать возможности ее практического применения в профилактической и коррекционной работе.

В аналитическом обзоре зарубежных исследований В.П. Шейновым показаны «неблагоприятные последствия чрезмерного использования телефонов для физического и психического здоровья» [36, с.120].

- Зависимость от телефона негативно влияет на коммуникативные навыки. Из-за чрезмерного общения через телефон люди становятся менее чуткими друг к другу, что приводит к потере способности к эмпатии и ухудшению эмоциональной связи с окружающими.
- Зависимость от телефона положительно связана с синдромом дефицита внимания, гиперактивностью, компульсивным поведением, прокрастинацией (склонность постоянно откладывать даже важные и срочные дела).
- Реализуемая через телефоны зависимость от социальных сетей связана с межличностными проблемами и способствует неассертивному (неуверенному, несамостоятельному) поведению и незащищенности от кибербуллинга.
- Наиболее активные пользователи телефонов получают самые высокие оценки в отношении аддиктивного поведения.

Таким образом, в экспериментальных исследованиях было установлено, что зависимость от телефонов имеет отрицательные последствия, включающие психологические и поведенческие трудности и проблемы с самооэффективностью [6, с.26].

Экспериментальными исследованиями установлено, что самыми сильными предикторами (предсказателями) зависимости от телефонов являются такие личностные качества как застенчивость и одиночество. Предсказывают чрезмерное использование телефона низкая саморегуляция и слабый самоконтроль. [36, с.120].

Также среди причин выделяют непосредственно зависимость от виртуальной жизни, то есть необходимость быть популярным, общедоступным для общения, вести личные блоги. Таким образом, отсутствие мобильного телефона лишает их популярности.

Наиболее распространенной причиной развития номофобии у молодежи является - подражание. Инстинкт следовать ногой с модой, быть не хуже других, не чувствовать себя белой вороной на фоне остальных. Такую жизненную позицию часто подкрепляют взрослые, ставящие материальные блага на первое место среди существующих ценностей.

В научных публикациях выделяются факторы, способствующие возникновению номофобии, среди них:

1) Страх беспомощности. Едва телефонные будки и бумажные письма ушли в прошлое, телефоны стали не просто нашими неизменными спутниками – они полностью подчинили нас себе. И если раньше отсутствие связи с миром было вполне естественным явлением, сегодня это приводит к панике – потому что нет возможности вызвать помощь, связаться с близкими и друзьями и сообщить свою проблему или же поделиться информацией.

2) Влияние СМИ. Взрослые люди еще способны противостоять потоку лишней информации, имея большой жизненный опыт и мудрость, а вот несформированная психика ребенка не позволяет им осуществлять отсеив ненужного и плохого.

3) Иллюзия социальности и безнаказанности. В реальной жизни человек практически не имеет друзей, общается с кем-либо крайне редко, замкнут, немногословен, возможно, имеет чемодан комплексов. Телефон –

одна из возможностей почувствовать себя востребованным, самостоятельным и безнаказанным [7, с.11].

Таким образом, содержание термина номофобия в современной научной литературе, не является однозначным и полностью определенным, хотя наличие такой проблемы, ее высокая распространенность, а также негативное влияние номофобии на психическое и физическое здоровье человека подтверждаются многочисленными экспериментальными исследованиями. Номофобия рассматривается как немедицинское психическое расстройство, один из вариантов современных фобий, а также как один из вариантов зависимого поведения, распространенных в современном обществе. До настоящего времени не установлены четкие критерии диагностики номофобии.

Выявлен целый комплекс причин и условий, способствующих возникновению номофобии у людей разного возраста. Среди причин возникновения номофобии у детей младшего школьного возраста могут быть как стремление к подражанию и популярности, так и страх беспомощности, одиночества. Экспериментальными исследованиями установлено негативное влияние зависимости от телефона на психическое и физическое здоровье человека, на реализацию деятельности, в том числе учебно-познавательной.

Поскольку учебно-познавательная деятельность является ведущей для детей младшего школьного возраста, а доступность для младших школьников мобильных телефонов в современной ситуации ни у кого не вызывает сомнений, необходимо выявить факторы, влияющие на формирование номофобии у детей младшего школьного возраста.

## **1.2. Особенности проявления поведения детей младшего школьного возраста с признаками номофобии**

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов, которыми

ребенок постепенно овладевает, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. С началом обучения в школе мышление выдвигается в центр психического развития ребенка и является определяющим в системе других психических функций, под его влиянием интеллектуализируются, приобретают осознанный и произвольный характер [10, с. 81].

Л.С. Выготский считал, что именно начальный школьный возраст – это период активного развития мышления, особенность которого заключается прежде всего в том, что здесь возникает внутренняя интеллектуальная деятельность, независимая от внешней деятельности, собственно система умственных действий. Отныне развитие восприятия и памяти происходит под определенным влиянием интеллектуальных процессов, которые сами по себе активно формируются [8, с. 136].

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, повышается степень его развития, приобретает характер преднамеренной и контролируемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализируемым, дифференцированным, приобретает характер организованного наблюдения.

Есть изменения в развитии внимания ученика в начальной школе. Произвольное внимание младших школьников на этой стадии развития все еще слабо, плохо контролируется и требует так называемой тесной мотивации. Обучающиеся часто могут отвлекаться на внешние раздражители (шум за окном, звуки).

Гораздо лучше у младших школьников развивается непроизвольное внимание. Младших учеников привлекает все новое, яркое, неожиданное, это привлекает внимание учеников без особых усилий. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения.

Младшие ученики могут запоминать механически, не зная о семантических отношениях в упомянутом материале. Есть развитие и воображение младших школьников. Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их

сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, позволяет первым обобщениям, первым выводам проводить аналогии [28]. Несмотря на то, что у младших школьников центральной фигурой является его учитель, самыми важными взрослыми в жизни ребенка остаются его родители. Хоть и ребенок с каждым годом становится все самостоятельнее в своих действиях и мыслях, очень ценно время, проведенное с семьей. В современном мире родители, засаживают ребенка в гаджеты, чтобы освободить свое свободное время. Ребенок ничего не просит, сидит спокойно и одновременно получает впечатления, узнает что-то новое, приобщается к современной жизни. И со временем экран заменяет ребенку живое общение с родителями и сверстниками, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт. Это и отражается на поведении ребёнка, он становится раздражительным, если у него пытаются забрать телефон и поговорить. Многие родители наказывают ребёнка, забирая у него телефон и ребёнок может вести себя агрессивно, плакать.

На первое место в жизни младшего школьника выходит целенаправленная учебная деятельность, в процессе которой ребенок получает и перерабатывает огромные объемы информации. Новая социальная ситуация, в которую попадает ребенок с приходом в школу, требует организованной произвольности, необходимой для обретения навыков учебной деятельности. В процессе школьных занятий ребенок дисциплинируется, у него формируется усидчивость, способность контролировать свое поведение, внимание ребенка постепенно становится произвольным.

С одной стороны, как показывают исследования Е. Л. Бережковской, наличие у школьника мобильного телефона приводит к некоторому позитивному психологическому эффекту — усилению чувства независимости и автономии. Позволяет телефон обеспечивать установление и поддержание позитивных взаимоотношений с одноклассниками, сверстниками, быть на постоянной «связи» с родителями и друзьями [16, с.69].

С другой стороны, как показывают результаты исследований, даже сам факт нахождения включенного телефона на парте или в пределах доступности, влияет на когнитивные функции младших школьников: память, внимание и операции мышления, снижая их продуктивность. Зарубежные исследователи этот эффект называют «brain-drain» и трактуют как ослабление когнитивных функций мозга [16, с.70]. Ребенок не может полностью контролировать свое поведение на уроках и не усваивает учебный материал из-за невнимательности и импульсивности.

Установлена корреляция между использованием мультимедийных устройств и сниженным уровнем внимания [34, с.235], что подтверждает гипотезы об отрицательном влиянии чрезмерного пользования гаджетами на когнитивные процессы обучающихся. Когнитивные нарушения, негативно сказываясь на обучаемости, могут существенно затруднить процесс дальнейшей социализации, вследствие чего возможно формирование психологического комплекса или даже серьезного психического расстройства.

Особое внимание необходимо уделить выводу исследователей о том, что дефицит внимания у школьников и медлительность в учебе (прокрастинация) являются факторами влияния чрезмерного использования телефонов [36, с.122]. Корреляционный анализ показал, что зависимость от телефонов положительно соотносится с академической медлительностью, а отрицательно – с академической самооэффективностью (в то же время между собой они связаны отрицательно). Кроме того, зависимость от телефонов оказывает прямое прогнозирующее влияние на академическую прокрастинацию учащихся и косвенный прогнозирующий эффект через академическую самооэффективность [36, с.122].

Переход к систематизированному обучению сопровождается увеличением интеллектуальных и физиологических нагрузок на организм ученика, что требует перестройки всей жизни ребенка, четкого соблюдения режима труда и отдыха, сна и питания. В этой связи интерес представляют

исследования, проводимые с целью определения взаимозависимости качества жизни и здоровья школьников с использованием телефона. В исследовании D.B. Buctot, N. Kim и J.J. Kim филиппинских учеников (младших и старших классов) установлено, что зависимость от телефона и здоровье человека отрицательно коррелируют между собой: чрезмерное использование телефона приводит к нарушению сна, нередко вызывает проблемы с подвижностью запястий, пальцев и шеи. [34, с. 244-245]. Поскольку качество сна в детском и подростковом возрасте влияет на оптимальное прибавление в росте, эмоциональную стабильность и способности к обучению, необходимо уменьшение зависимости от телефона.

