

Министерство просвещения РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Черных Екатерина Григорьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ И
ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, к.пс.н., доцент, доцент по кафедре
психологии Н.А. Мосина

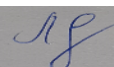


подпись

13.06.2020 г.

Руководитель:

Ст. преподаватель О.Ф.Лысенко



Консультант Н.А. Мосина

13.06.2020 г.

Дата защиты _____

Обучающийся Черных Е.Г.

(фамилия, инициалы)



09.06.2020г.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2020

Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Черных Екатерины Григорьевны

Ф.И.О. студента

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

направление обучения

**«Взаимосвязь родительского отношения и формирования Интернет-
аддикции у младших школьников»**

тема выпускной квалификационной работы

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Высокий уровень сформирован ности компетенций	Продвинутый уровень сформирован ности компетенций	Базовый уровень сформирован ности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции			+
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции		+	
ОК-7 способен к самоорганизации и самообразованию			+
ОПК-2 готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях			+
ОПК-3 готов использовать методы диагностики развития, общения, деятельности детей разных возрастов		+	
ОПК-4 готов использовать знание различных теорий обучения, воспитания и развития, основных образовательных программ для обучающихся младшего школьного возраста		+	
ОПК-6 способен организовывать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды			+

ПК-8 способен проводить диагностику уровня освоения детьми содержания учебных программ с помощью стандартных предметных заданий, внося (совместно с методистами) необходимые изменения в построение образовательной деятельности			+
ПК-22 готов применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи			+
ПК-23 способен осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов психологических наблюдений и диагностики			+
ПК-27 способен выстраивать развивающие учебные ситуации, благоприятные для развития личности и способностей ребенка			+

В процессе работы Черных Екатерина Григорьевна продемонстрировала базовый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы в целом смогла продемонстрировать умение анализировать литературу, анализировать данные, проектировать психолого-педагогическую деятельность, проявила коммуникативную компетентность.

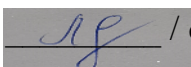
Содержание ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР _____ соответствует _____ предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

16 июня 2020 г.

Научный руководитель  ст. преподаватель О.Ф. Лысенко

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: okca87@mail.ru / ID: 5957948
Проверяющий: (okca87@mail.ru / ID: 5957948)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

ЛФ /Лысенко О.Ф.
20.06.20 г

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 18
Начало загрузки: 20.06.2020 03:20:31
Длительность загрузки: 00:00:03
Имя исходного файла: Черных, ВКР.
Взаимосвязь родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников.pdf
Название документа: Черных, ВКР.
Взаимосвязь родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников
Размер текста: 1 кБ
Символов в тексте: 170799
Слов в тексте: 21031
Число предложений: 1639

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 20.06.2020 03:20:35
Длительность проверки: 00:00:07
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет



ЗАИМСТВОВАНИЯ

40,28%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

59,72%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.

Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты, общепотребительные выражения, фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0,26%	11,98%	6 УДК 371.72:616.89-008.44.0...	http://libed.ru	19 Авг 2017	Модуль поиска Интернет	4	161
[02]	8,6%	8,99%	Pedagogicheskaya.korrekcija...	http://kpfu.ru	25 Дек 2014	Модуль поиска Интернет	150	158
[03]	7,31%	7,5%	Pedagogicheskaya.korrekcija...	http://kpfu.ru	25 Дек 2014	Модуль поиска Интернет	76	80

Еще источников: 17

Еще заимствований: 24,12%

Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Черных Екатерина Григорьевна
(фамилия, имя, отчество)

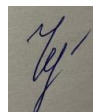
разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: «Взаимосвязь родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников»
(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

13.06.2020



Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников.....	6
1.1. Общие представления о зависимом поведении и особенности Интернет-аддикции у младших школьников	6
1.2. Родительское отношение как фактор формирования Интернет-аддикции у младших школьников	15
1.3. Способы профилактики Интернет-аддикции у младших школьников	23
Выводы по Главе 1	29
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников	30
2.1. Методическая организация исследования.....	30
2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение	34
2.3. Программа групповых занятий, направленная на коррекцию и профилактику Интернет-зависимого поведения младших школьников.....	51
Выводы по главе 2	62
Заключение	64
Список литературы	70
Приложение	75

Введение

Актуальность исследования обусловлена быстрым темпом развития информационных и сетевых технологий, проникновением их во все сферы жизни человека. Начиная с возраста двух лет, когда ребёнок, проявляя интерес ко всему вокруг, совершает для себя открытие в виде родительского смартфона или планшета и активно совершенствует навыки владения им. Уже с этого момента есть вероятность формирования аддикции.

Дети 21 века имеют ряд отличий от своих предшественников, в том числе то, что растут в информационном цифровом пространстве, быстро начинают осваивать гаджеты, в совершенстве владеют Интернетом и много времени проводят в социальных сетях, иногда отдавая предпочтение виртуальному общению, вместо реального.

Для характеристики сегодняшней социальной ситуации было введено понятие «вовлечённость в Интернет-пространство», понимаемое как активность, которая направлена на взаимодействие с объектами виртуальной среды, реализуемая как общение и деятельность с различной степенью интенсивности. Активность в Интернет-пространстве с высокой степенью интенсивности переходит из «вовлеченности» в аддикцию.

Современные школьники настолько «влились» в виртуальную реальность, что представить сегодня их жизнь без социальных сетей кажется невозможным. Социальные сети стали неотъемлемой частью их жизни, там они имеют возможность общаться не только с одноклассниками или соседями, но и людьми, живущими в других городах и даже странах. Происходит замещение настоящего общения и людей на виртуальные переписки. Некоторые подростки считают, что в реальности им не предоставляется возможности найти друзей со схожими интересами, увлечениями, а некоторые не считают необходимым такой поиск. Несмотря на то, что Интернет-пространство имеет огромные информационные объемы, очень малая часть подростков использует его в учебных, познавательных целях, остальные же

предпочитают развлекательную направленность.

В данном исследовании мы делаем акцент на детях в возрастном диапазоне 10-11 лет, в этот период в организме ребенка начинаются психологические и физиологические изменения, также наблюдается повышенная раздражительность, вспыльчивость. Основным психологическим противоречием данного возраста является то, что с одной стороны ребенок стремится иметь то, что есть у большинства сверстников, а с другой — быть замеченным, выделяться. Учитывая данное противоречие в поведении большинства детей указанного возраста, а также их застенчивости, можно предположить, что многие пользуются гаджетами, так как не хотят «отставать» от сверстников и используют виртуальное пространство для самовыражения.

К тому же ребёнок нередко испытывает потребность в поддержке и одобрении взрослого, но тщательно это скрывает. И если отношения с родителями не являются доверительными, то ребенок вынужден оставаться наедине со своими переживаниями, находя поддержку в Интернет-пространстве.

Данные факты позволяют нам сформулировать **цель исследования**: изучить влияние родительского отношения на формировании Интернет-аддикции у младших школьников.

Объект исследования – Интернет-аддикция у младших школьников, родительское отношение.

Предмет исследования – взаимосвязь родительского отношения и формирования Интернет-аддикции.

В качестве **гипотезы** мы предположим, что на формирование Интернет-аддикции у младших школьников оказывает влияние специфика родительского отношения к нему.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были поставлены **задачи**:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Раскрыть понятие «Интернет-аддикция».
3. Рассмотреть научные подходы к пониманию родительского отношения в психологической науке.
4. Рассмотреть особенности родительского отношений, как фактора формирования Интернет-аддикции у младших школьников.
5. Рассмотреть способы коррекции Интернет-аддикции у младших школьников.
6. Подобрать диагностический комплекс для выявления взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции.
7. Провести констатирующий эксперимент, направленный на выявление взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции.
8. Описать полученные результаты констатирующего эксперимента.
9. Составить программу, способствующую снижению психологической зависимости младших школьников от интернета.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Тестирование.
3. Семантические методы.
4. Математическая обработка данных.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия №5», в нём приняли участие 28 детей четвертых классов в возрасте 9-11 лет и 28 родителей.

Структура работы включает: введение, 2 главы, выводы, заключение, список литературы и приложения.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников

1.1. Общие представления о зависимом поведении и особенности Интернет-аддикции у младших школьников

Согласно современным исследованиям, сегодня, кроме зависимости от кофе, табака и наркотиков и многого другого, в нашу жизнь вошла и компьютерная зависимость, силу которой мы недооцениваем. Если связь с компьютером настолько сильно ворвалась в жизнь человека, что человек стал существом, зависимое от этого устройства, значит надо быть бдительным.

Это особенно опасно для детей, потому что компьютер создает виртуальную жизнь, виртуальную реальность, которая очень отлична от реальной жизни. Перед людьми стоят многочисленные проблемы, особенно перед формирующейся личностью, у которой бывают многочисленные проблемы в межличностных отношениях. И одним из вариантов освобождения от этих повседневных проблем, как раз-таки, является общение с компьютером. А в этом случае компьютер во власти человека, человек сам дает ему приказы. Особенно для младших школьников – это серьезный, важный этап формирования самостоятельности, который приводит к изоляции, и человек утрачивает все свои коммуникативные связи с внешним миром. Это создает «плодородную почву» для появления негативных эмоций. Компьютер, в данных обстоятельствах, единственное средство общения: один увлекается играми, другой – развлечениями и др. И это явление определяется как «побег из реальной жизни».

Но это лишь одна из бед. Вследствие компьютерной зависимости под угрозой может оказаться здоровье детей: бессонница, ухудшается сопротивляемость организма, усталость, возникают нарушения

зрения, головные боли, искривления позвоночника, сколиозы, кифозы, боли в позвоночнике и в запястьях и др.

Помимо всего этого, есть и психологический аспект. Для компьютерозависимых детей преодоление трудных жизненных ситуаций, как правило, протекает противостоянием, изоляцией от семьи, окружения, разного рода оговорами [10].

Донина И.А, исследуя современные особенности Интернет-зависимости детей младшего школьного возраста, утверждает, что Интернет-зависимость опасна тем, что ребёнок, проводя много времени в социальных сетях, начинает быть зависимым от общения с виртуальными друзьями, забывая про реальных. Существует понятие «кибер-буллинг», или «психологическая травля» в Интернете, которая представляет из себя метод морального уничтожения человека, унижения его достоинства путем публикации различных отрицательных и оскорбительных фото, видео или других материалов в сети Интернет. Причины травли ребёнка могут возникнуть как за пределами сети Интернет, так и внутри социальных сетей без воздействия реальных факторов. Также возможно запугивание ребёнка, как анонимное, так и довольно открытое и агрессивное массовое или индивидуальное. Именно поэтому родителям и ребёнку стоит наладить доверительные отношения друг между другом. Важно объяснить ребёнку, к кому и куда обращаться, если возникла ситуация Интернет-травли [17].

В десятом пересмотре Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10), синдром зависимости определяется как комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивного вещества или класса психоактивных веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были более важными для него. Основной описательной характеристикой синдрома зависимости, является желание (часто сильное, иногда непреодолимое)

употреблять психоактивные средства (которые могут быть или не быть предписаны врачом), алкоголь или табак. Имеются фактические данные о том, что возвращение к употреблению психоактивных веществ после периода воздержания приводит к более быстрому появлению других признаков этого синдрома, чем у лиц, не имеющих синдрома зависимости [15].

В МКБ-11 в классе «Психические и поведенческие расстройства» представлена рубрика «Расстройства, обусловленные употреблением психоактивных веществ или аддиктивным поведением», в которой разграничивают нарушения, связанные с употреблением психоактивных веществ и нарушения, обусловленные аддиктивным поведением. Таким образом, можно заключить, что в настоящий момент научное сообщество уже признает наличие поведенческих (психологических) аддикций.