По данным Китайского информационного интернет-центра (2017г.), учёт суммарного суточного времени использования мобильного телефона может быть использован для определения вероятности формирования зависимости у ребенка от мобильного телефона [23, с.101]. Использование мобильных телефонов школьниками более четырёх часов ежедневно определяет 100% формирование зависимости от мобильного телефона. Наряду с выработкой психической зависимости от телефона повышаются риски возникновения у детей болевых ощущений в области уха, головной боли, нарушений сна, раздражительности, слуховых галлюцинаций. Исследование, проведённое в Гонконге, подтвердило наличие связи между чрезмерным (более четырех часов в день) использованием мобильного телефона и жалобами на дневную сонливость, боли в разных частях тела, депрессию [23, с.101].

Получены эмпирические данные о связи между зависимостью от мобильных телефонов и вероятностью частых негативных эмоций. Исследование, в котором приняли участие 700 учащихся из Османгази (Турция) проводилось с использованием шкалы депрессии Бека (для оценки зависимости от сотового телефона и для оценки уровня депрессии). В ходе оценки полученных результатов была выявлена положительная

статистически значимая корреляция между степенью зависимости от сотового телефона и фактическим уровнем депрессии у ребёнка [23, с.102].

Повышенная детская тревожность от воздействия телефонов обусловлена значительным удельным весом времени, затрачиваемого на видеоигры и социальные сети. Обычно при оценке продолжительности «экранного времени» исследователи включают в него не только время контакта ребенка с мобильным телефоном, но также время контакта с компьютером, планшетом, всеми типами гаджетов и телевизором [23, с.100]. Исследование сотрудников Вашингтонского Университета (США), проведённое в 2019г., было направлено на изучение вопроса, почему и как тревожность и (или) депрессия связаны у ребёнка с «экранном временем». Одно из предположений состояло в том, что дети в состоянии тревожности используют электронные мобильные устройства, чтобы справиться со своими негативными эмоциональными переживаниями или избежать их. В анкетировании участвовали 4 139 детей в возрасте от 8 до 11 лет. Анкета включала вопросы о количестве времени в день, которое ребёнок тратит на различные виды электронных средств коммуникации, включая телевизор. Результаты исследования подтвердили рабочую гипотезу, что в младшем школьном возрасте между продолжительностью «экранного времени» и депрессией связь была выраженной. Это свидетельствует о том, что дети с депрессией действительно используют электронные мобильные устройства для преодоления внутренних негативных переживаний. Исследователями был сделан вывод о том, что время, проведённое с электронными мобильными устройствами, является результатом, а не причиной депрессии или тревожности [23, с.102]. Таким образом, результаты исследований позволяют сделать вывод о том, что тревожность и депрессия являются одновременно и предиктором зависимости от телефона, и ее следствием.

Интересно, что российскими учеными еще до введения в действие Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», запрещающих использование мобильных телефонов в учебном процессе, проводилось эмпирическое исследование, в котором изучались особенности работоспособности, активности и эмоциональное состояние детей в начале и в конце учебного дня в школах с полным ограничением использования мобильных устройств и в школах где таких ограничений не было [23, с.103]. Выводы российских исследователей о том, что дети, использующие телефон в школе, быстрее утомляются и чаще отмечают у себя в конце учебного дня снижение внимательности, умственной работоспособности, появление равнодушия, сонливости, отсутствия желания что-то делать, чем их сверстники, не имеющие возможности использовать телефон так часто, как им хотелось бы, вполне согласуются с выводами зарубежных ученых [23, с.105]. Данный вывод может свидетельствовать о положительном эффекте вводимых ограничений на использование учащимися мобильных устройств связи в школах. Статистически достоверные различия удельного веса детей с высоким уровнем тревожности, так же, как и увеличение доли детей с плохим настроением к концу дня в школе с полным ограничением, могут свидетельствовать о формирующейся зависимости от телефонов у детей и возникающих на этом фоне негативных эмоций, что подтверждает обоснованность введения ограничений на использование мобильной связи в условиях школы [23, с.105].

Исследование корейских ученых (Н.Ж. Kim с соавторами, 2018г.) было направлено на изучение связи зависимости от телефонов детей и подростков с самоконтролем и качеством дружбы как предикторов зависимости от телефона, а также от семейного окружения (в частности, от насилия в семье и зависимости от родителей). Была обнаружена бóльшая зависимость от телефонов в группе респондентов с более низким уровнем самоконтроля и качеством дружбы. Таким образом, высокий самоконтроль и высокое качество дружбы выступают в качестве защитных факторов против зависимости детей и подростков от телефонов, подверженные высокому

рisku зависимости от телефона, показали значительно более серьезные уровни поведенческих и эмоциональных проблем, более низкую самооценку. Множественный регрессионный анализ показал, что степень зависимости от телефона в значительной степени и связана с агрессивным поведением [34, с.239].

Излишнее применение мобильного телефона способно оказывать прямое влияние на агрессию, а агрессия – на кибербуллинг, рассматриваемый в современной научной литературе как новый вызов времени. Кибербуллинг – это многократные преднамеренные действия одного или нескольких лиц, использующих электронные средства связи для выражения агрессии, направленной против жертвы, которая не может защититься [35, с.77]. Кибербуллинг – это вид насилия, осуществляемый посредством издевательств, оскорблений, травли, унижения, запугивания с применением интернета, мобильных телефонов и других электронных устройств. Показано, что кибербуллинг может быть предсказан зависимостью от мобильных телефонов [35]. Согласно исследованиям кибербуллинг положительно коррелирует с чрезмерным использованием телефонов и агрессией. Кроме того, были подтверждены опосредствующие эффекты агрессии на взаимосвязь между чрезмерным использованием телефонов и кибербуллингом. Кибербуллинг приводит к виктимизации его жертв которая оказывает негативное воздействие на их поведение [35].

Значимыми факторами в возникновении номофобии у детей, ученые, помимо депрессии или тревожности, называют бесконтрольное, значительное по времени использование игровых приложений, а также особенности родительского стиля воспитания [34, с. 240-242].

Младшему школьнику в силу особенностей возраста самостоятельно сложно контролировать время, проводимое за гаджетами. Зарубежными авторами даже введен новый термин – «киберлаффинг», обозначающий бездельничание с помощью гаджетов [34, с.239]. Дети часто погружены в виртуальную активность, будучи вне доступа к своим устройствам,

например, размышляя о том, как пройти следующий уровень игры, страдают из-за несделанных важных дел реальной жизни. Они используют интернет на своих гаджетах как способ скрыться от проблем или избежать чувства неадекватности в реальной жизни. Личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном.

Другим значимым фактором, возникновения номофобии у детей и подростков ученые считают родительский стиль воспитания, а именно попустительский («чем бы дитя ни тешилось...») или отрицательный стиль воспитания, то есть отторжение от родителей и необходимость защиты от них. В исследовании корейских ученых С. Lee и S.J. Lee (2017г.) показано, что дети, у которых плохие отношения с родителями, с большей вероятностью станут зависимыми от телефонов и более уязвимы к негативным последствиям для жизни, вызванными чрезмерным использованием телефонов [34, с. 241].

Проведенный анализ литературных источников свидетельствует о проблеме формирования у детей младшего школьного возраста зависимости от мобильных устройств связи и возникающих на этом фоне проблем со здоровьем и качеством жизни, трудностей в учебной деятельности и коммуникациях, эмоциональных и поведенческих нарушениях.

Основными факторами возникновения зависимости от телефонов у детей можно считать состояние тревожности, а также неконтролируемое времяпровождение в мобильном телефоне, вызванное в том числе недостатком общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

В связи с выявленными проблемами в целях разработки практических рекомендаций по профилактике и коррекции проявлений номофобии у младших школьников для родителей и учителей, практическую значимость приобретает разработка критериев и уровней выраженности зависимости от мобильного телефона у младших школьников.

### **1.3 Влияние внеурочной деятельности на поведение младших школьников с признаками номофобии**

В соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 года N 286 и N 287 (далее - ФГОС НОО и ООО), достижение планируемых образовательных результатов возможно через урочную и внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

1. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_3895](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_3895)

2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_3895](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_3895)

3. План внеурочной деятельности образовательной организации является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочие программы внеурочной деятельности являются обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы. В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций (в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего

образования, научные организации, организации культуры, физкультурно-спортивные, детские общественные объединения и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами. Формы внеурочной деятельности должны предусматривать активность и самостоятельность обучающихся, сочетать индивидуальную и групповую работы, обеспечивать гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, деловые игры. В зависимости от конкретных условий реализации основной образовательной программы, числа обучающихся и их возрастных особенностей допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования. В соответствии с требованиями обновленных ФГОС НОО и ООО образовательная организация обеспечивает проведение до 10 часов еженедельных занятий внеурочной деятельности (до 1320 часов на уровне начального общего образования, до 1750 часов на уровне основного общего образования).

Самое эффективное средство для того чтобы минимизировать количество детей, с признаками номофобии – это профилактика. Профилактика будет эффективной, если раньше ее начать. Мы опишем профилактическую работу во внеурочной деятельности с помощью следующих методов: вовлечение в деятельность; стимулирование; сотрудничество; доверие; открытый диалог; увлечение полезным видом деятельности.

Внеурочная деятельность использует иные методы и формы работы, что дает такой потенциал. Этим определяется ее важность и возможность использования внеурочной деятельности для профилактики номофобии у младших школьников.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания,

духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Очень важно для современного поколения прививать иные виды досуга, например, спортивные секции. Интернет-зависимость оказывает сильное влияние на личность человека. Учитывая, что количество младших школьников, попадающих в эту зависимость, растет с каждым днем и дети имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, то предпочтительнее групповые формы работы.

Поэтому необходимо формирование устойчивой и позитивной самооценки, уверенности в себе:

- развитие коммуникативных навыков и восстановление межличностных отношений;
- ориентация на благоприятные межличностные отношения;
- адекватное восприятие критики;
- умение слушать и понимать собеседников.

Так же в профилактическую деятельность учитель вовлекает родителей, общими усилиями они прививают детям навыки здорового образа жизни на личном примере, рассказывают о семейных традициях заниматься

спортом, о прогулках на природе, о вреде плохих привычек. Все это оказывает влияние на уровень притязаний и самооценку обучающихся.

Внеурочная работа помогает удовлетворять потребности детей в неформальном общении в клубах, любительских объединениях, музеях, во время школьных вечеров, праздников, фестивалей и т.п. К специфической форме внеурочной работы относится организация продленного дня.

Организация внеурочной деятельности детей, в том числе досуговой, в любой школе всегда была и останется очень важной сферой деятельности учителей. Занятия с детьми помимо уроков, общение с ними в более или менее свободной обстановке имеют существенное, а нередко и решающее значение для их развития и воспитания. Они важны и для самого учителя, классного руководителя, так как помогают сблизиться с детьми, лучше их узнать и установить хорошие отношения, открывают неожиданные и привлекательные для учеников стороны личности самого учителя, наконец, позволяют пережить счастливые минуты единения, совместных переживаний, что часто делает учителя и учеников друзьями на всю жизнь. Это дает учителю ощущение необходимости его работы, ее социальной значимости.

Целью внеурочной деятельности является:

- создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время;

- создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов, учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Задачи внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность способствует решению следующих задач:

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащихся совместно с общественными организациями, ДШИ, спорткомплексом, ДДТ, библиотеками, семьями учащихся.
2. Включение учащихся в разностороннюю деятельность.
3. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
4. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.
5. Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата.
6. Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура),
7. Формирование здорового образа жизни.
8. Создание условий для эффективной реализации основных целевых образовательных программ различного уровня, реализуемых во внеурочное время.
9. Углубление содержания, форм и методов занятости, учащихся в свободное от учёбы время.
10. Организация информационной поддержки учащихся.

В образовательных организациях в соответствии со Стандартами в 2022-2023 году внеурочная деятельность представлена по различным направлениям:

«Развитие психомоторики и сенсорных процессов», «Развитие речи», «Ритмика», «Чтение с остановками», «Здесь отчий дом и здесь его начало», «Логопедическая ритмика», «Безопасное детство», «Буду настоящим читателем», «Весёлый карандаш», «В мире математики», «Игры нашего двора», «Арт-терапия».

В соответствии с направлением обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования:

- занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей, обучающихся в нашей школе этому направлению, соответствуют такие программы внеурочной деятельности: «Развитие речи», «Ритмика», «Логопедическая ритмика», «В мире математики», «Арт-терапия».

Основная цель: интеллектуальное и общекультурное развитие обучающихся, удовлетворение их особых познавательных, культурных, оздоровительных потребностей и интересов. Основная задача: формирование ценностного отношения обучающихся к знаниям, как залогом их собственного будущего, и к культуре в целом, как к духовному богатству общества, сохраняющему национальную самобытность народов России. Основные направления деятельности: занятия по дополнительному или углубленному изучению учебных предметов или модулей; занятия в рамках исследовательской и проектной деятельности; занятия, связанные с освоением регионального компонента образования или особыми этнокультурными интересами участников образовательных отношений; дополнительные занятия для школьников, испытывающих затруднения в освоении учебной программы или трудности в освоении языка обучения; специальные занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или испытывающими затруднения в социальной коммуникации.

- Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. В этом направлении соответствуют такие программы внеурочной деятельности: «Безопасное детство», «Буду настоящим читателем», «Весёлый карандаш», «Игры нашего двора».

Основная цель: удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Основные задачи: раскрытие творческих способностей школьников, формирование у них чувства вкуса и умения ценить прекрасное, формирование ценностного отношения к культуре; физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда. Основные организационные формы: занятия школьников в различных творческих объединениях (музыкальных, хоровых или танцевальных студиях, театральных кружках или кружках художественного творчества, журналистских, поэтических или писательских клубах и т.п.); занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований); занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, развитие школьных музеев).

Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно, методы арт-терапии позволяют ребенку выразить свое состояние через рисунок, танец, сказку, игру. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют. Именно «арт-терапия» позволяет добиться положительного развивающего эффекта в работе с детьми [6].

Реализация программы внеурочной деятельности, способствует улучшению психологического состояния детей и в дальнейшем исключает у младших школьников развитие номофобии.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, повышается степень его развития, приобретает характер преднамеренной и контролируемой деятельности. Есть изменения в развитии внимания ученика в начальной школе. Произвольное внимание младших школьников на этой стадии развития все еще слабо, плохо контролируется и требует так называемой тесной мотивации. Гораздо лучше у младших школьников развивается непроизвольное внимание. Младших учеников привлекает все новое, яркое, неожиданное, это привлекает внимание учеников без особых усилий. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения.

Мобильные телефоны являются одним из наиболее предпочитаемых цифровых устройств, которые постоянно сопровождают нас. Телефон – отличный инструмент для связи, развлечений и помощник в делах. Он превратился в почти полноценный компьютер, уместающийся в кармане. Удобства, доставляемые телефонами, очевидны. Но именно они порождают у многих пристрастие к чрезмерному пользованию этими устройствами, известное как «номофобия» (англ. nomophobia, от no mobile-phone phobia) – страх остаться без мобильного телефона или быть вдалеке от него: это состояние беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность иметь телефон под руками.

Каждый человек может столкнуться с таким явлением как мобильная зависимость и номофобией как ее проявлением. Это отражается на психическом и физическом состоянии людей и мешает нормальной жизни. Множество ученых в целях избавления от фобий предлагают простые и эффективные способы борьбы, такие как тренинги, активный и живой образ жизни, куда можно отнести спорт и творчество.

К настоящему времени накоплен достаточно большой объем методов, форм, и методик педагогической работы с детьми, имеющими признаки номофобии. Их классификация помогает выявить общее и особенное, существенное и случайное, теоретическое и практическое, и, тем самым способствует целесообразному и более эффективному их использованию, помогает понять назначение и характерные признаки, присущие отдельным методам, и их сочетание.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИЗНАКАМИ НОМОФОБИИ**

### **2.1 Критерии и уровни проявления номофобии у младших школьников**

В современной литературе не представлена общепринятая классификация критериев и уровней проявления номофобии в той или иной возрастной категории. Вместе с тем, в целях организации практической психолого-педагогической помощи младшим школьникам по профилактике зависимости от мобильного телефона необходимо опираться на четкие критерии, позволяющие определять наличие и уровень выраженности проблемы, в том числе для привлечения к комплексной профилактической работе необходимых субъектов профилактики: психологов, социальных педагогов, медицинских работников, а также организации продуктивного взаимодействия с родителями обучающихся.

При разработке критериев и уровней номофобии у младших школьников допустимо руководствоваться информацией по классификации уровней гаджет-зависимостей, поскольку мобильный телефон является одним из разновидностей современных гаджетов, а номофобия, соответственно, одним из вариантов гаджет-зависимостей.

Согласно исследованиям А.А. Соколовой зависимость от телефонов у младших школьников имеет четыре стадии [29].

Первая стадия – Стадия легкой увлеченности. После того, как ребенок один или несколько раз поиграл в ролевую игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Человек получает удовольствие, играя в игру на своем гаджете, чему сопутствуют положительные эмоции. Однако специфика этой стадии в том, что игра на

гаджетах носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

Вторая стадия – Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на данную стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в виртуальную реальность. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к виртуальной игре – это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игры в виртуальной реальности на этом этапе принимают систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к своему устройству, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

Третья стадия – Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Четвертая стадия - Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой и виртуальной активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с телефоном, однако полностью оторваться от психологической привязанности к виртуальной и гаджет-зависимости не может. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от гаджетов, то на этой стадии он будет находиться длительное время. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость.

Однако данная классификация не может претендовать на полноту и завершенность в отношении именно номофобии, поскольку в основана преимущественно на определении выраженности игровой зависимости, в то время как телефон может активно использоваться ребенком не только в игровых целях, но для разного рода коммуникаций, поиска информации, просмотра видеороликов и пр. поэтому данная классификация требует дополнения и конкретизации.

В качестве наиболее распространенных параметров зависимости от телефона в литературных источниках отмечается длительность контактов с мобильным телефоном в течение суток, а также «экранное время», то есть длительность контактов с любыми гаджетами и телевизором в сутки.

В качестве наиболее распространенных критериев зависимости отмечается: наличие беспокойства и тревожности, в ситуациях, когда нельзя пользоваться мобильным телефоном (в школе на уроке), когда не могут быстро найти свой мобильный телефон, или, когда заканчиваются средства на счёте, или при нахождении на территории вне покрытия сотовой связью. Признаками выраженного расстройства являются панический страх,

потливость, учащенное сердцебиение, озноб, спутанность мыслей или сознания, агрессивное поведение и т.д.

Систематизированные данные эмпирических исследований номофобии, представленные в литературных источниках, позволяют классифицировать в уровни номофобии в соответствии с установленными критериями.

Таблица 1 - Уровни и критерии зависимости от мобильного телефона (номофобии) у младших школьников

Уровень	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Страх	Агрессия
низкий	не выражена, зависит от внешних обстоятельств – текущих проблем и их переживаний.	не ярко выражена, ребенок справляется с ней	достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения	возможны отдельные нарушения поведения ситуативного характера активность, связанная с поиском вариантов устранения возникшей проблемы
средний	возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством	Эмоциональное равновесие, появление тревоги, беспокойства, эмоционального дискомфорта возможно при осложнении ситуации или появлении дополнительных трудностей, но они достаточно быстро адаптируются	боязнь чего-либо, рассеянность, обеспокоенность перед событием	проявление независимости и автономии и в поведении, импульсивность, снижение самоконтроля и саморегуляции. Появление дисциплинарных нарушений, игнорирование замечаний со стороны учителя и родителей, конфликты с одноклассниками

		и восстанавлива ют эмоционально е равновесие		
высокий	каждая ситуация будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу.	склонность человека испытывать тревогу, основанная на его собственных индивидуальных чертах. Проявляется не только в поведении человека. Создает определенный неблагоприятный фон для психики, который не лучшим образом отражается на жизнедеятельности организма.	предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.	нарушение морально-этических норм, нарушение и деформация отношений с окружающими, присутствуют делинквентные или криминальные компоненты поведения

В целях индивидуализации профилактической и коррекционной работы, в ходе диагностики зависимости от мобильного телефона необходимо также учитывать специфику и содержания действий ребенка: что именно его интересует, чем он занят в процессе контакта с мобильным устройством - играми, общением в социальных сетях, просмотром видеороликов, рекламы и т.д.