Исследования в этой области показывают, что существуют определенные биологические предпосылки, Белогуров С.Б. [8] приводит следующие биологические предпосылки аддиктивного поведения: генетическая предрасположенность, нарушение биохимического баланса головного мозга, результат психических стрессов. Стресс увеличивает активность эндорфиновых (опиатных) рецепторов, что ведет к появлению чувства тревожности и беспокойному поведению. Однако ряд специалистов склонны считать, что решающую роль в формировании аддикций играет окружающая среда, Сорокин В.М. утверждает, что предпосылкой к аддикции являются враждебные, конфликтные отношения с окружающими (особенно родителями, родными, учителями), отсутствие эмоционального контакта с матерью, а также отношение к жизни у молодых людей [39].

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева подразделяют аддикции на химические, промежуточные формы (аддикции к еде) и нехимические [23]. В рамках нашего исследования интересна классификация последней названной формы:

- патологическая склонность к азартным играм (гэмблинг);
- сексуальная аддикция (гомосексуализм, лесбиянство, перверсии);
- аддикции отношений (патологическая привычка к определенному типу отношений);
- компьютерная аддикция;
- аддикция к трате денег;
- работоголизм;
- ургентные аддикции (привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени).

Существует ряд определений аддиктивного поведения. В некоторых речь идет только о зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), но есть и те, в которых учтены зависимости не только от ПАВ.

Исходя из словаря под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко «Большой психологический словарь»: «Аддиктивное поведение (от англ. addiction — склонность, пагубная привычка; лат. addictus — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния» [10].

Как мы видим, в приведенном выше определении нет уточнений посредством чего, достигается уход от реальности, и, следовательно, опираться в нашем исследовании на них нецелесообразно.

Б.Д. Карвасарский в учебнике «Клиническая психология» определяет аддиктивное (зависимое) поведение как отклоняющееся, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций [21].

Итак, в нашем исследовании мы будем опираться на последнее из приведенных понятий.

Анализ литературы показал, что по характеру зависимости различают химические (физические) и поведенческие (психологические) аддикции. Интернет-аддикция является психологической, природа ее возникновения изучена слабо.

Термин «Интернет-зависимость» ввел в 1995 году психиатр из Нью-Йорка. Айвен Кеннет Голдберг, чтобы описать патологическую, непреодолимую тягу к использованию Интернета. В первую очередь, этот термин определяет пагубное влияние на бытовую, учебную, социальную, семейную и психологическую сферы деятельности человека [16].

Интернет зависимость приобретает сегодня черты социальной болезни. Мы неоднократно сталкиваемся с этой проблемой в семьях, когда родители пребывают в состоянии отчаяния, не зная, как изменить сложившуюся ситуацию абсолютной зависимости их ребёнка от компьютера и Интернета.

В младшем школьном возрасте социализация соотносится с ситуацией эмоциональной напряжённости, постоянным появлением новых вопросов, связанных с поиском своего места в коллективе, желанием занять в рейтинговой позиции не последнее место. Для ребёнка становятся важны оценки, получаемые им на уроках, – они иллюстрируют его статус в классе. Мнение родителей как референтных для школьника людей имеет большое значение [5].

Проблему Интернет-зависимости изучали как отечественные, так и зарубежные исследователи. Среди зарубежных исследователей необходимо отметить К. Янга (США); Дж. Сулера (США); Дж. Грохола (США); С. Стерна (США); Дж. Морэйхан-Мартина (США). Среди отечественных исследователей отметим В.А. Бурову, В.И. Есаулова, Ц.П. Короленко, А.Л. Венгер, Ю.Д. Бабаеву, К. Янга, Н.И. Алтухову, К.Ю. Галкина, которые изучали Интернет-зависимость у детей.

К. Beard в 2005 году предложил широко распространенную в США диагностическую оценку расстройства Интернет-зависимости, в которой

выделяет пять диагностических критериев:

- 1) занимается Интернетом (постоянно думает о прошлом или будущем использовании);
- 2) нужно использовать Интернет в большом количестве времени, чтобы получить удовлетворение;
- 3) предпринял безуспешные усилия по контролю, сокращению или прекращению использования Интернета;
- 4) беспокойный, капризный, подавленный или раздражительный при попытке контролировать использование Интернета;
- 5) оставался в сети дольше, чем предполагалось.

И в дополнении к этому, считает К. Beard, должен соответствовать зависимый от Интернета человек хотя бы одному пункту из следующих утверждений:

- 1) поставил под угрозу или рискует потерять значимые отношения, работу, образование или карьеру из-за Интернета;
- 2) врал членам семьи, психотерапевтам или другим людям, чтобы скрыть свое нахождение в Интернете;
- 3) использует Интернет как способ избавиться от проблем или уменьшить дисфорическое настроение (например, чувство вины, беспокойство, депрессию, беспомощность) [1].

Среди отечественных исследователей наиболее исчерпывающее и полное описание характеристик поведенческой деятельности, свойственных явлению Интернет-зависимости, можно обнаружить в работах А.Е. Войскунского:

- 1) активное нежелание и неспособность отвлечься даже на короткое время от нахождения в Интернете, а уж тем более прекратить его;
- 2) желание проводить в Интернете большое количество времени и неспособность его контролировать;

- 3) раздражение и досада, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые мысли об Интернете в такие периоды;
- 4) склонность и способность забывать при нахождении в Интернете об учебных и домашних делах;
- 5) готовность обманывать друзей и членов семьи, преуменьшая частоту и длительность нахождения в Интернет-пространстве;
- 6) игнорирование собственного здоровья и, зачастую, резкое сокращение длительности сна в связи с систематическим нахождением в Интернете в ночное время;
- 7) стремление и способность освободиться на время нахождения в Интернет-пространстве от ранее возникнувших чувств беспомощности или вины, от депрессии или состояний беспокойства и тревоги, обретение ощущения психоэмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- 8) готовность мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности Интернет-пространством;
- 9) неспособность адекватно принимать критику подобного образа жизни от родителей, друзей или преподавателей;
- 10) частое «забывание» о еде, нарушение пищевого поведения;
- 11) сокращение физической активности, пренебрежение личной гигиеной из-за паталогического желания проводить огромное количество времени в Интернет-пространстве;
- 12) просматривание, подбор и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими [20].

Итак, большинство исследователей отмечают, что признаки и симптомы расстройства Интернет-зависимости могут проявляться как в физических, так и в эмоциональных проявлениях. Наиболее лаконичные и в то же время исчерпывающие данные об общих чертах компьютерной зависимости, проявляющихся в психологических и физических симптомах, представила М.Орзак. Обозначим их ниже.

Психологические симптомы:

- 1) резкое увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 2) эйфория или хорошее самочувствие за компьютером;
- 3) ложь членам семьи о своей зависимости;
- 4) невозможность контролировать время работы за компьютером;
- 5) депрессия, ощущение пустоты, раздражения не за компьютером;
- 6) игнорирование семьи и друзей;
- 7) проблемы с учебой.

Физические симптомы:

- 1) ощущение сухости в глазах;
- 2) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с продолжительным перенапряжением мышц);
- 3) ощущение боли в спине;
- 4) частые головные боли;
- 5) пренебрежение личной гигиеной;
- 6) нарушение пищевого поведения;
- 7) расстройства сна, изменение режима сна [].

Важно понимать, что Интернет-зависимость возникает не сразу, а формируется, проходя некоторые этапы:

1. Стадия легкой увлеченности. Проявляется в получении приятных ощущений после нескольких посещений Интернет-сайтов, или наличие позитивных эмоций при проведении времени в Интернете.

2. Стадия увлеченности. У человека возникает потребность в нахождении в Интернете, которая дает возможность ухода от реальности.

3. Стадия зависимости. На данной стадии серьезно меняется ценностно-смысловая сфера личности, происходит изменение самооценки и самосознания. Проявления бывают в более легкой форме (социализированной), когда человек не теряет связи с окружающими, не

полностью уходит в виртуальное пространство, и в крайней формой зависимости (индивидуализированной), когда психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. В данном случае человек, который в течение какого-то времени не «получает дозу» в виде посещения Интернета, испытывает неудовлетворение и отрицательные эмоции.

4. Стадия привязанности. Данная стадия может длиться довольно длительное время и проявляется в сознательном контроле использования компьютера и Интернета [37].

В своем исследовании мы акцентировали внимание на детях 10-11 лет и выделили из представленных выше признаков Интернет-зависимости те, которые могут проявиться у детей в соответствующей им ситуации:

- 1) виртуальное общение становится для ребенка важнее реального, наблюдается пренебрежение прогулками и посещением школы;
- 2) увеличение времени, проводимого за компьютером/телефоном (более 6 часов в неделю);
- 3) проявление тревожности при невозможности воспользоваться Интернетом;
- 4) частые перепады настроения, неадекватная (агрессивная) реакция на просьбу выключить компьютер или прервать процесс виртуального общения;
- 5) нарушения сна, аппетита, распорядка дня.

Исследование психологических особенностей компьютерной зависимости приобретает особое значение в подростковом возрасте, когда возникает потребность в самопознании и самоопределении, интенсивно формируется межличностное общение со сверстниками и значимыми взрослыми, развивается логическое и теоретическое мышление. Когда появляются качественные изменения в отношениях со взрослыми.

В структуре подросткового периода младший подростковый возраст

занимает особое место и традиционно считается благополучным с педагогической точки зрения. Однако в отечественной психологии многими учеными младший подростковый возраст считается критическим периодом развития. Л.И. Божович связывает возникновение данного кризиса с тем, что быстрый темп физического и умственного развития создает предпосылки для образования таких потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости детей этого возраста.

А, как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк. Помимо жизненно необходимых (физиологических и безопасности), среди них важное место занимают социальные потребности (общения, любви, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации).

Опираясь на эти знания, мы предполагаем, что если значимый взрослый (родитель) не способствует закрытию потребностей ребенка в общении, то такой ребенок с большей вероятностью становится зависим от Интернета.

1.2. Родительское отношение как фактор формирования Интернет-аддикции у младших школьников

Существует достаточно большое количество определений родительского отношения. Одно из самых распространенных дают А.Я. Варга и В.В. Столин, которые рассматривают родительское отношение как систему разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков [12].

А.С. Спиваковская определяет родительское отношение - как реальную направленность, позволяющую описывать широкий фон отношений, в основе

которых лежит сознательная или бессознательная оценка ребенка, выражающаяся в способах и формах взаимодействия с детьми, а также позволяющая представить структуру в целом и изучить, каким образом те или иные, сознательные или бессознательные, мотивы структуры личности родителей выражаются, актуализируются в конкретных формах поведения и взаимопонимания с детьми [40].

Для нашего исследования мы сформулировали определение родительского отношения, выделив из вышеперечисленных значимые моменты: родительское отношение – это система чувств, поведенческих стереотипов, особенностей восприятия личности ребенка, в основе которых лежит сознательная или бессознательная оценка ребенка, выражающаяся в способах и формах взаимодействия с детьми.

Согласно концепции отношений В.Н. Мясищева, существует три компонента родительского отношения к ребёнку:

- 1) Эмоциональный компонент родительского отношения – совокупность переживаний, связанных с ребенком, включает в себя все чувства, которые родитель испытывает;
- 2) Когнитивный компонент, определяющий знания, представления родителя о своём ребёнке и о себе, как о носителе социальной роли родителя;
- 3) Поведенческий – заключается в реализации определённого способа взаимодействия с ребёнком, выраженного в стиле обращения с ребенком [29].

А.Я. Варга выделяет следующие компоненты родительского отношения:

- 1) интегральное принятие-отвержение родителем ребенка, определяющее когнитивный компонент;
- 2) межличностная дистанция, определяющая степень эмоциональной близости родителя к ребёнку, характеризующая эмоциональный компонент; форма и направление контроля за поведением

ребенка, определяющие поведенческий компонент.

В психологии специфика детско-родительских отношений и родительского отношения традиционно исследуется в рамках психоаналитического, бихевиористского и гуманистического направлений.

Важной заслугой психоаналитического направления является то, что его основатели обращали внимание на ранний опыт взаимодействия родителей с детьми и на различные виды психической травматизации в детском возрасте. Они подчёркивали важность ухода за детьми в раннем возрасте и гуманного к ним отношения. Согласно З. Фрейду и А. Фрейд, мать выступает для ребёнка, с одной стороны, как первый и самый важный источник удовольствия, как первый объект либидо, а с другой - как первый законодатель и «контролёр». З. Фрейд придавал значение отделению ребёнка от родителей, утверждая, что отход ребёнка от родителей должен быть неизбежным для его социального благополучия [43].

В русле психоаналитического направления приобрела известность трёхмерная теория интерперсонального поведения В. Шутца. Он утверждает, что для каждого индивида характерны три межличностные потребности: потребность включения, потребность в контроле и потребность в любви. Нарушение этих потребностей может приводить к психическим расстройствам. Отношения ребёнка и родителей являются позитивными, если они насыщены контактами, и негативными, если родители общение с ребёнком сводят к минимуму [4].

А. Адлер выделял два центральных принципа воспитания: отказ от борьбы за власть и учёт потребностей ребёнка. Необходимо научить родителей уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность детей с самого раннего возраста. Основным принципом семейного воспитания, по Адлеру, является взаимоуважение членов семьи. Самосознание ребёнка он ставит в прямую зависимость от того, насколько его любят и уважают в семье [2].

Идеи гуманистически направленной психологии нашли отражение в практике воспитания детей в семье и обществе, где особое внимание уделяется умению слушать и понимать детей. При этом понимание рассматривается не просто как техника или использование правильных слов, а как модель взаимоотношений взрослого с ребёнком.

Сторонники бихевиоризма ориентированы на наблюдаемые и поддающиеся измерению поведенческие реакции, а также факты окружающей действительности, которые поддаются коррекции. Это должны быть контролируемые поведенческие реакции, которые содержат движения, поддаются внешнему наблюдению и фиксации.

Э. Эриксон подчеркивал, что с одной стороны, родители должны оберегать ребёнка от окружающих его опасностей, с другой - предоставлять ему определённую степень свободы, а ребёнок устанавливает необходимый баланс между требованиями родителей и своей инициативой.

В соответствии с теорией Дж. Боулби привязанность ребёнка включает в себя две противоположные тенденции: стремление к познанию, риску, волнующим ситуациям и стремление к защите и безопасности. Одна тенденция побуждает ребёнка к отделению от родителей и стремлению во внешний мир, в то время как другая возвращает его обратно. Умение родителей адекватно, сбалансировано поощрять обе тенденции, определяет полезность родительского отношения для развития ребёнка.

Для рассмотрения психологических особенностей родительского отношения часто используются понятия «стиль семейного воспитания» и «стиль родительского поведения». Стиль семейного воспитания - это отношение родителей к ребёнку, особенности контроля над его действиями, способ предъявления требований, формы поощрения и наказания [38].

В.М. Минияров рассматривает следующие стили семейного воспитания:

1. Состязательный – с раннего возраста родители ищут в действиях ребёнка необычное, выдающееся или отличительное от других детей. Желая

управлять деятельной активностью ребёнка, родители руководствуются поощрительными методами, которые очень мощно воздействуют на сознание ребёнка как добавочный стимул. Но в случае несоответствия действий ребенка нормам поведения, значимым для впечатления о личности родителей, наказание может быть достаточно суровым, жестким.

2. Попустительский – родители с самого раннего возраста предоставляют ребёнку полную бесконтрольную свободу действий, совершенно безразличны к потребностям и запросам ребёнка и удовлетворяют только те, которые можно легко удовлетворить за счёт других людей.

3. Рассудительный – родители предоставляют ребёнку полную свободу действий, чтобы он путём самостоятельных проб и ошибок приобретал личный опыт. При этом удовлетворяя потребность ребёнка в общении.

4. Контролирующий – родители предоставляют ребёнку ограниченную свободу действий и контролируют жизнь ребенка в целом. Родители видят больше недостатков в своём ребёнке, чем достоинств скупы на ласку, похвалу, поддержку ребёнка. Запрет на свободную деятельность усиливает у ребёнка хаотический поиск способов скрыться из-под контроля родителей.

5. Предупредительный – родители считают, что ребёнок не должен действовать самостоятельно, с ним необходимо постоянно заниматься. Такое ограничение ребёнка в действиях связано со страхом родителей за ребенка, либо со страхом нежелательного воздействия ребенком на окружающую среду.

6. Гармоничный – является синтезом предыдущих стилей семейного воспитания, вбирая в себя всё то лучшее, что описано в предыдущих стилях воспитания, формируя этим самым гармоничный социально-психологический тип личности.

7. Сочувствующий – в силу постоянной занятости родителей ребёнок с раннего возраста предоставлен сам себе. Это способствует тому, что ребёнок

без принуждения и просьб родителей сам начинает включаться в посильную трудовую деятельность, оказывая родителям помощь. А отсутствие свободной поисковой деятельности сужает творческие возможности ребёнка, делая его малоинициативным и находясь вне семьи, ребёнок резко замыкается.

Как видно из классификации, особенности отношения родителей к ребёнку существенным образом влияют на формирование его личностных особенностей.

Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицкисом выделены 6 основных типов неправильного семейного воспитания:

1. Потворствующая гиперпротекция (потворствование + повышенная протекция). Подросток в центре внимания семьи, и семья стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию астероидных и гипертимных черт характера у подростка.

2. Доминирующая гиперпротекция (доминирование + гиперпротекция). Ребенок находится в изобилии внимания родителей, отдающих ему большое количество времени, сил, лишая его самостоятельности и создавая многочисленные запреты, ограничения. У гипертимных подростков такое воспитание усиливает реакцию эмансипации. При психостенической сензитивной, астено-невротической акцентуации характера оно усиливает астенические черты.

3. Жесткое обращение складывается из большого количества требований, предъявляемых к ребенку, числа запретов на действия и жестких санкций за невыполнение требований. При таком типе воспитания усиливаются черты эпилептоидной, психоастеноидной акцентуации характера.

4. Эмоциональное отвержение образуется сочетанием пониженной протекции, игнорированием потребностей ребенка и нередко проявляется в жестком обращении с подростком. В крайнем варианте это воспитание по типу

«золушки». При таком типе воспитания усиливаются черты эпилептоидно-лабильной, сензитивной и астено-невротической акцентуации характера и могут формироваться процессы декомпенсации и невротические расстройства.

5. Повышенная моральная ответственность образуется сочетанием высоких требований к подростку с пониженным вниманием к нему родителей, меньшей заботой о нем. Этот тип воспитания стимулирует развитие черт психостенической акцентуации характера.

6. Безнадзорность. Пониженная протекция + повышенный уровень удовлетворения потребностей + пониженный уровень требований к подростку + пониженное число запретов. Подросток предоставлен сам себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Такое воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях по гипертимному, неустойчивому и конформному типам [18].

Итак, мы видим, что влияние родителей на становление у детей моделей и способов адекватного поведения очень велико. Можно выделить по меньшей мере три аспекта такого влияния:

1. Стиль семейного воспитания, который во многом формирует личность ребенка.

2. Собственное поведение родителей в различных трудных ситуациях, которое ребенок (сознательно или бессознательно) берет в качестве примера для подражания.

3. Целенаправленное обучение детей конструктивным способам преодоления трудных ситуаций.

Обращаясь к теме Интернет-аддикции, ее показателям и предпосылкам, обозначим связанные с ними особенности родительского отношения:

1) недостаточное внимание со стороны родителей (дети не имеют возможности быть в контакте с родителями, родители не знают, с кем дружит ребенок и т.д.);

2) отсутствие компетентности у родителей по проблеме игровой и компьютерной зависимости (высокая вовлеченность родителей в данный вид деятельности, положительное отношение родителей к увлеченности детьми данным видом деятельности, частая покупка дисков с компьютерными играми);

3) слабая привязанность младшего подростка к семье (родители и дети редко делятся мыслями и чувствами).

Рассмотрим подробнее связь формирования Интернет-аддикции с особенностями воспитания и отношения в семье.

Современный исследователь Власова Н.В. утверждает, что при снижении эмоционального контакта с ребенком, при дистанцировании от него родителя, ребенок довольно быстро находит замену своим неудовлетворенным потребностям со стороны родителя, осуществляя уход в Интернет-пространство. Изучение и анализ дисгармонии процессов, которые происходят в семье, дают возможность выявить основные проблемные зоны в детско-родительских отношениях, а также позволяют на их основе разработать принципы коррекционно-развивающей работы, учитывая взгляды самих родителей на отношения с ребенком [13].

Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны окружающих, близких людей. Также проявляется депрессивный компонент.

Согласно высказыванию психолога Д.В. Иванова: "Компьютерные симуляции - это киберпротез общества". Чем дальше, тем больше развивается игровая индустрия, чем дальше, тем больше людей подросткового периода, подверженных игровой зависимости. Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

В качестве психологических предпосылок развития аддиктивного поведения ряд авторов выделяют низкий уровень самостоятельности и

свободы в выборе поведения, неспособность контролировать свою вовлечённость в общение с компьютером в процессе игры (В.Д. Менделевич), высокую восприимчивость к внешнему воздействию (В.В. Шабалина) [45].

Изучая вопрос о влиянии микросоциальных факторов на становление компьютерозависимых форм поведения, Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот в своих исследованиях обратили внимание на целостность семьи: большая часть исследуемых подростков, склонных к Интернет-аддикции, были из полных семей, но в некоторых из них отец был зависимым от алкоголя. Для полных семей характерны хорошие и нейтральные взаимоотношения, в то время как в неполных семьях отношения были более конфликтными и напряженными. А преобладающим типами семейного воспитания являются гипоопека, воспитание в условиях гиперопеки и жестоких взаимоотношений [49].

Таким образом, мы приходим к выводу, что родительское отношение оказывает большое влияние на формирование личностного развития ребенка, степень его успешности и благополучия. От способности родителя выстраивать позитивные, конструктивные взаимоотношения зависит будущее ребенка, поэтому коррекция родительского отношения является одним из главных аспектов профилактики Интернет-аддикции.

1.3. Способы профилактики Интернет-аддикции у младших школьников

Любую зависимость легче предотвратить, чем лечить. Исходя из этого, работа педагога-психолога основывается прежде всего на профилактике Интернет-аддикции подростков.

У термина «профилактика» или «психопрофилактика» имеются различные трактовки. Исходя их определения современного психолога И.В.

Дубровиной, психопрофилактика – это специальный вид деятельности педагога-психолога, направленный на укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного детства [18].

Стоит отметить, что участие одного только педагога-психолога в профилактике Интернет-аддикции является непродуктивным, для результативного исхода профилактики необходимо комплексное участие как педагогического коллектива, так и родителей. Также трудность состоит в психологической неготовности взрослых к данной работе и непонимании её необходимости.

В настоящее время, несмотря на актуальность проблемы, целостных и комплексных социально-психологических и педагогических программ, направленных на предупреждение Интернет-зависимости не разработано.

Очень важную роль по предотвращению аддиктивного поведения играет семья. Очевидно, что нельзя полностью лишить ребенка доступа к гаджетам, но необходимо ввести правила, с помощью которых время, проводимое ребенком в Интернет-пространстве, будет скорректировано и контролируемо. Помимо этого, также необходимо обеспечить получение ребенком исключительно безопасной информации, для этого существуют программы-фильтры, блокирующие доступ на сайты с небезопасным контентом. Родителю рекомендуется создать доверительные отношения с ребенком, не прибегая к авторитарному стилю общения и следить за своим временем, проводимым в Интернете, так как пример поведения очень важен для школьников.

Образовательные учреждения так же должны проводить профилактическую работу с самими детьми и их родителями, посредством информирующих родительских собраний, тематических докладов специалистов, консультаций, бесед.