Таким образом, рассмотрев понятие и сущностные характеристики номофобии, необходимо сделать следующие выводы:

- в современной научной литературе отсутствует четкое определение термина «номофобия», критерии диагностики номофобии до настоящего времени не установлены;

- номофобия рассматривается как весьма распространенное немедицинское психическое расстройство, один из вариантов современных фобий, а также как один из вариантов гаджет-зависимого поведения.

- экспериментальными исследованиями установлено негативное влияние зависимости от телефона на психическое и физическое здоровье человека, на реализацию деятельности и поведения.

Выявлен целый комплекс причин и условий, способствующих возникновению номофобии у людей разного возраста. Среди причин возникновения номофобии у детей младшего школьного возраста могут быть стремление к подражанию и популярности, страх беспомощности, одиночества, депрессии и тревожность, а также неконтролируемое времяпровождение в мобильном телефоне, вызванное в том числе недостатком общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

Чрезмерная зависимость от мобильного телефона у младших школьников приводит к возникновению проблем со здоровьем и качеством жизни, трудностей в учебной деятельности и коммуникациях, эмоциональных и поведенческих нарушениях.

Классификация уровней и критериев зависимости номофобии у младших школьников позволит своевременно выявить и установить проблему и организовать комплексную психолого-педагогическую помощь нуждающемуся ребенку с привлечением необходимых специалистов. Анализ специфики и содержания действий ребенка в процессе контакта с мобильным устройством поможет выявить его значимые потребности, установить причины и факторы чрезмерной увлеченности телефоном и индивидуализировать программу профилактической и коррекционной работы.

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Опытно-экспериментальная работа проводилась в МБОУ «Средняя школа №4» по адресу: г. Ачинск, ул. Ленина д.12, телефон образовательного учреждения: 8-39151-4-12-29.

В исследовании приняли участие учащиеся 2 «А» в количестве 12 человек.

Для диагностирования номофобии мы применили следующие методики:

1. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость («Internet Addiction Test»)-тестовая методика «Гаджет в моей жизни» разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг, доктором, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету.

Цель этого теста определить отношение к интернету в четырех градациях — от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

При анализе проведенной анкеты «Гаджет в моей жизни» были получены следующие результаты:

При количественном анализе по анкете мы выявили следующие результаты:

- 6 обучающихся пользуются телефоном от 3 до 5 лет;
- 4 обучающихся пользуются телефоном 1-3 года;
- 2 обучающихся менее одного года.

При таких условиях пользователю телефона со стажем 3 года будет все труднее побороть свою зависимость от интернета, социальных сетей и прочих интернет ресурсов в целом.

На вопрос «Пользуешься ли ты Гаджетами?» 92 % класса ответили утвердительно.

Довольно интересные данные были получены при вопросе, для чего учащиеся используете гаджет (рисунок 1):

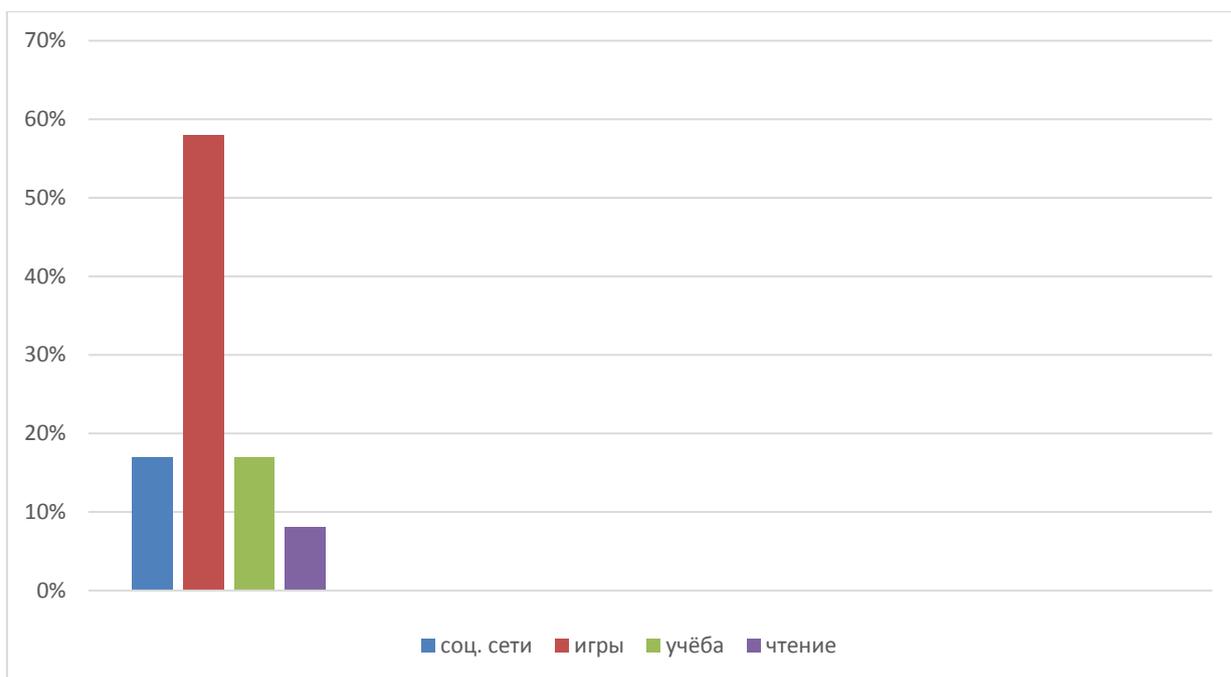


Рисунок 1 – Для чего вы пользуетесь гаджетом?

При качественном анализе мы выявили, что обучающиеся предпочитают пользоваться телефонами с целью игр.

Самая популярная телефонная игра среди обучающихся Brawl Stars. Игра настолько увлекательная, что часто в ней принимают участие целые классы, дворы и даже семьи. Не менее популярная игра среди детей 9-10 лет World of Tanks Blitz. Внимание к игре привлекает яркая графика и возможность координировать действия команды с помощью чата. Популярными у детей также являются командные или групповые сетевые игры. И если один из участников команды не смог войти в игру, то другие участники могут реагировать на это раздражительностью, приступами гнева. Бывает так, что в играх происходит сбой или можно играть бесплатно только до определённого уровня, а дальше возможности играть нет. Такая ситуация тоже сказывается негативно на эмоциональном состоянии и поведении ребёнка.

На второе место по популярности у учащихся уходят социальные сети. Среди социальных сетей обучающиеся предпочитают общение в сети Вконтакте. Там они могут общаться, слушать музыку, смотреть клипы.

В учебных целях и для чтения обучающиеся предпочитают меньше использовать телефон. Могут использовать при выполнении домашнего задания.

Также в анкете учащимся предлагалось продолжить предложение «Гаджеты для вас - это...». Ответы были получены следующие:

- общаться между собой – используют мессенджеры WhatsApp, Viber, Вконтакте.

- это хороший способ отдохнуть [18].

Было также интересно выявить, какие же цели преследуют учащиеся при посещении социальных сетей, онлайн-игр, чатов и т.д. В этом вопросе было разрешено дать 3 варианта ответов.

Мы выявили. Что на первое место ученики поставили общение и поиск новых друзей, что абсолютно естественно для школьного возраста. Поиск новых друзей, знакомств – это особенность возраста, свойственная школьников.

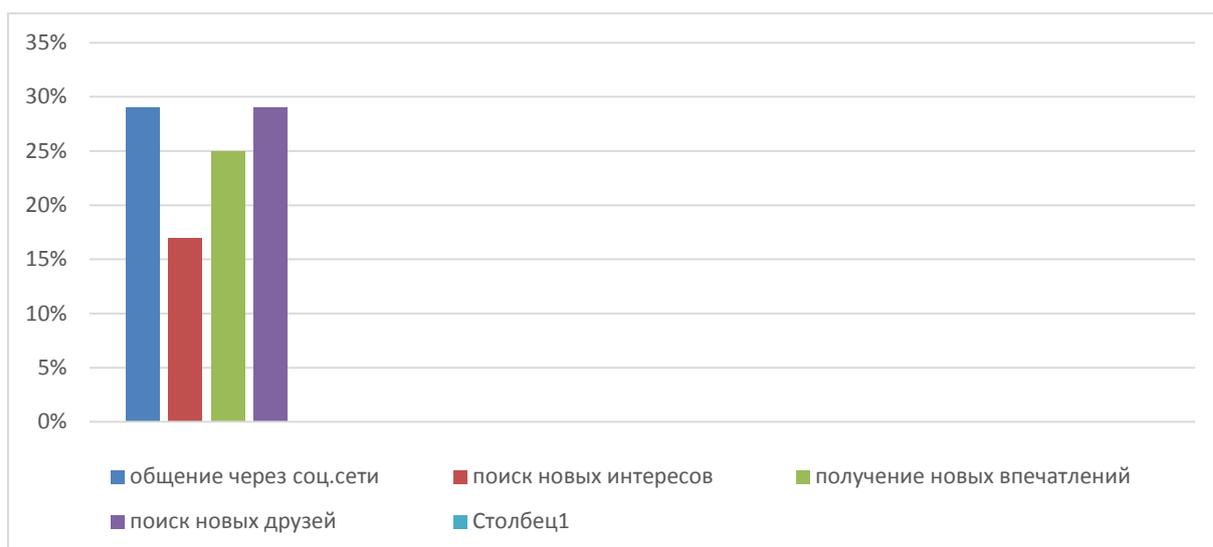


Рисунок 2 - С какой целью ты посещаешь социальные сети, онлайн-игры, чаты?