Интернет-зависимость в образовательном процессе детей младшего школьного возраста обусловлена рядом следующих причин:

- 1) повышенная технологизация общества;
- 2) отдаление ребёнка от родителей – появление в их отношениях дистанции, когда ребёнок не может открыто разговаривать с родителями и находит другой способ общения – Интернет;
- 3) снижение возрастного ценза Интернет-зависимых пользователей (с каждым годом их возраст приближается к младшему школьному звену);
- 4) постоянное повышение количества Интернет-зависимых пользователей, так называемых «компьютерных рабов»;
- 5) возрастные ограничения интеллектуальной прогностической деятельности;
- 6) неприятность школьника в классе, отсутствие друзей, плохая успеваемость;
- 7) низкий уровень развития произвольности.

Современный исследователь Нальгиева Ц.Я. в своей статье выделяет несколько психолого-акмеологических особенностей, как факторы профилактики компьютерной зависимости:

- 1) устранение в раннем возрасте возможности формирования привычки ребенка развлекать себя при помощи электронных средств, к которым можно отнести как компьютеры, так и телефоны, планшеты и др. гаджеты; это необходимо для того, чтобы у ребенка не формировался динамический стереотип поведения и были по возможности исключены из повседневной жизнедеятельности устойчивые связи между желанием развлечься и использовать в этих целях электронные средства;

- 2) неопределимо в отношении психолого-акмеологической особенности профилактики ценность родительского внимания: «живое» внимание к ребенку и деятельностная позиция в общении не должны быть заменены общением с виртуальными персонажами; данная особенность определяет формирование у ребенка ценностно-смысловых жизненных ориентаций, которые основаны на установлении внутренних связей и привязанностей к

живому общению, к проявлению чувств, эмоций и понимания того, что он нужен родителям;

3) велико значение в осуществлении профилактики обогащения опыта ребенка путем непосредственного контакта с предметами, причем не только с игрушками, но и с материалами для ручного труда: получение тактильного опыта от ощущения текстуры материала, его свойств и пр. формирует у ребенка не только познавательный интерес, но и повышает психологический статус его развития; работа руками стимулирует нервные окончания, что благоприятно сказывается на развитии нового творческого типа мышления, позволяет ребенку, позволяет ребенку осознать богатую возможность получения нового знания самостоятельного, опираясь не на информационно-коммуникационный опыт, а на практическую деятельность и выявление разнообразных свойств и признаков предмета или явления;

4) педагогика сотрудничества (как семейная, так и в образовательных учреждениях) является ценным аспектом профилактики компьютерной зависимости ребенка: посмотреть мультфильм или инсценировать мультфильм – имеет огромнейшую разницу для формирования той среды, в которой ребенок развивается, так как включение в работу в большей части только зрительного анализатора (при большом количестве времени, которое ребенок может проводить за просмотром различных фильмов и передач) уступает в развивающей направленности слова и театрализованного действия, когда ребенок сам может становится участником процесса; такая работа требует, конечно, колоссального труда, времени и терпения, но это стоит того, чтобы быть уверенным в том, что ребенок получит гораздо больший уровень в развитии психических процессов, свойств и качеств, начиная от продуктивного воображения и заканчивая высоким уровнем критического мышления на фоне стабильно познавательной активности;

5) систематическое включение ребенка в физическую деятельность (спорт, физкультурно-оздоровительные мероприятия, подвижные игры и пр.)

неоценимо и несоотносимо с пользой, получаемой от ранней информационной грамотности; физическая культура и режимные моменты (зарядка, гигиенические процедуры и т.п.) формируют у ребенка ценности здорового образа жизни и потребность в двигательной активности, которая уже сама по себе может выступать ценностным фактором профилактики компьютерной зависимости [30].

Исходя из теоретических исследований и опыта работы с детьми, современный исследователь Пальчикова М.И. считает, что Интернет-зависимость можно предотвратить или минимизировать негативные последствия уже возникших предпочтений, если:

- сделать внеурочную деятельность детей более насыщенной, разнообразной, эмоциональной;
- придать этой увлеченности более рациональный характер;
- опираться на закономерности процесса воспитания (единство обучения и воспитания, системность, воспитание возможно только в процессе деятельности, опора на положительное в процессе воспитания и др.);
- учитывать индивидуальные и возрастные особенности ребенка, его интересы в процессе организации реального социального опыта;
- создавать в образовательном учреждении комфортную среду, основанную на отношениях дружбы, доверия, сотрудничества и сотворчества [31].

Константинова М.В. выделяет следующие рекомендации по профилактике компьютерной зависимости:

1. Следить, чтобы школьник уделял должное время физическим нагрузкам. Физические упражнения отработывают негативную энергию, снимают напряжение, стабилизируют эмоции.
2. Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей младшего школьника и подростка. Содействовать и поощрять их творческие начинания.

3. Культивирование чувства семейной, коллективной общности.
4. Личный пример использования компьютера как помощника, инструмента работы.
5. Корректное использование права на запрет, т. к. «запретный плод» сладок [22].

Предупреждение развития Интернет-аддикции в младшем школьном возрасте необходимо организовывать, учитывая непрерывность и системность профилактической деятельности, при этом оно должно формировать эмоционально-доверительные отношения родителя с ребенком.

В этом случае необходимо оказывать помощь по профилактике аддиктивного поведения не только детям, но и их родителям. Профилактика должна учитывать специфику родительского отношения к ребенку, эмоциональность и глубину взаимодействия родителей с ребенком, а при работе с родителями быть направлена на выработку у них эффективных способов общения с ребенком, развитие навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции собственного поведения, обучение эффективным моделям воспитания.

Выводы по Главе 1

1. Аддиктивное (зависимое) поведение – это отклоняющееся поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности, путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций (Б.Д. Карвасарский).

Наиболее характерные признаки интернет-зависимости у детей: увеличение времени, проводимого за компьютером/телефоном (более 6 часов в неделю); виртуальное общение становится важнее реального, наблюдается пренебрежение прогулками и посещением школы; частые перепады настроения, неадекватная (агрессивная) реакция на просьбу выключить компьютер или прервать процесс виртуального общения; проявление тревожности при невозможности воспользоваться интернетом; нарушения сна, аппетита, распорядка дня.

2. Родительское отношение – система разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков.

Родительское отношение играет большую роль в становлении личности ребенка. В младшем школьном возрасте родители и позитивные, конструктивные взаимоотношения с ними, являются для ребенка условиями, при которых отсутствует необходимость ухода от реальности в Интернет-пространство.

3. Предупреждение развития Интернет-аддикции в младшем школьном возрасте необходимо организовывать, учитывая непрерывность и системность профилактической деятельности. Важной составляющей данной работы является формирование эмоционально-доверительных отношений родителя и ребенка.

Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников

2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного в теоретической главе анализа научной литературы был спланирован констатирующий эксперимент.

Цель исследования: определение взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников.

В исследовании, организованном на базе МАОУ «Гимназия №5» г. Красноярска, приняло участие 28 детей (учащиеся 4-го класса) и их родители.

Для исследования взаимосвязи родительского отношения и формирования Интернет-аддикции у младших школьников нами был подобран комплекс диагностик, который включает в себя три методики.

1. Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков).

Данная методика предназначена для оценки степени Интернет-зависимости ребенка. Является модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производится путем опроса родителей. Методика содержит 20 высказываний, которые необходимо оценить по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда. При сумме баллов до 50 не идет речи о зависимости, 50-79 баллов говорят о серьезном влиянии Интернета на жизнь ребенка и склонности к Интернет-аддикции. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

2. Тест Интернет-зависимости Чен (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова.

Тест позволяет измерять специфические симптомы зависимости, и исключительно психологические аспекты, отраженные в шкалах

диагностической методики. Тест включает в себя 5 оценочных шкал: шкала компульсивных симптомов; шкала симптомов отмены; шкала толерантности; шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем; шкала управления временем.

К компульсивным симптомам относятся психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет, фантазии или мечты об Интернет, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Симптом отмены проявляется в безуспешных попытках контролировать и сократить время пребывания в Интернете. Рост толерантности наблюдается при увеличении количества времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения.

Помимо пошкальной оценки в методике существуют 2 типа надшкальных критериев – интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости, включающий в себя первые 3 шкалы и критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы). Интегральный показатель, сумма всех шкал, является общим показателем наличия интернет зависимого поведения.

Таблица 1- Критерии уровней формирования Интернет-аддикции

Баллы по методике 1	по до 50 баллов	50-79 баллов	80 баллов и выше
Баллы по методике 2	27 – 42 балла	43 – 64 балла	65 баллов и выше
Уровни Критерии	Отсутствие Интернет-зависимости	Склонность к возникновению Интернет-зависимости	Интернет-зависимость
Симптомы зависимости («сверхценность», рост толерантности, симптомы отмены,	Не наблюдается важности использования интернета и времени увеличения непродуктивного нахождения в сети.	Увеличилось время непродуктивного нахождения в сети, попытки скрыть реальное время нахождения в сети. Некоторым, любимым ранее, занятиям и	Появляется чувство беспокойства и раздражения, когда нет возможности выйти в Интернет или отвлекают от пользования сетью.

изменения настроения)	Ребенку не требуются систематические ограничения или попытки самоограничения времени нахождения в интернете. При необходимости без негативных эмоций выходит из сети.	реальному общению со сверстниками может предпочесть нахождение и общение в сети. Могут появиться агрессивные реакции при прерывании сеанса нахождения в интернете.	Использование интернета привело к некоторым неприятностям, но отказаться от него ребенок не может. Попытки ограничить время пользования интернетом вызывают негативные эмоции у ребенка. Находится в интернете больше, чем планировал. Думает о том, что происходит в сети или чем будет занят он в сети, когда выйдет в интернет.
Дезадаптация (Негативные последствия использования Интернет для различных сфер жизни)	Отсутствие отрицательного влияния на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние и другие сферы жизни	Ситуативное отрицательное влияние на некоторые сферы жизни	Наличие отрицательного влияния на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние и другие сферы жизни.

3. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкого.

Опросник предназначен для изучения влияния родителей в воспитании ребенка и поиска ошибок в родительском воспитании. Позволяет увидеть особенности отношения родителя к ребенку. Бланк опросника инструкция и обработка результатов представлены в приложении А. Рассмотрим подробнее изучаемые методикой показатели.

Опросник включает 130 утверждений, отражающих содержание 20 шкал. Шкалы с 1-11 позволяют установить стиль семейного воспитания и тип отклонения в воспитании, 12,13 и 17,18 шкалы раскрывают структурно-ролевые аспекты семейной системы, 14-15 шкалы позволяют рассмотреть

особенности функционирования системы взаимных влияний, 16, 19, 20 шкалы - механизмы семейной интеграции.

Первые десять шкал попарно определяют и отражают следующие особенности отношения и поведения родителей к ребенку: уровень протекции - количество внимания и времени, уделяемого родителями воспитанию ребенка; степень удовлетворения потребностей ребенка - то, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение материально-бытовых и духовных потребностей ребенка; требования к ребенку и обязанности ребенка; степень самостоятельности ребенка; строгость наказаний, применяемых к ребенку родителями. Одиннадцатая шкала указывает на устойчивость или неустойчивость приемов воспитания.

Возможно большое количество сочетаний перечисленных стилей семейного воспитания. В методике представлен устойчивые сочетания, формирующие следующие типы неправильного воспитания: потворствующая гиперпротекция; доминирующая гиперпротекция; жесткое обращение; эмоциональное отвержение; повышенная моральная ответственность; безнадзорность. Подробнее данные типы воспитания мы раскрывали выше, в параграфе 1.2.

Также методика позволяет отследить ряд явлений: расширение сферы родительских чувств - родители хотят, чтобы ребенок удовлетворял хотя бы часть потребностей, которые обычно удовлетворяются в процессе супружеских отношений, и постепенно отношения с ребенком становятся исключительно важными для родителя; предпочтение в ребенке детских качеств – родители игнорируют взросление детей и стимулируют у них детские качества; воспитательная неуверенность родителей; фобия утраты ребенка; неразвитость родительских чувств; проекция на ребенка собственных нежелательных качеств; вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания; предпочтение мужских/женских качеств в ребенке.

Итак, представленные методики позволяют отследить склонность к

Интернет-аддикции у обучающихся и особенности родительского отношения к ребенку, специфику семейного воспитания. Для выявления взаимосвязи между полученными показателями необходимо будет подвергнуть полученные данные коррекционному анализу (по методу Пирсона).

2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение

Начнем обсуждение полученных в ходе тестирования детей и их родителей с данных теста на детскую Интернет-зависимость С.А. Кулакова. Данная методика позволяет выявить наличие и степень Интернет-зависимости у ребенка.

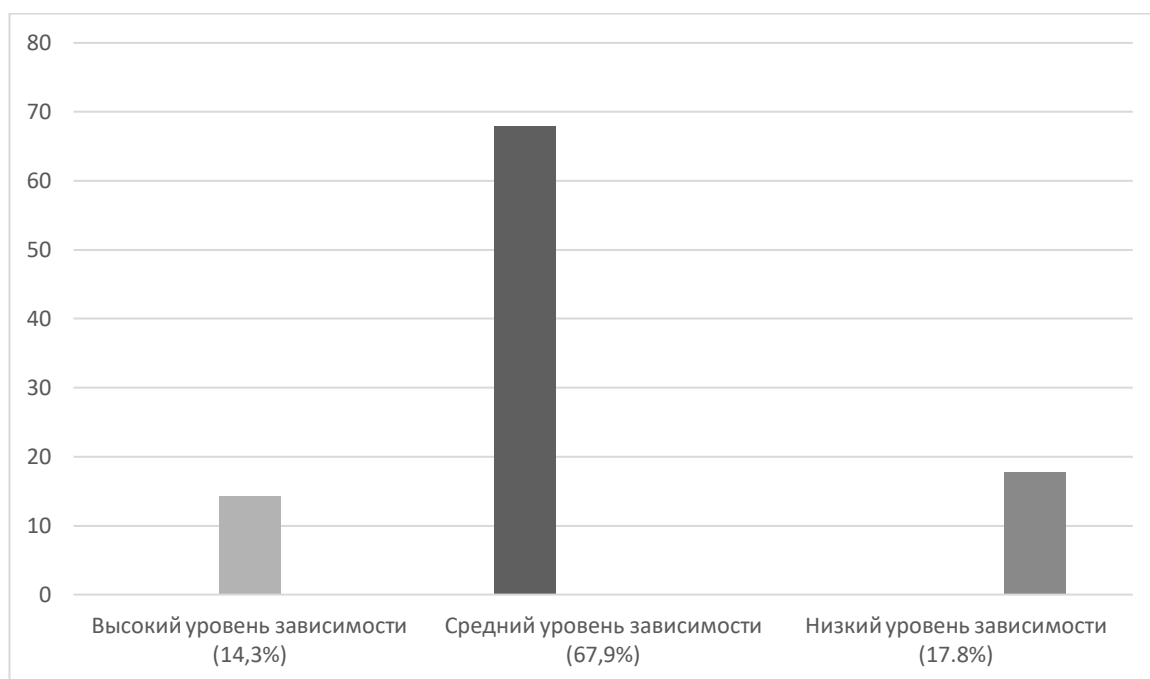


Рисунок 1. Уровень Интернет-зависимости по тесту на детскую Интернет-зависимость С.А. Кулакова, распределение в %

На рисунке видно, что по ответам родителей, детей, считаемых зависимыми (высокий уровень зависимости), 14,3%. Это дети группы риска. Они предпочитают проводить своё время в Интернете, в ущерб другим сферам жизни.

Склонность к Интернет-аддикции (средний уровень зависимости) присуща 67,9% детей. Этот уровень характеризуют слабо выраженные признаки зависимости. В свободное время они предпочитают сидеть в Интернете, нежели гулять с друзьями. При этом дети чувствуют содержательный и эмоциональный дефицит реального общения. Родители начинают замечать, что ребенок скрывает реальное количество времени, проведенное в интернете и влияние использования интернета на качество некоторых сфер жизни ребенка.

Интернет-аддикция не формируется (низкий уровень зависимости) у 17,8% детей. Эти дети предпочитают живое общение и реальные дела, а не общение в сетях. Интернет и возможность им пользоваться не представляет для них большой значимости.

Представим данные, полученные при помощи второй методики на диаграмме.

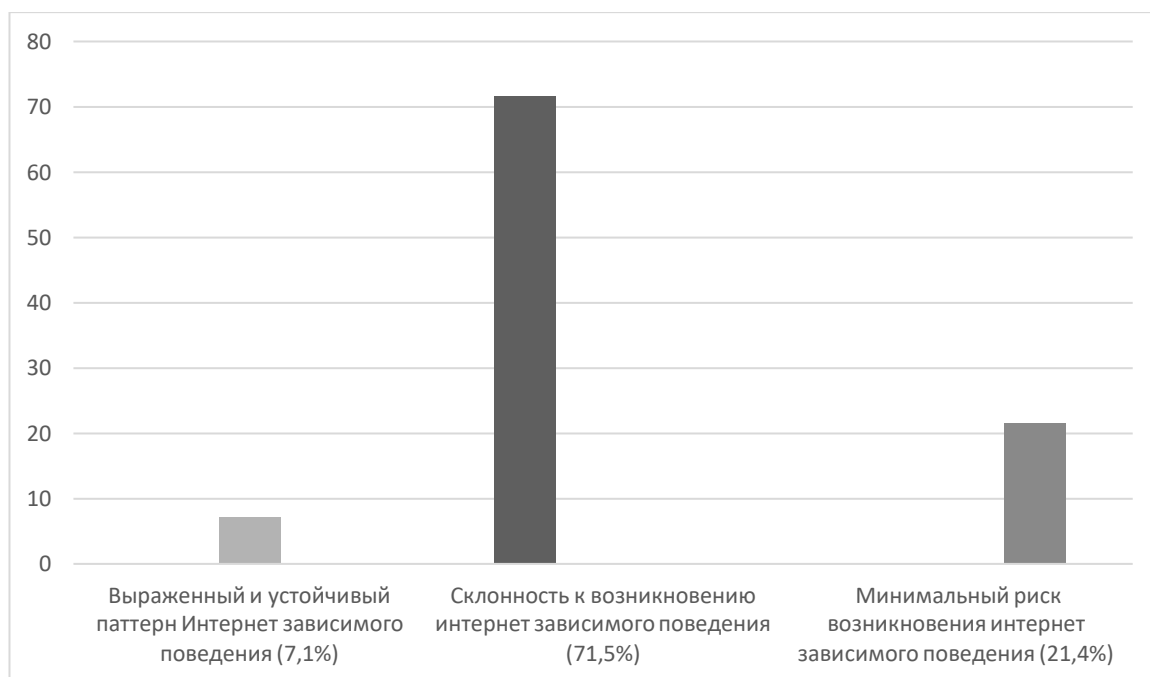


Рисунок 2. Уровень Интернет-аддикции по тесту Интернет-зависимости Чен, распределение в %

Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения по результатам теста Чена проявляется у 7,1% детей. Склонность к

возникновению интернет зависимого поведения продемонстрировали 71,5%, и 21,4% обучающихся имеют минимальный риск возникновения интернет зависимого поведения.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что учащиеся 4 класса проводят достаточно много времени в Интернете, пренебрегая учебой, домашними делами и иногда обманывая родителей о времени пребывания он-лайн.

Так как методика С.А. Кулакова не валидизирована и скорее отражает видение ситуации глазами родителей, интересно сравнить полученные данные с результатами теста Интернет-зависимости Чен (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова.

Таблица 2 – Результаты диагностики Интернет- аддикции

	Методика	Отсутствие Интернет-аддикции	Склонность к Интернет-аддикции	Интернет-аддикция
Количество детей по результатам	теста С.А. Кулакова	5	19	4
	теста Чен	6	20	2
Число детей от выборки (в %) по результатам	теста С.А. Кулакова	17,8%	67,9%	14,3%
	теста Чен	21,4%	71,5%	7,1%

Сравним данные, полученные при помощи двух методик. Из таблицы видно, что данные по двум тестам на выявление Интернет-аддикции практически совпадают. Но по результатам теста Чена количество детей, имеющих средний и низкий уровень Интернет-аддикции, на одного человека больше, чем по результатам теста С.А. Кулакова. При этом меньше на два число детей со сформировавшейся Интернет-аддикцией. Но так как тест Чена является валидным, то мы опираемся в большей степени на данные

полученные при его использовании.

Итак, данные эмпирического исследования свидетельствуют о риске формирования Интернет-зависимости у 71,5% учащихся и сформировавшейся Интернет- аддикции у 7,1% детей. И лишь 21,4% выборки в результате диагностики показали отсутствие зависимости.

Дальнейшим этапом исследования было изучение особенностей родительского отношения к ребенку, выявление ошибок в родительском воспитании с помощью методики «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкого.

В таблице представлены результаты методики, проведенной с учениками четвертого класса.

Таблица 3 – Результаты теста «Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ)

Ф.И.	Г+/ Г-	У+ /У-	Т+/ Т-	З+/ З-	С+/ С-	Неустойч. стиля воспитания	Расширен. сферы род. чувств	Предпочтение детск. качеств	Воспитат. неуверен. родит.	Фобия утраты ребенка	Неразвитость родит. чувств	Проекция собств. нежелат. качеств	Вынесение конф. м/у супр. в сферу воспитания	Предпочтение мужских качеств	Предпочтение женских качеств	Потворствующая гиперпротекция	Доминирующая гиперпротекция	Эмоциональное отвержение	Повышенная моральная ответственность	Гипопротекция (безнадзорность)	Жестокое обращение
А. Кира	+							+		+						+					
Б. Лев		+			+			+									+		+		
Б. Кира						+			+	+		+						+		+	
В. Алекса ндра		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+		+	
Г. Анаста сия			+	+								+					+		+		
Д. Кирилл		+						+									+				
Е. Юрий			+	+	+			+									+		+		
З. Арина			+	+	+			+									+				
К. Арина	+	+	+	+	+		+		+	+		+			+	+	+	+			
К. Маргар ита							+	+	+	+	+			+				+			

К. Виталий							+		+	+	+			+								
Л. Анна			+	+	+					+												
Л. Дарья			+	+	+			+	+													
М. Лев							+		+	+	+				+			+			+	
Н. Лев			+	+	+				+	+		+			+	+	+					
О. Злата						+				+					+	+			+			
П. Даниил														+		+						
Р. Алена																		+				
П. Дарья		+	+	+	+	+		+	+	+	+			+		+					+	
С. Андрей			+	+	+	+		+				+							+			
С. Анастасия		+	+	+	+	+										+						
С. Марина	+	+				+	+			+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	
С. Александр			+	+	+		+	+												+		
С. Ксения			+	+	+		+	+							+					+		
Т. Мария	+	+	+	+	+		+		+	+		+	+	+		+	+					
Т. Яна			+	+	+		+	+							+					+		
Ю. Ян			+	+	+		+	+							+					+		
Я. Дарья			+	+	+		+	+	+	+					+		+	+	+	+	+	

По результатам исследования построим диаграмму - рисунок 3.