Для младших школьников нормой пребывания за телефонами является 20 – 30 минут, а после обязательно должен следовать перерыв. Однако на вопрос «Сколько времени ты уделяешь гаджетам?» учащиеся отметили время пребывания за гаджетами более 3 часов.

При качественном анализе у таких обучающихся выявлены признаки тревожности, быстрой утомляемости.

Зачастую признаком номофобии является раздражительность, нервозность, изменение настроения аддикта, если он не может присутствовать в данный момент у объекта зависимости.

На вопрос: «Если нет возможности воспользоваться телефоном, когда вам хочется это сделать» – 100% учащихся ответили: «Найду другое занятие».

Исходя из данных проведённой тестовой методики, мы можем сделать вывод о том, что большинство учеников пользуются гаджетами и посещают социальные сети, чаты и новостей от «нечего делать», или же просто по привычке. Многих привлекает возможность быстро связаться с нужным человеком. Некоторых учащихся привлекает возможность времяпрепровождения досуга со своими друзьями, не выходя из дома.

2. Методика Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханиной по выявлению тревожности. Тест разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным в 1977 году. Цель этого метода определить способом самооценки уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [21, с 32].

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводилось с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. Исследование проводилось индивидуально.

Детям была дана инструкция: «прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в

зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Опираясь на критерии зависимости от мобильного телефона (номофобии) у младших школьников низкий уровень характеризуется тем, что зависимость не выражена, а зависит от внешних обстоятельств – текущих проблем и их переживаний, средний уровень возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством; высокий уровень будет обладать стрессовым воздействием на субъект и вызывать у него выраженную тревогу.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Систематизированные данные эмпирических исследований номофобии, представленные в литературных источниках, позволяют классифицировать в уровни номофобии в соответствии с установленными критериями.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Ниже представлены обобщённые данные по личностной тревожности.



Рисунок 4 – Бланк 2. Личностная тревожность

При количественном анализе мы видим, что у детей преобладает средний уровень личностной тревожности. Это говорит нам о том, что у этих детей личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъект, и вызывать у него выраженную тревожность.

Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Обобщённые данные по ситуативной тревожности показаны на рисунке 3.



Рисунок 3 – Бланк 1. Ситуативная тревожность

При количественном анализе ситуативной тревожности мы видим, что у детей преобладает средний уровень ситуативной тревожности. Это говорит нам о том, что у 4 детей тревожность возникла при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Такое состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность увидеть, что преобладающим уровнем тревожности является средний.

Согласно гигиеническим требованиям, изложенным в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2. /2/4/1340-03) дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется

проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз. Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5-м классах -15 минут. У детей, попавших в средний уровень эти показатели значительно превышают допустимые нормы.

3. Опросник «Я и Гаджет». Авторы опросника Людмила Николаевна Юрьева, психиатр, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой психиатрии факультета последипломного образования Днепропетровской государственной медицинской академии и Татьяна Юрьевна Больбот, кандидат медицинских наук по специальности «Психиатрия». Цель данного метода направлена на выявление зависимого поведения детей от телефонов.

Результаты представлены в таблице 3. Показано процентное соотношение по всем вопросам у учащихся 2 «А» класса.

Таблица 3 - Опросник «Я и Гаджет»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Респондент 1	нет	нет	да	да	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Респондент 2	да	да	нет	нет	нет	да	нет	нет	да	нет
Респондент 3	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	да	нет
Респондент 4	да	да	да	нет	да	нет	да	нет	нет	нет
Респондент 5	да	нет	да	нет	да	да	нет	да	нет	нет
Респондент 6	да	да	да	нет	да	нет	нет	нет	да	да
Респондент 7	да	да	нет	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет
Респондент 8	да	нет								
Респондент 9	нет	нет	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет	нет
Респондент 10	да	нет	да	нет						
Респондент 11	да	нет	да	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет
Респондент 12	нет	да	да	нет	нет	нет	нет	да	нет	да
	67%	42%	50%	17%	34%	25%	9%	25%	34%	17%

При проведении анкеты «Я и Гаджет» было выявлено следующее: большая часть учеников 2 класса представляет себе жизнь без телефона скучной и безрадостной. Для них свойственно задерживаться за гаджетами дольше запланированного, в некоторых случаях учащиеся даже согласны пренебрегать сном, пищей, личной гигиеной из-за своего увлечения.

Таблица 4 - Уровни развития зависимости от мобильного телефона (номофобии) у младших школьников

	1 методика	2 методика (ситуативная)	2 методика (личностная)	3 методика	Общий результат
	уровень	уровень	уровень	уровень	
Респондент 1	низкий	низкий	высокий	низкий	низкий
Респондент 2	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
Респондент 3	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
Респондент 4	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
Респондент 5	высокий	средний	средний	высокий	высокий
Респондент 6	высокий	высокий	средний	высокий	высокий
Респондент 7	высокий	высокий	низкий	средний	средний
Респондент 8	высокий	средний	высокий	низкий	средний
Респондент 9	средний	средний	высокий	низкий	средний
Респондент 10	средний	высокий	средний	низкий	средний
Респондент 11	средний	высокий	средний	средний	средний
Респондент 12	средний	низкий	средний	низкий	низкий

При количественном анализе мы приходим к выводу, что 4 обучающихся класса находятся в группе риска по зависимости от телефона. Что требует дальнейшей работы с этими детьми. Качественный анализ показал, что у таких детей высокий уровень тревожности, обучающиеся находятся под воздействием стрессовой ситуации.

При количественном анализе мы приходим к выводу, что 4 обучающихся класса находятся в группе риска по зависимости от телефона. Что требует дальнейшей работы с этими детьми. Качественный анализ показал, что у таких детей высокий уровень тревожности, обучающиеся находятся под воздействием стрессовой ситуации.

### **2.3 Профилактика номофобии у младших школьников с использованием обучающих карточек.**

Для профилактики номофобии у младших школьников мы планируем внедрить во внеурочную деятельность общеразвивающую программу для

детей младшего школьного возраста по профилактике номофобии с использованием обучающих карточек социально-гуманитарной направленности «Мир ребенка в информационной среде».

Новизна данной программы в том, что она направлена на профилактику номофобии путем коррекции поведения ребенка через использование обучающих карточек. Такая форма работы позволяет скорректировать его поведение, обучить умению регулировать свои эмоциональные проявления и чувства, развить навыки самоконтроля.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные занятия с обучающими карточками, позволят обеспечить необходимую помощь детям младшего школьного возраста, имеющими проблемы в поведении из-за использования телефона. А составленные сказки закрепят полученные знания и послужат для профилактики зависимости.

Данная программа может быть использована педагогами, педагогами-психологами, социальными педагогами в своей практической деятельности.

Программа поможет ребенку сориентироваться в информационном потоке и защитить себя от опасностей и негативного воздействия информационной среды, которая не так хорошо защищена от ложных и травмирующих сведений, неблагоприятно воздействующих на психику человека (в социальных сетях, интернете, компьютерных и телефонных играх и т.д.).

Данная программа направлена на профилактику номофобии у детей младшего школьного возраста. В качестве дополнительных направлений в программе предусмотрено: коррекция поведения, эмоциональных нарушений, регулировка уровня тревожности, а также развитие самоконтроля у детей.

Если обучающийся в полной мере усвоит данную программу, то приобретет знания информационной грамотности, навыки самоконтроля и умения понимать и контролировать свои эмоции и поведение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий. В программе используются наиболее эффективные технологии в работе с детьми младшего школьного возраста - это информационно-коммуникационные, технологии развития критического мышления; здоровьесберегающие, игровые, интегрированного обучения и технологии индивидуального обучения.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт от 31.05.2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В основе программы лежат такие базовые психолого-педагогические методы и приемы: практические, словесные, наглядные.

Практические методы обучения основаны на практической деятельности. Их главное назначение – формирование практических умений и навыков обучающихся.

Практические методы позволяют:

- игровые и развивающие упражнения - создать здоровьесберегающую среду, эмоциональный комфорт, снять психоэмоциональное напряжение, скорректировать поведение обучающихся;

- упражнения с обучающими карточками – сформировать эмоциональную сферу, скорректировать поведение обучающихся;

- авторские сказки с использованием кукол (игрушек) - сформировать информационную грамотность.

Словесные методы обучения – группа приемов учебно-познавательной деятельности, в основе которых лежит слово.

Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучающим проблемы и указать пути их решения.

Основные приемы, используемые в программе:

- беседа;
- моделирование ситуаций;
- ситуативный разговор.

Наглядные методы обучения – это такие методы, применение которых способствует осуществлению дидактического принципа наглядности в обучении, добавляет методике преподавания разнообразия, повышает действенность и продуктивность занятия, развивает у детей наблюдательность, наглядно-образное мышление, зрительную память и внимание.

Наглядные методы (рассмотрение иллюстраций (карточек), наблюдение) позволяют показать простоту и понятность того образа, который обучающийся создал в процессе воображения, восприятия и мышления.

Цель программы: профилактика номофобии с последующей коррекцией поведения, эмоциональных нарушений, а также развитие самоконтроля у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование навыков волевого контроля и саморегуляции;
- отработка психоэмоционального напряжения;
- коррекция поведения.

Развивающие:

- развитие интереса к своим способностям и понимания своих чувств;
- развитие эмпатии.

Воспитательные:

- формирование информационной грамотности в использовании телефона посредством сказки;
- формирование психологического здоровья.

По завершению программы ребенок овладеет определенными знаниями, умениями и навыками.

У обучающегося сформируются такие знания, как:

- правильно использовать телефон;
- защитить свои личные данные;
- защитить себя и не попасться под негативное влияние в сети Интернет;
- общаться по телефону.

Ребенок научится:

- снимать психоэмоциональное напряжение;
- понимать свои чувства и чувства других людей;
- анализировать жизненные ситуации.
- контролировать своё поведение, путём контроля своих эмоций.

Младший школьник приобретет навыки:

- волевого контроля и саморегуляции;
- ответственного поведения;
- информационной грамотности.

Разовьёт интерес к своим способностям и сможет воспитать нужные аспекты психологического здоровья.

Содержание программы обеспечивает реализацию поставленной цели и задач.

Программа состоит из 11 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть включает знакомство ребенка с такими темами как: правила хорошего настроения и изучение эмоций, которые испытывает ребенок при использовании телефона, чем можно заменить телефон; как пользоваться телефоном с пользой, а не во вред; оптимальное использование полученной информации из телефона в реальной жизни; как правильно общаться по телефону и не попасть под негативное влияние в интернете; по каким критериям выбирать себе в нем кумиров в интернете, о важности контроля своего поведения и желаний для благополучного развития личности.

Практическая часть состоит из игровых и обучающих упражнений, включающих в себя: развитие эмоциональной сферы, поведенческого контроля, саморегуляции; обучение снятию психоэмоционального напряжения; анализ полученных знаний; диагностику. По завершению занятия полученные знания закрепляются авторской сказкой.

Для лучшего усвоения полученной информации дается домашнее задание.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия (упражнение на активизацию на рабочую деятельность).
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Упражнение с обучающими карточками «Я и Телефон».
4. Упражнение «Незаконченные предложения».
5. Упражнения на снятие напряжения.
6. Авторская сказка (истории мышонка Пипа).
7. Обратная связь.
8. Ритуал прощания (упражнение на завершение).
9. Домашнее задание.

Программа построена в рамках личностно ориентированной модели воспитания ребенка и тем самым способствует изменению поведения и его отношения к использованию мобильного телефона. Работа по данной

программе будет способствовать изменению в поведении младших школьников с признаками номофобии.

Так же в ходе занятий используются игры на развитие самоконтроля, эмоциональных нарушений, поведения.

Игра «Секретное слово»

Цель: игра помогает ребёнку развить умение контролировать себя, длительное время руководствоваться заданным правилом, а также тренирует память и внимание. Ход игр см. Приложение Ж

Игра «Репка»

Цель: игра помогает ребёнку развить умение контролировать себя, а также тренирует память, внимание и быстроту реакции.

Игра «Сокровища пирата»

Цель: игра развивает умение контролировать свои двигательные и эмоциональные реакции, выдержку.

Игра «Разведчики»

Цель: игра развивает наблюдательность, умение контролировать свои двигательные и эмоциональные реакции.

Игра «Внимательный сыщик»

Цель: игра развивает у ребёнка усидчивость, наблюдательность, умение действовать не спеша, контроль и самоконтроль.

Игра «Большие пальцы вверх, шепчем все вместе» (автор - Клаус Фопель)

Цель: в этой игре дети учатся сдерживать свои эмоциональные реакции, контролировать свою речь, дожидаться других (то есть развивается терпение, выдержка и самоконтроль).

Игра «Черепашьи бега»

Цель: помочь ребёнку-непоседе научиться в некоторых ситуациях сдерживать свою чрезмерную активность и подвижность (то есть развивает всё те же самоконтроль и терпение).

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Исходя из проведенного исследования, можно сделать следующие выводы.

Мобильные телефоны являются одним из наиболее предпочитаемых цифровых устройств, которые постоянно сопровождают нас. Телефон – отличный инструмент для связи, развлечений и помощник в делах. Он превратился в почти полноценный компьютер, уместяющийся в кармане. Удобства, доставляемые телефоном, очевидны. Но именно они порождают у многих пристрастие к чрезмерному пользованию этими устройствами, известное как «номофобия» (англ. nomophobia, от no mobile-phone phobia) – страх остаться без мобильного телефона или быть вдалеке от него: это состояние беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность иметь телефон под руками.

Каждый человек может столкнуться с таким явлением как мобильная зависимость и номофобией как ее проявлением. Это отражается на психическом и физическом состоянии людей и мешает нормальной жизни. Множество ученых в целях избавления от фобий предлагают простые и эффективные способы борьбы, такие как тренинги, активный и живой образ жизни, куда можно отнести спорт и творчество.

К настоящему времени накоплен достаточно большой объем методов, форм, и методик педагогической работы с детьми, имеющими зависимость. Их классификация помогает выявить общее и особенное, существенное и случайное, теоретическое и практическое, и, тем самым способствует целесообразному и более эффективному их использованию, помогает понять назначение и характерные признаки, присущие отдельным методам, и их сочетание.

Мы к пришли к выводу о том, что телефоны оказывают негативное влияние на поведение младших школьников. Дети, проводящие большое

время за телефонами становятся раздражительными, тревожными, может проявляться агрессия в поведении.

Подводя итог необходимо обратить внимание на следующее:

- в классе необходимо проведение занятий по ознакомлению с компьютерными технологиями в целях профилактики номофобии, способствующих формированию у учащихся положительных жизненных альтернатив;

- работа по проведению профилактики номофобии в этом классе должна проводиться систематически. Возможны как проведение занятий по данной тематике, так и консультации детей и родителей;

- в классе присутствуют несколько школьников «группы риска», которые уже имеют признаки номофобии (зависимость). Остальные учащиеся имеют средний уровень зависимости от социальных сетей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, повышается степень его развития, приобретает характер преднамеренной и контролируемой деятельности. Есть изменения в развитии внимания ученика в начальной школе. Произвольное внимание младших школьников на этой стадии развития все еще слабо, плохо контролируется и требует так называемой тесной мотивации. Гораздо лучше у младших школьников развивается непроизвольное внимание. Младших учеников привлекает все новое, яркое, неожиданное, это привлекает внимание учеников без особых усилий. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения.

Мобильные телефоны являются одним из наиболее предпочитаемых цифровых устройств, которые постоянно сопровождают нас. Телефон – отличный инструмент для связи, развлечений и помощник в делах. Он превратился в почти полноценный компьютер, умещающийся в кармане. Но именно они порождают у многих пристрастие к чрезмерному пользованию этими устройствами, известное как «номофобия» (англ. nomophobia, от mobile-phone phobia) – страх остаться без мобильного телефона или быть вдалеке от него: это состояние беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность иметь телефон под руками.

Каждый человек может столкнуться с таким явлением как мобильная зависимость и номофобией как ее проявлением. Это отражается на психическом и физическом состоянии людей и мешает нормальной жизни. Множество ученых в целях избавления от фобий предлагают простые и эффективные способы борьбы, такие как тренинги, активный и живой образ жизни, куда можно отнести спорт и творчество.

К настоящему времени накоплен достаточно большой объем методов, форм, и методик педагогической работы с детьми, имеющими зависимость. Их классификация помогает выявить общее и особенное, существенное и случайное, теоретическое и практическое, и, тем самым способствует целесообразному и более эффективному их использованию, помогает понять назначение и характерные признаки, присущие отдельным методам, и их сочетание.

Мы описали направления внеурочной деятельности, виды и формы работы, мы пришли к выводу, что работать над профилактикой номофобии эффективнее во внеурочное время. Согласно обновлённым стандартам мы сделали описание направлений внеурочной деятельности и указали наиболее эффективные.

В нашем исследовании мы использовали методики на выявление признаков номофобии у младших школьников показатели которых указывают средний уровень развития признаков номофобии, это 4 ребёнка из 12. Это является показателем того, что необходимо проводить дальнейшую работу по профилактике номофобии среди младших школьников.

Для профилактики номофобии мы планируем внедрить во внеурочную деятельность общеразвивающую программу для детей младшего школьного возраста по профилактике номофобии с использованием обучающих карточек социально-гуманитарной направленности «Мир ребенка в информационной среде».

Программа построена в рамках личностно ориентированной модели воспитания ребенка и тем самым способствует изменению поведения и его отношения к использованию телефона. Работа по данной программе будет способствовать изменению в поведении младших школьников с признаками номофобии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьева, О. Аддикция и психологические кризисы: личностные, возрастные, семейные / О. Ананьева. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. –733 с
2. Баранова, С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. – М.: Феникс, 2017. – 192 с.
3. Белянкова, Н. М. Игра? Не только...Воспитание школьников / Н. М. Белянкова, К. Чупаева // Воспитание школьников: Теоретический и научнометодический журнал. – 2002. – №7. – С.19-20. – Текст: непосредственный.].
4. Ботарев С. Номофобия: почему мы тревожимся, когда телефона нет под рукой, и чем это нам вредит// «Цех» - медиа о непрерывном образовании взрослых людей// <https://zeh.media/zhizn/mentalnoye-zdorovye/3591284-nomofobiya>
5. Бурова, В. А. Социально-психологические аспекты интернетзависимости / В. А. Бурова. – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internetaddiction/> (дата обращения: 04.03.2020). – Текст: электронный.].
6. Варламова С. Н., Гончарова Е. Р., Соколова И. В. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг. 2019. № 2 (125). - с. 165–182.
7. Василькова М.М. Номофобия - болезнь 21 века// Медицинский онлайн-хаб//<https://doc.ua/news/articles/nomofobiya-bolezn-21-veka>
8. Верхотурцева Е. Е. Номофобия как глобальная эпидемия развитых стран мира // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2022. –№ 31. – С. 25–27.
9. Войскунский А.Е., Митина О.В., Гусейнова А.А. и др. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2023. - № 4 (33). - с. 11

10. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1997. – 224с
11. Выготский, Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 2021. – 224 с.
12. Геращенко, И. Педагогическая конфликтология // Учитель. – 2014. – №2. – С. 65-67
13. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни Финансовые известия / В. Гриффит // Финансовые известия. – 1996. – Вып. 54. – № 183. – С. 5-15. – Текст: непосредственный.].
14. Громов Н.С. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения современных студентов// XIII Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум – 2021// <https://scienceforum.ru/2021/article/2018025582>
15. Гурьянов Н.Ю., Коротаева Т.В. Девиации когнитивных способностей человека под воздействием информационных технологий// Философия науки и техники. – 2021 – № 1.- с.11-118.
16. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / Дрепа М.И. // Знание. Понимание. Умение. – 2019. – № 2. – с. 189–193.
17. Дубровина Л.А, Галкина П.О. Интернет зависимость: классификация, динамика, предрасположенность: Монография. Новосибирск: 2017. 224 с.
18. Городецкая И. М., Исламгулов И. Р. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения //Вестник Казанского технологического университета. –2023. – Т. 17. – № 24. – С. 328–330.
19. Егоров, А.Ю. Психология девиантного поведения / А.Ю. Егоров. – СПб.: СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2018. – 282 с.
20. Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. – М.: ПроPILEI, 2017. – 196 с

21. Иванов, М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов – URL: [http://www.sanaris.com.ua/experts\\_and\\_services/info/specialist/psihoterapevt/2005/09/14/psihologicheskie\\_asp\\_2030.html](http://www.sanaris.com.ua/experts_and_services/info/specialist/psihoterapevt/2005/09/14/psihologicheskie_asp_2030.html) (дата обращения: 15.04.2023). – Текст: электронный.].
22. Ионова В.Е., Голова Н.С. Взаимодействие школьников с сотовым телефоном как психологическая проблема// Возрастная психология. – 2018. - № 2(24). - с.68-75.
23. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2017. - 32с
24. Коваленко Л.А. Мамутов Н.С. Квалиметрия привычек образа жизни как метод формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут, 2018. С. 377 – 383.
25. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение. Профилактика, коррекция, реабилитация / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – Москва: Издательство «Владос-Пресс», 2010 – 286 с.– Текст: непосредственный
26. Кужекин, Н. С. Психология человека: учебно-методическое пособие / Н. С. Кужекин // Вопросы психологической теории. – СанктПетербург : ВКА имени А. Ф. Можайского, 2016. – С. 55-84. – Текст: непосредственный.].
27. Лебедева, Е.И. Эмоциональные и личностные особенности младших подростков с различным социометрическим статусом / Лебедева Е.И. // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2018. – № 4. – с. 89-100.
28. Ловпаче, Ф.Г. Психологические особенности интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира / Ловпаче Ф.Г. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 2 (198). – с. 91–96.

29. Львова, С.В. Коммуникативные способности и типы темперамента школьников: социально-педагогическая основа воспитания / Львова С.В. //ЦИТИСЭ. – 2019. – № 4 (21). - с. 255–261.
30. Мазниченко Д.В., Попов А.П., Брыкина В.А. Проблема «номофобии» в современном обществе //Автономия личности. -2020. -№2(22). -с. 49-54.
31. Москвин, В.А. Психофизиологические особенности молодых людей с проявлениями интернет-зависимости / Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. // Материалы II-й Международной научно-практической конференции «Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека». – 2018. – с. 255 – 259.
32. Новикова И.И., Зубцовская Н.А. Лобкис М.А., Юрк Д.Е., Савченко О.А. Оценка динамики психоэмоционального состояния детей в условиях ограничения использования мобильных устройств связи в школе//Наука о человеке: гуманитарные исследования 2020. - Т. 14. - № 3. – с. 100-109
33. Пономарева, Е.А. Социально-психологические факторы формирования отклоняющегося поведения несовершеннолетних / Пономарева Е.А., Пономарева Д.И. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. - № 1. – с. 14-21.
34. Разгонова А. В. Зависимость от мобильного телефона в зеркале социологической экспертизы// Динамика социальной реальности: российские и зарубежные тренды / Коллективная монография под ред. докт. социол. н., проф. РИО БГУ, 2017. –С. 108–120.
- 35.Смирнова, О. Е. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, приемы, коррекция /О. Е. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва: ВЛАДОС, 2005. – 158 с
36. Соколова, А.А. Анализ состояния разработанности проблемы рисков интернет-пространства для здоровья подростков по материалам зарубежной литературы / А.А. Соколова // Образование личности. – 2018. – № 3. –с. 42-47.

37. Солдатова, Г.У. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? / Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – № 3. – с. 97–118.
38. Солдатова, Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик. – М.: Смысл Москва, 2017. – 375 с
39. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2019. – 368 с.
40. Танатова Д. К., Таирова Л. Р. Мобильные гаджеты как фактор темпоральности повседневной жизни российского населения // Социальная политика и социология. – 2017. – Т. 2. –№ 4-1 (105). – С. 209–217.
41. Тюков, А.А. Пространство развития поступков как предмет психологии личности / Тюков А.А. // Вестник практической психологии образования. – 2018. – № 3. – с. 25–29.
42. Федотов И.А., Кукушкин С.В., Доровская В.А., Антошкин А.Я. Новые виды психических расстройств, связанные с использованием современных информационных технологий// Омский психиатрический журнал. - 2015. -№ 4(6). - с. 16 -19.
43. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. –Санкт-Петербург: Азбука-классика, 2013. – 480 с. – Текст: непосредственный
44. Чебыкина, О.С. Виртуальное общение как фактор возникновения трудностей в социализации детей / Чебыкина О.С. // Система ценностей современного общества. – 2012. – № 26. – с. 129–131.
45. Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований//Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. -2021. - Т.18. - №1. -с.235-253.

46. Шейнов В.П. Кибербуллинг: предпосылки и последствия. Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. - 2019. №4(2). -с.77–98.
47. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности//Журнал Белорусского государственного университета. Социология. -2020. -№4. -с.120-127.
48. Эльконин, Д. Б. Ролевая игра – ведущий тип деятельности детей дошкольного возраста / Д. Б. Эльконин // Детская психология. – Москва: Издательство академии педагогических наук, 2007. – 306 с. – Текст: непосредственный.
49. Юнг, К. Г. Конфликты детской души / К. Г. Юнг. – Москва: Канон+, 2012. –343 с. – Текст: непосредственный
50. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Монография. — Днепропетровск: Пороги, 2006. -196 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Стимульный материал к методике «Гаджет в моей жизни»

Анкета выявляет личное отношение детей к телефонам.

Инструкция: Предлагаются 8 вопросов, на которые нужно выбрать ответ из предложенных вариантов.

1. Пользуешься ли ты Гаджетом? (да, нет).
2. Как давно есть Гаджет? (менее 3 лет, более 1 года, 3 года, 4 года, 5 лет, более 5 лет).
3. Для чего ты используешь Гаджет? (социальные сети, игры, в учебных целях, чтения книг, общение в социальных сетях, просмотр фильмов).
4. «Гаджеты для вас-это...» (способ общаться между собой, обмениваться новостями; способ отдохнуть).
5. С какой целью ты посещаешь социальные сети, онлайн-игры, чаты? (общение через соц.сети; поиск новых интересов; получение новых впечатлений; проверка новостной ленты; поиск новых друзей)
6. Сколько времени ты уделяешь гаджетам? (15 мин, 40, 1 час, 3 часа)
7. Что вы предпримите, если у вас не будет возможности выйти в сеть? (начну раздражаться, буду выяснять причину проблемы, спокойно отреагирую и найду другое занятие)
8. Что вы предпримите, если у вас не будет возможности выйти в сеть? (спорт, хобби, общение, чтение, прогулки, просмотр фильмов, учеба, посещение музеев).

Стимульный материал к методике «Я и Гаджет» (В.Ф. Ряховский)

Цель: выяснить и уточнить информацию о значении гаджетов в жизни ребенка.

Инструкция: Внимательно прочтите десять вопросов. Если вопрос кажется вам верным поставьте «Да», если неверным – «Нет».

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите за гаджетом больше времени, чем намеревались? (да / нет)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Стимульный материал к методике Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханиной по выявлению тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Шкала ситуативной тревожности и личностной тревожности.

Респондент	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Респондент 1	13	47
Респондент 2	39	45
Респондент 3	30	44
Респондент 4	32	49
Респондент 5	37	43
Респондент 6	67	32
Респондент 7	49	23
Респондент 8	36	45
Респондент 9	40	49
Респондент 10	46	38
Респондент 11	49	43
Респондент 12	29	39

Уровни развития зависимости от мобильного телефона  
(номофобии) у младших школьников

	1 методика		2 методика (ситуативная)		2 методика (личностная)		3 методика		Общий результат
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	
Респондент 1		низкий	13	низкий	47	высокий	8	низкий	низкий
Респондент 2		высокий	39	средний	45	высокий	6	высокий	высокий
Респондент 3		низкий	30	низкий	44	средний	8	низкий	низкий
Респондент 4		высокий	32	средний	49	высокий	5	высокий	высокий
Респондент 5		высокий	37	средний	43	средний	5	высокий	высокий
Респондент 6		высокий	67	высокий	32	средний	4	высокий	высокий
Респондент 7		высокий	49	высокий	23	низкий	7	средний	средний
Респондент 8		высокий	36	средний	45	высокий	9	низкий	средний
Респондент 9		средний	40	средний	49	высокий	9	низкий	средний
Респондент 10		средний	46	высокий	38	средний	8	низкий	средний
Респондент 11		средний	49	высокий	43	средний	7	средний	средний
Респондент 12		средний	29	низкий	39	средний	6	низкий	низкий

Раздел 1. Входная диагностика

Тема 1: «Знакомство. Диагностика»

Теоретическая часть.