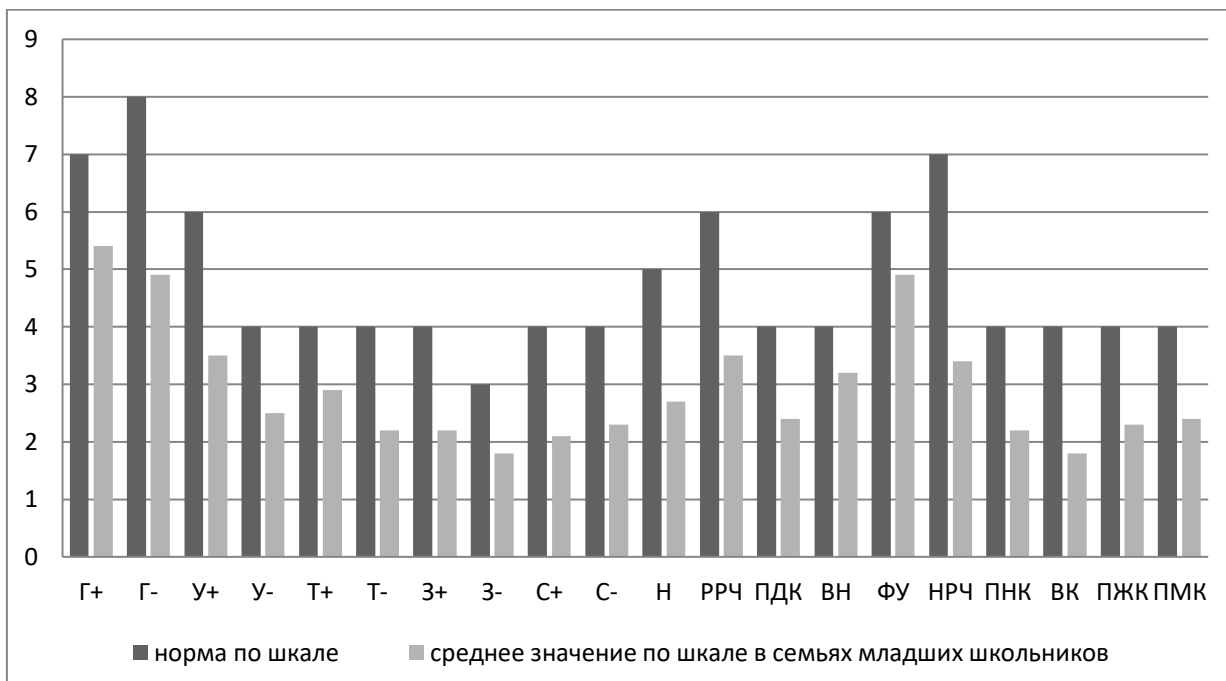


Рисунок 3. Стили и типы родительского воспитания в семьях младших школьников

На рисунке 3 видно, что у большинства родителей младших школьников преобладают следующие типы дисгармоничного воспитания: гиперпротекция, гипопротекция. А также отмечено наличие фобии утраты ребёнка, расширение сферы родительских чувств и потворствование.

Следующими, наиболее выраженными особенностями отношения к ребёнку выявлены неразвитость родительских чувств, воспитательная неуверенность родителей, чрезмерность требований-обязанностей, неустойчивость стиля воспитания.

Наиболее часто встречающимися показателями являются игнорирование потребностей, предпочтение детских качеств и предпочтение мужских качеств, минимальность санкций и предпочтение женских качеств, недостаточность требований-обязанностей, чрезмерность требований-запретов и проекция на ребёнка собственных нежелательных качеств, чрезмерность санкций.

Для некоторых родителей свойственно: недостаточность требований-

запретов к ребёнку и вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания.

Представим результаты особенностей родительского отношения к ребёнку по группам, соответствующим уровню Интернет-зависимости детей.

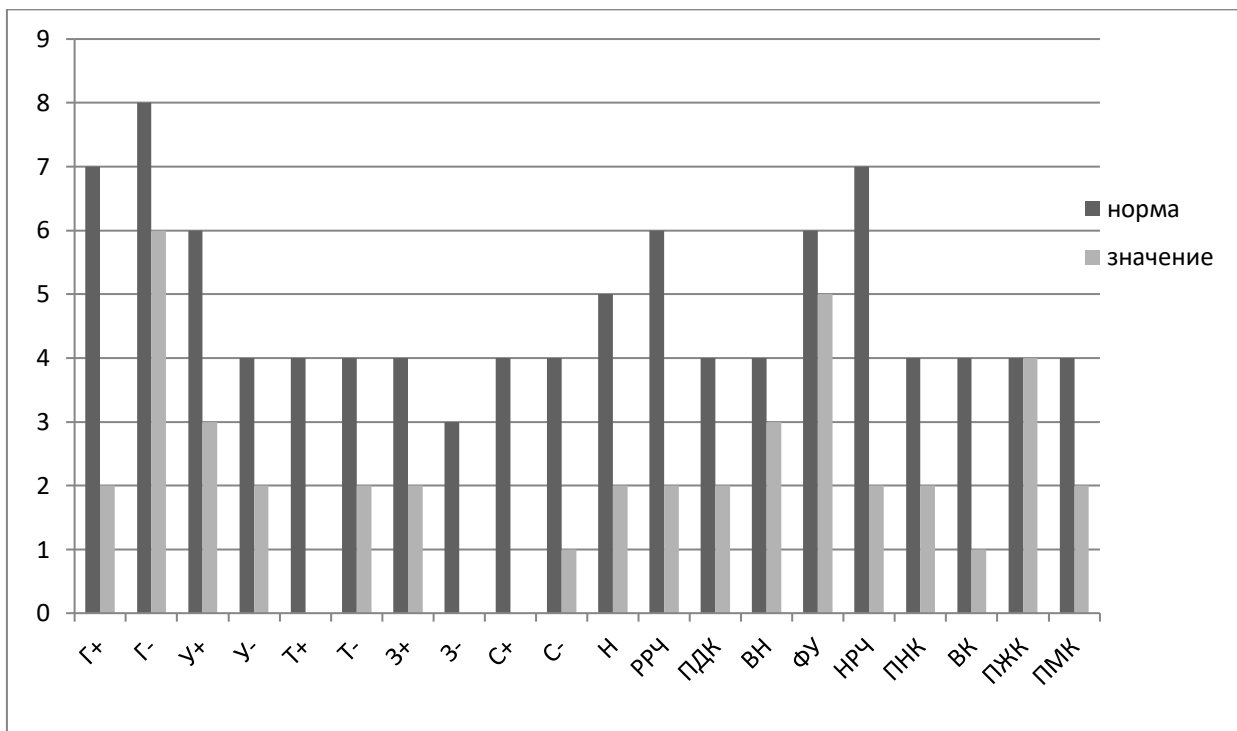


Рисунок 4. Стили и типы родительского воспитания в семьях младших школьников с низким уровнем Интернет-аддикции

Данные, которые отражены на рисунке 3, свидетельствуют о том, что в семьях младших школьников, которым не присуща Интернет-аддикция, преобладают такие особенности родительского отношения и типы семейного воспитания как:

- фобия утраты ребёнка;
- предпочтение женских качеств;
- гипопротекция;
- воспитательная неуверенность родителя;
- потворствование.

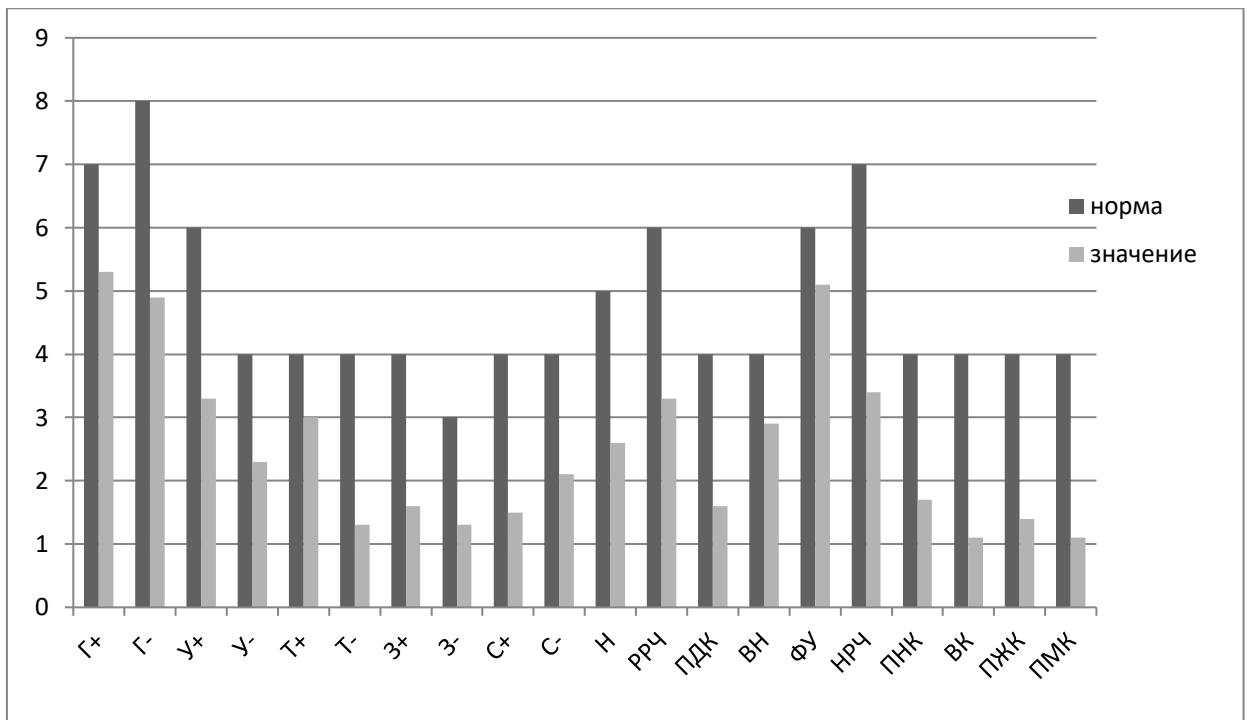


Рисунок 5. Стили и типы родительского воспитания в семьях младших школьников со средним уровнем Интернет-аддикции

Данные, которые отражены на рисунке 4, говорят о том, что в семьях младших школьников со средним уровнем Интернет-аддикции преобладают следующие стили и типы семейного воспитания:

- гиперпротекция;
- фобия утраты ребёнка;
- незрелость родительских чувств;
- потворствование;
- гипопротекция;
- расширение сферы родительских чувств.

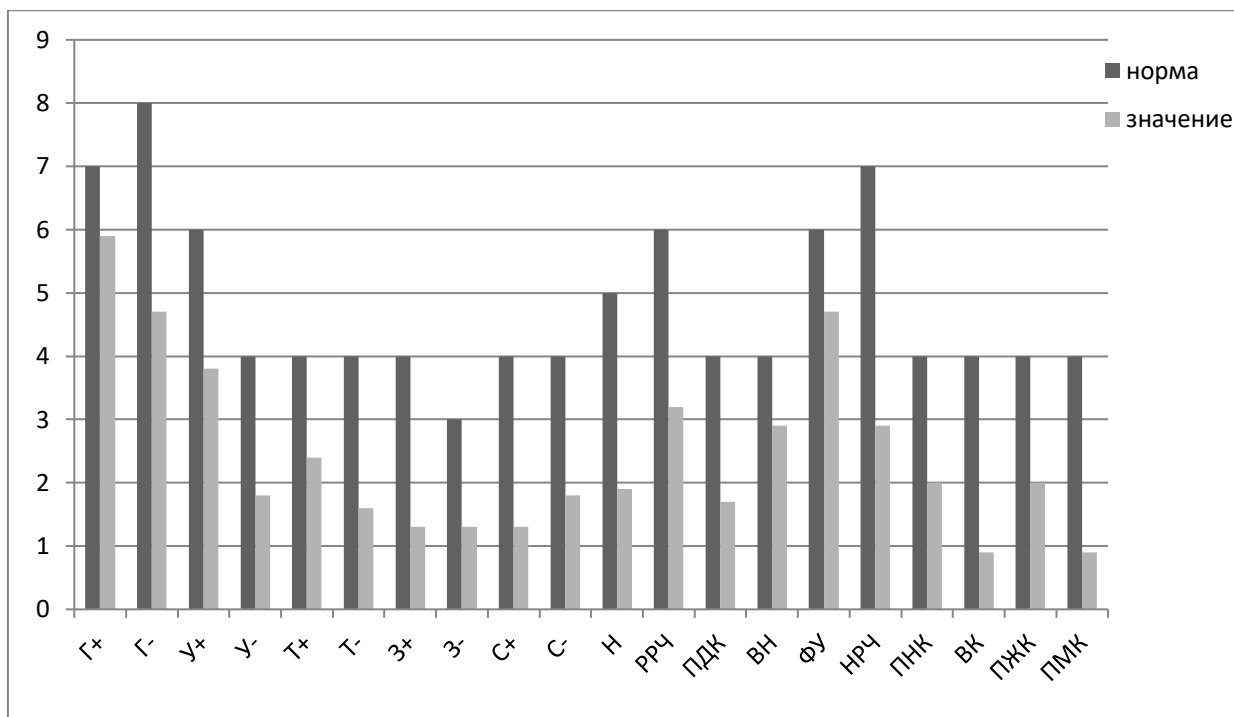


Рисунок 6. Стили и типы родительского воспитания в семьях младших школьников с высоким уровнем Интернет-аддикции

Данные, отражённые на рисунке 5, говорят о том, что в семьях младших школьников с высоким уровнем Интернет-аддикции преобладают такие стили и типы семейного воспитания как:

- гиперпротекция;
- фобия утраты ребёнка;
- гипопротекция;
- воспитательная неуверенность родителя;
- потворствование;
- расширение сферы родительских чувств;
- неразвитость родительских чувств.

Для проведения сравнительного анализа построим аналитическую диаграмму (рисунок 7).

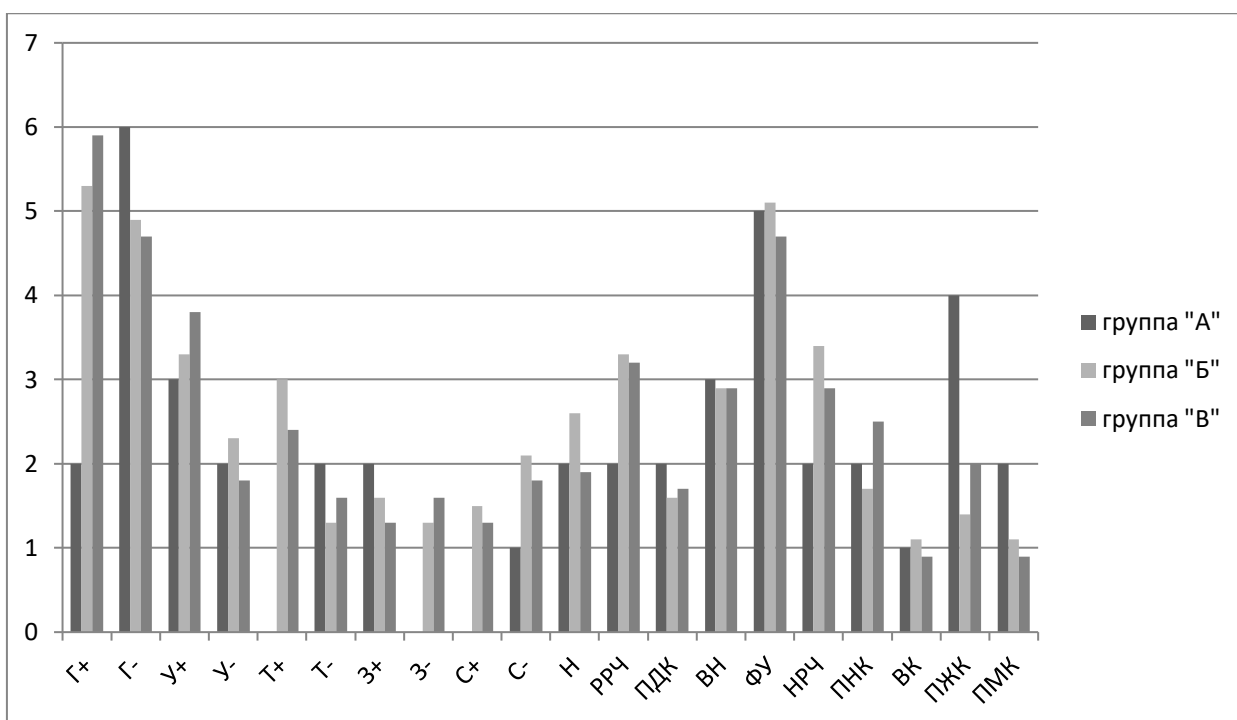


Рисунок 7. Сравнительный анализ стилей и типов родительского воспитания в семьях младших школьников с различной степенью Интернет-аддикции

Проведя сравнительный анализ данных, отражённых на рисунке 7, можно сделать вывод:

1. Для семей младших школьников с низким уровнем Интернет-аддикции (группа «А») характерны:

- значительный уровень гипопротекции - ребёнок вне внимания родителей, до него «не доходят руки», родителю «не до него». Ребёнок часто вне поле зрения. Про него вспоминают лишь время от времени, когда случается что-то серьёзное;

- недостаточность требований-обязанностей - ребёнок имеет очень мало обязанностей в семье. Эта особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребёнка к делам по дому;

- чрезмерность требований-запретов - такой подход может лежать в основе типа неправильного воспитания «доминирующая гиперпротекция». В данном случае ребёнку «всё нельзя». Ему предъявляют огромное количество

требований, которые ограничивают его свободу и самостоятельность;

- предпочтение в ребёнке детских качеств - этот вид нарушения воспитания представляет собой потворствующую гиперпротекцию. Родители стремятся игнорировать взросление детей, стимулируют сохранение у них таких детских качеств, как наивность, непосредственность;

- воспитательная неуверенность родителя - наблюдается при таких нарушениях воспитания, как потворствующая гиперпротекция либо просто пониженный уровень требований к ребёнку;

- предпочтения мужских/женских качеств.

2. Для семей младших школьников со средним уровнем Интернет-аддикции (группа «Б») характерны:

- значительный уровень игнорирования потребностей ребёнка, проявляется в недостаточном стремлении родителя к удовлетворению потребностей ребёнка. Наиболее часто страдают при этом духовные потребности, а особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителем;

- чрезмерность требований-обязанностей - требования к ребёнку непомерны, часто не соответствуют его возможностям и не только не помогают полноценному развитию его личности, но представляют собой риск психотравматизации ребёнка;

- чрезмерность санкций - для родителей этой группы характерна приверженность к применению строгих наказаний, отрицательное эмоциональное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Тип воспитания этих родителей – «жестокое обращение с ребёнком»;

- минимальность санкций – такие родители предпочитают или вовсе обходиться без наказаний, или применяют их крайне редко. Они «за» поощрения. Сомневаются в результативности любых наказаний;

- неустойчивость стиля воспитания - характерна резкая смена стиля и приёмов воспитания;

- расширение сферы родительских чувств – часто наблюдается при таких нарушениях воспитания, как потворствующая или доминирующая протекция;

- фобия утраты ребёнка - в основе лежит потворствующая или доминирующая гиперпротекция. Их «слабое место» - повышенная неуверенность в себе, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о несостоятельности ребёнка, его болезненности;

- незрелость родительских чувств - этот вид воспитания обусловлен жестоким обращением, гипопротекцией, эмоциональным отвержением;

- вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания.

3. Для семей младших школьников с высоким уровнем Интернет-аддикции (группа «В») характерны:

- гиперпротекция - родители этой группы уделяют ребёнку крайне много времени, сил и внимания, воспитание – центральное дело их жизни;

- потворствование - родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребёнка. Они балуют его. Любое желание ребёнка для них – закон;

- недостаточность требований-запретов к ребёнку - ребёнку «всё можно». Если существуют какие-то запреты, ребёнок легко может их нарушить, зная, что ему за это ничего не будет;

- проекция на ребёнка собственных нежелательных качеств - чаще всего это основа эмоционального отвержения, жестокого обращения.

Таким образом, мы выявили, что у младших школьников с различной степенью Интернет-аддикции в семьях различны особенности родительского отношения. Данный факт указывает на то, что между рассматриваемыми характеристиками существует взаимосвязь. Для их обоснованного установления необходимо провести корреляционный анализ.

Для выявления взаимосвязи между родительским отношением и склонностью к Интернет-аддикции у младших школьников был проведен корреляционный анализ Пирсона.

В результате корреляционного анализа Пирсона были получены данные, представленные в таблице.

Таблица 4 – Корреляционные взаимосвязи между родительским отношением и Интернет-аддикцией у младших школьников

Показатели	Значение статистической связи
Степень удовлетворения потребностей ребенка, потворствование	0,655 **
Неустойчивый стиль воспитания	0,497 **
Воспитательная неуверенность родителей	0,655 **
Фобия утраты ребенка	0,638 **
Неразвитость родительских чувств	0,497 **
Эмоциональное отвержение	0,750 **
Гипопротекция (безнадзорность)	0,693 **
Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания	0,459 *
Предпочтение в подростке детских качеств	- 0,414 *

Где * - статистически значимые различия на уровне $p \leq 0.05$, ** - $p \leq 0.01$.

Наиболее высокая прямая значимая статистическая связь была выявлена между уровнем Интернет-аддикции и показателем «эмоциональное отвержение» ($r = 0,750$, при $p \leq 0.01$). Таким образом, если выявлен данный тип негармоничного воспитания, то риск формирования Интернет-аддикции увеличивается. То есть, при осознаваемом или неосознаваемом отождествлении родителями ребенка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни, приводящем к установливанию дистанции в отношениях с ребенком, большей необходимой, ребенок стремится и имеет возможность больше времени проводить в Интернете, что постепенно может привести к формированию зависимости.

В подобной ситуации имеет значение психокоррекционная работа, которая позволит родителю отделить определенные события и эмоции, вызванные ими, от событий и эмоций, связанных непосредственно с ребенком. И занятия, позволяющие родителю принять ситуации и ответственность за

них, как за события в его жизни, на которые он отреагировал определенным образом, из чего вытекают следующие события и эмоции.

Также высокая прямая значимая статистическая связь отмечена между уровнем Интернет-аддикции и показателем «гипопротекция (безнадзорность)» ($r= 0,693$, при $p\leq 0.01$). Уровень протекции является одной из шкал, входящих в определение типов воспитания. И выше обсуждаемому типу воспитания соответствует именно гипопротекция со стороны родителей по отношению к ребенку. Это означает, что чем меньше внимания и времени уделяется родителями ребенку, тем больше становится возможность формирования зависимости от Интернета у ребенка. Ведь ребенок остается практически без контроля со стороны взрослых, но в силу, в том числе и возрастных особенностей, не может контролировать самостоятельно время пребывания в сети. А также ребенок может чувствовать свою значимость для виртуальных друзей и внимание с их стороны, то есть компенсировать недостаток данных аспектов в отношении родителей к нему. Считаем необходимым подвести родителя к осознанию данного факта в рамках коррекционной работы.

И в тоже время существует прямая значимая статистическая связь между формированием Интернет-аддикции и показателем «фобия утраты ребенка» ($r=0,638$, при $p\leq 0.01$). Данный страх может формироваться по ряду причин. Но в рамках нашей работы важно понимать, что фобия может привести как к потворствующей гиперпротекции, так и к доминирующей гиперпротекции, как заявлено в методике АСВ Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкого. Тем не менее, связи между формированием Интернет-аддикции и данными типами воспитания выявлено не было. При этом для показателя «потворствование» наблюдается высокое значение связи с уровнем Интернет-зависимости ($r=0,655$, при $p\leq 0.01$).

Следовательно, речь идет о стремлении максимально и некритично удовлетворить потребности и желания ребенка родителями. И ребенок 10-11

лет, являясь уже младшим подростком, ориентируется на сверстников, которые активно пользуются интернетом. А родители склонны соглашаться с любыми желаниями ребенка, что и может, в свою очередь, привести к постепенному формированию Интернет-аддикции.