Введение в программу.

Практическая часть.

Упражнение «Знакомство».

Сбор анамнеза.

Входная диагностика.

Упражнение «Настроение».

Раздел 2. Профилактика номофобии

Тема 2: «Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения»

Теоретическая часть.

Знакомство с правилом хорошего настроения.

Изучение эмоций, которые испытывает ребенок при использовании телефона.

Практическая часть.

Упражнение «Ласковое имя».

Упражнение «Мой телефон».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Упражнение «Знакомство с Пипом или секрет хорошего настроения».

Обратная связь.

Упражнение «Хороший поступок».

Домашнее задание.

Тема 3: «Пип и плохое настроение»

Теоретическая часть.

Изучение способов улучшения своего настроения, не используя телефон.

Сказка «Пип и плохое настроение».

Практическая часть.

Упражнение «Приветствие».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-радуюсь> Телефон> Я-злюсь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Мое настроение».

Домашнее задание.

Тема 4: «Пип и плохие мысли»

Теоретическая часть.

Знакомство с методами, как можно справиться с переживаниями (со стрессами) без использования телефона.

Сказка «Пип и плохие мысли».

Практическая часть.

Упражнение «Необычное приветствие».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-интересуюсь> Телефон> Я-пренебрегаю (неприятность)».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Необычное прощание».

Домашнее задание.

Тема 5: «Пип и информационная грамотность»

Теоретическая часть.

Знакомство с правилами безопасности в сети «Интернет» и понятием информационной грамотности.

Сказка «Пип и информационная грамотность».

Практическая часть.

Упражнение «Лови мое настроение».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-удивляюсь> Телефон> Я-боюсь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Лови».

Домашнее задание.

Тема 6: «Пип и СМС»

Теоретическая часть.

Знакомство с этикетом и правилами общения в телефоне.

Сказка «Пип и СМС».

Практическая часть.

Упражнение «СМС с приветом».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-чуткий (нежность)> Телефон> Я-грущу».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Развернутое СМС».

Домашнее задание.

Тема 7: «Пип и Кумиры (цифровая репутация)»

Теоретическая часть.

Знакомство с ценностями человека. Как важно правильно выбирать себе кумиров? Цифровая репутация.

Сказка «Пип и Кумиры».

Практическая часть.

Упражнение «Я как ТЫ».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-смущен> Телефон> Я-стыжусь».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Ты как Я».

Домашнее задание.

Тема 8: «Пип и умение владеть собой».

Теоретическая часть.

Важность контроля своего поведения и желаний для благополучного развития личности.

Сказка «Пип и умение владеть собой».

Практическая часть.

Упражнение «Мешок с приветом».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-положительный» Телефон» Я-отрицательный».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «А что в мешке?».

Домашнее задание.

Тема 9: «Пип и новые открытия»

Теоретическая часть.

Польза от использования телефона и сети Интернет.

Сказка «Пип и новые открытия».

Практическая часть.

Упражнение «Выбери эмоцию».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я-Эмоции= Телефон = Польза».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Обратная связь.

Упражнение «Подари эмоцию».

Домашнее задание.

Тема 10: «Пипу на память»

Теоретическая часть.

Различная информация в сети Интернет: где полезна, а где нет.

Практическая часть.

Упражнение «И снова Здравствуй!».

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Я и гаджет».

Упражнение «Незаконченные предложения».

Упражнения на снятие напряжения.

Упражнение «На память».

Обратная связь.

Упражнение «И снова Тебе желаю!»

Раздел 3. Итоговая диагностика

Тема 11: «Диагностика. Подведение итогов»

Теоретическая часть.

Подведение итогов. Завершение программы.

Практическая часть.

Упражнение «Привет на память!».

Выходная диагностика.

Упражнение «До свидания!».

### Игра «Секретное слово»

#### Ход игры

Ведущий договаривается с игроками, что они будут повторять за ним все слова, кроме, например, названий растений (имён мальчиков, слов со звуком «У» и др.) – их повторять нельзя. Вместо этого, услышав название растения, нужно хлопнуть в ладоши (топнуть ногой, подпрыгнуть и т.п.) Можно ввести штрафные очки за ошибки (конечно, когда ребёнок уже хорошо поймёт суть игры). Когда ошибок станет мало, можно перейти к игре с соблюдением уже двух правил. Например, названия птиц заменяем на один хлопок, а названия предметов красного цвета – на два хлопка.

Хорошо будет, если вы станете записывать количество очков, набранных в каждой игре: так ребёнку будет видно, как с каждым разом к лучшему меняется его результат. И не забывайте меняться ролями!

### Игра «Репка»

#### Ход игры

Суть этой игры схожа с предыдущей. Интереснее, когда играют несколько человек (от 2 и больше). Игроки рассказывают сказку «Репка» по одному предложению, друг за другом. При этом заменяют названия и имена главных персонажей таким образом:

Репка – на два хлопка в ладоши

Дедка – на слова «кхе-кхе»

Бабка – на слова «ой-ой»

Внучка – на слова «ля-ля»

Жучка – «гав-гав»

Кошка – «мяу-мяу» или «мур-мур»

Мышка – «пи-пи»

Получается примерно следующее: Посадил кхе-кхе хлоп-хлоп (два хлопка). Выросла хлоп-хлоп большая-пребольшая. Пошёл кхе-кхе тянуть

хлоп-хлоп. Тянет-потянет – вытянуть не может. Позвал кхе-кхе ой-ой. Ой-ой за кхе-кхе, кхе-кхе за хлоп-хлоп, тянут-потянут... Ну, и т.д.

Главное – не ошибиться и не пропустить нужное слово. На начальном этапе можно заменять не всех персонажей сразу, а одного-двух. По мере освоения игры добавлять и другие замены. Можно вместо сказки «Репка» взять любую другую, недлинную и хорошо знакомую всем игрокам, или небольшое стихотворение с часто повторяющимися словами.

### Игра «Сокровища пирата»

#### Ход игры

Водящий (обычно – взрослый, но можно и меняться ролями) – это пират. Он сидит в определённом месте комнаты, а рядом с ним, на расстоянии примерно в полметра лежит какой-либо небольшой предмет (сокровища). Пока пират «спит», остальные игроки медленно, на цыпочках, подкрадываются к нему, стараясь забрать «сокровища». Если пират услышит какие-либо звуки, он открывает глаза, и крадущиеся игроки должны тут же замереть, чтобы их «не заметили». Тот, кто не успел замереть, отходит назад на несколько шагов. Кто успел, тот продолжает движение, когда пират снова «уснёт». Выигрывает тот, кто сможет тихо подкрасться и забрать пиратские сокровища.

### Игра «Разведчики»

#### Ход игры

Ведущий прячет (ставит или кладёт где-либо на видном месте) в комнате какой-то небольшой предмет (игрушку из киндер-сюрприза, например), который игроки будут искать. Они могут повсюду ходить и заглядывать во все углы, но открывать шкафы не нужно, так как он лежит на видном месте. Тот, кто найдет игрушку, должен сохранить свою находку в тайне, не выдавая себя ни смехом, ни намеками. Он просто должен сесть и молча наблюдать, как остальные продолжают поиск. Тот, кто первым найдет спрятанную игрушку, в следующий раз прячет её.

## Игра «Внимательный сыщик»

### Ход игры

Найдите небольшой лист бумаги с достаточно крупным текстом небольшого размера (для начала это может быть 1-2 строчки). Дайте ребёнку текстовый маркер или фломастер и расскажите ему сказочную историю, например, такую: «Буквы собирались на праздник. Буква А надевала красное платье. Найди на страничке все буквы А и одень их в красное».

По мере освоения игры можно искать не одну букву, а сразу несколько разных. Если ребёнок уже достаточно большой, знает все буквы и может их писать, можно предложить ему переписать текст, вставляя вместо некоторых букв (например, О или П) точки, чёрточки или что-то ещё. Только взрослым не стоит переоценивать возможности ребёнка (не давайте текст большого размера и большое количество букв для поиска).

Игра «Большие пальцы вверх, шепчем все вместе» (автор - Клаус Фопель)

### Ход игры

Для этой игры нужно несколько игроков (от 3 и больше). Ведущий задаёт вопрос (загадывает загадку), тот игрок, который знает ответ, молча поднимает руку, складывает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Когда все игроки догадаются, как нужно ответить на вопрос, и тоже поднимут пальцы вверх, ведущий начинает считать: «Раз, два, три...» На счёт «три» все игроки вместе шепчут ответ.

Игра «Черепашьи бега»

### Ход игры

Лучше, если игроков будет несколько. Все выстраиваются в одну линию и по сигналу начинают очень медленно двигаться вперёд (заранее оговорить, до какого ориентира – например, до стола, до дивана, до скамейки и т.п.) Самое интересное, что победителем считается тот, кто придёт к финишу последним! Вы не представляете, как это может быть трудно для детей (особенно очень активных)! Если игрок – только один, то можно

использовать секундомер, чтобы отмечать, улучшается ли, и насколько, от игры к игре, его результат. (Приз победителю будет очень кстати!)

Кроме этих игр, для развития воли у ребёнка подойдут любые, в которых нужно соблюдать правила (домино, лото, шашки и шахматы, «ходилки» с кубиком и фишками и другие) и даже подвижные типа старых добрых «классиков», «резиночек», догонялок, вышибал, футбола и т.д. И ещё одно: играя с ребёнком, не старайтесь всё время поддаваться ему (по крайней мере, не делайте этого постоянно и явно). Потому что умение достойно проигрывать (ну, и выигрывать, естественно!) - тоже один из показателей высокого уровня самоконтроля.