Для коррекции данной ситуации необходима просветительская работа с родителями. И помощь в выстраивании адекватных возрасту ребенка и индивидуальной ситуации требований и правил.

Идентичное значение ($r=0,655$, при $p \leq 0.01$) было получено и по показателю «воспитательная неуверенность родителей». При ее наличии у родителя он фактически встает в подчиненную позицию по отношению к ребенку. Родитель во многих ситуациях и вопросах уступает ребенку, предъявляет пониженный уровень требований. В данной ситуации важна индивидуальная психокоррекционная работа с опытом взаимодействия с собственными родителями нынешнего неуверенного в себе родителя. В групповой работе речь может идти, вероятно, лишь о эмоциональной поддержке такого типа родителей.

Также отмечены одинаковые значения прямой статистической связи между уровнем Интернет-аддикции и показателями «неустойчивый стиль воспитания» и «неразвитость родительских чувств» ($r=0,497$, при $p \leq 0.01$).

Обсудим сначала возможность влияния на формирования зависимости резкую смену стиля и приемов воспитания от очень строгого к попустительскому, от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями. Возможно, в данной ситуации ребенок ищет уход от нестабильности, неопределенности и в некоторые периоды имеет возможность находиться в сети сколько ему захочется, что постепенно ведет к потребности пользоваться Интернетом без продуктивной необходимости. А так как родители обычно недооценивают контраст и частоту колебаний в отношении к ребенку, они не осознают силу неблагоприятного влияния такой

ситуации на детей. Следовательно, коррекции представленных обстоятельств способствует просветительская работа с родителями.

Более сложной для коррекции и для формирования аддикции у ребенка является ситуация, в которой речь идет о слабости родительских чувств. Ведь родитель эмоционально очень слабо включен в дела и ситуацию своего ребенка. Последние, по большому счету, лишены взаимодействия с родителем и их заинтересованности к делам ребенка. Это приводит к тому, что дети, лишенные родительского тепла, могут искать эмоциональные связи и интерес к своей личности доступными им средствами, в том числе через Интернет. А так как причиной неразвитости родительских чувств может служить собственный детский травматичный опыт во взаимодействии с родителями или личностные особенности родителя, то возникает необходимость в индивидуальной, а не в групповой, психокоррекционной работе.

Прямая значимая статистическая связь выявлена между формированием Интернет-аддикции и *вынесением конфликта между супругами в сферу воспитания* ($r=0,459$, при $p \leq 0.05$). Обычно это выражается в недовольстве воспитательными мерами супруга по отношению к детям, при этом на самом деле супругом интересуется не влияние воспитательных мер на ребенка, а кто оказался прав в спорах о воспитании. В таких конфликтах супруги получают возможность выразить недовольство друг другом в более приемлемой форме, ведь они «заботятся о ребенке». Естественно, что последний часто чувствует себя причиной конфликтов родителей и это является весьма непростым психологическим испытанием для ребенка. Интернет-пространство может послужить эмоционально наиболее благоприятным местом для такого ребенка, чем взаимодействие с родителями. И в данной ситуации помимо просветительской деятельности с родителями может потребоваться психокоррекционная работа с супружеской парой.

Обратная значимая статистическая связь с уровнем Интернет-зависимости наблюдается только для показателя «предпочтение в подростке

детских качеств» ($r = -0,414$, при $p \leq 0,05$). Это обозначает, что чем сильнее стимулирует родитель в ребенке детские качества – непосредственность, наивность, тем ниже уровень Интернет-аддикции. Можно предположить, что в данной ситуации у родителя сохраняется более тесный контакт с ребенком и у последнего нет потребности проводить много времени в сети и реализовывать за счет использования интернета свои потребности в общении, внимании, подтверждении своей значимости.

Итак, из полученных в ходе корреляционного анализа данных, мы приходим к выводу, что в исследуемой выборке существуют значимые взаимосвязи между родительским отношением к ребенку младшего школьного возраста и Интернет-аддикцией.

2.3. Программа групповых занятий, направленная на коррекцию и профилактику Интернет-зависимого поведения младших школьников

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, которые описаны в предыдущем параграфе, мы можем сделать вывод о том, что из-за нехватки знания и опыта правильного пользования сетью Интернет и также особенностей родительского отношения, у большого числа младших школьников 10-11 лет формируется Интернет-аддикция. Что требует профилактической и коррекционной работы с школьниками и их родителями.

Для чего нами разработана программа групповых занятий, направленная на коррекцию и профилактику Интернет-зависимого поведения учащихся четвертых классов, которые считаются младшими подростками.

В число участников групповых занятий должны входить те учащиеся, которые в ходе констатирующего эксперимента продемонстрировали склонность к аддикции и сформированную Интернет-зависимость, а также и их родители. То есть, работа по программе предполагает занятия для детей и отдельно для их родителей.

Целью программы является реализация профилактического и психокоррекционного воздействия на детей и их родителей, направленного на уменьшение психологической зависимости обучающихся от интернета.

Задачи программы:

1. Создание условий для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Формирование и развитие волевых качеств личности учащихся, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.
3. Поддержка развития позитивной самооценки младших подростков, формирование уверенности в себе.
4. Просвещение обучающихся и их родителей в сферах компьютерной грамотности (в том числе правила техники безопасности и гигиены при работе на ПК), ЗОЖ, аддиктивного поведения и способов его профилактики.
5. Психолого-педагогическое просвещение родителей о методах и формах взаимодействия с детьми, с целью предупреждения и коррекции Интернет-зависимого поведения подростков.

Рекомендуемая частота занятий – одно занятие в неделю.

Групповые занятия для детей рассчитаны на 9 встреч по 40 мин. И для родителей – 3 встречи по 90мин.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть.
3. Завершение.

Встречи для детей можно условно разделить на три блока: вводный, основной и завершающий.

Первый блок – введение в групповые занятия.

В него входит первое занятие, в ходе которого дети знакомятся с особенностями предстоящей формы работы и принимают правила работы

группы. Конечно, важно на обсуждаемом этапе создать доброжелательную атмосферу в группе и настроить на активную работу.

Например, для установления позитивного контакта между участниками, мы предлагаем применить психотехнику «Снежный ком».

Для формирования рабочего настроя у участников предполагается обсуждение правил работы в группе, и постановка индивидуальных целей участниками занятий.

Второй блок – основная часть.

Состоит из семи занятий, в ходе которых участники знакомятся с вредными последствиями Интернет-зависимости, получают знания и вырабатывают навыки, касающиеся коммуникации, самоорганизации, самооценки и уверенности в себе.

Таким образом, работа строится с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента психологической реальности.

Дети знакомятся с правилами техники безопасности и гигиены при работе в Интернет-пространстве. Получают ключевые знания о понятиях «зависимость», «Интернет-аддикция», о ее последствиях и профилактике.

В рамках эмоциональной сферы ведется работа с принятием себя, повышением уверенности себя и нормализации самооценки.

Получаемые знания и осознания, касающиеся собственной личности, помогают детям в выработке эффективных коммуникативных навыков, самоорганизации.

Третий блок – заключительная часть (одно занятие).

Целью занятия является подведение итогов работы, обобщении полученных знаний и анализ достижений участников программы. А также подготовка к выходу из режима групповой работы.

Отдельно представлен **блок занятий для родителей**, состоящий из трех встреч, которые могут идти параллельно работе с учащимися. Так как деятельность педагога-психолога в школе не предполагает длительной

индивидуальной работы с родителями, мы видим целью этих встреч дать родителям возможность осознать наличие определенных проблем у детей, их возможных истоков и путей решения сложившейся ситуации.

Далее в таблицах представим содержание занятий программы.

Таблица 5 – Сценарий групповых занятий для детей

Блок	Цель	Кол-во занятий	Цель занятия	Задачи занятия	Психотехники
1	Актуализирует житейские знания и имеющийся у подростков опыт, стимулирование подростков к работе.	Занятие 1	Мотивирование на работу и активное участие на коррекционных занятиях, сплочение группы.	1) знакомство участников группы; 2) выработка правил групповой работы; 3) создание рабочей атмосферы в группе; 4) определение основных понятий работы (зависимость, Интернет-аддикция);	1) Ритуал приветствия. 2) Упражнение «Снежный ком». Определение правил работы группы во время занятий. 4) Просветительская беседа на тему «Интернет и мое здоровье». 5) Упражнение «Формула самовнушения: формирование определенных свойств, качеств личности». 6) Подведение итогов занятия ведущим. 7) Ритуал прощания.
2	Ознакомление участников с вредными последствиям Интернет-зависимости. Формирование и развитие новых убеждений.	Занятие 2	Осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций.	1) создание рабочей атмосферы в группе; 2) формирование позитивной самооценки; 3) осознание участниками собственных ресурсов (ценностных ориентаций, установок); 4) развитие социальных навыков; 5) осознание своего жизненного опыта; 6) обсуждение проблемы коррекционной программы и	1) Ритуал приветствия. 2) Упражнение для разминки «Разведчик». 3) Упражнение «В детстве я хотел быть...». 4) Упражнение "Прошлое, Настоящее, Будущее". 5) Упражнение разминка «Спасибо за приятное занятие». 6) Обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней. 7) Ритуал прощания.

				своего отношения к ней.	
		Занятие 3	Формирование мотивации преодоления зависимость от Интернета поведения.	1) поддержание процесса формирования у участников позитивной самооценки; 2) создание рабочей атмосферы в группе; - ознакомление подростков и воспитателей о воздействии западных мультфильмов и компьютерных игр на детскую психику; 3) способствование осознанию участниками собственных ресурсов; 4) создание атмосферы доверия и взаимопомощи.	1) Ритуал приветствия. 2) Упражнение «Мусорная корзина». 3) Чтение сказки «О золотых правилах безопасности в Интернет-пространстве». 4) Обсуждение в группе. 5) Финальная рефлексия. 6) Ритуал прощания.
		Занятие 4	Осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций и социального опыта.	1) формирование позитивного самоотношения; 2) поддержка рабочей атмосферы в группе; 3) формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации; 4) ориентирование подростков на благоприятные межличностные отношения; 5) развитие социальных навыков.	1) Ритуал приветствия. 2) Упражнение «Интеллектуальный футбол». 3) Тест «Вот же это слово». 4) Упражнение «Формула самовнушения: Успокоение, расслабленность». 5) Ритуал прощания.
		Занятие 5	Формирование мотивации изменения.	1) поддержание рабочей атмосферы в группе; 2) формирование позитивной самооценки; 3) развитие кругозора подростков;	1) Приветствие. 2) Упражнение «Распознай состояние». 3) Упражнение «Говорящие жесты».

				<p>4) осознание и проговаривание собственных проблем;</p> <p>5) снятие страха не соответствовать ожиданиям других и переживания социального стресса;</p> <p>6) формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию;</p> <p>7) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;</p> <p>8) формирование индивидуальной цели участия в данной коррекционной программе.</p>	<p>4) Релакс-минутка: упражнение «Новости информагентств».</p> <p>5) Игра «Электрический стул».</p> <p>6) Ритуал прощания.</p>
		Занятие 6	<p>Ознакомление участников с вредными последствиями Интернет-зависимости.</p>	<p>1) побуждение подростков к самовыражению, саморазвитию;</p> <p>2) формирование положительного отношения к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развитие навыков участия в дискуссии;</p> <p>3) обсуждение причин и специфики проявления повышенного увлечения компьютером;</p> <p>4) формирование осознанного отношения к компьютеру;</p> <p>5) формирование представления о положительных сторонах использования компьютера и об</p>	<p>1) Приветствие.</p> <p>2) Упражнение "Неожиданные ассоциации".</p> <p>3) Дискуссия «Интернет – друг, помощник, враг».</p> <p>4) Упражнение "Карлики и великаны"</p> <p>5) Упражнение «Виртуальный человек».</p> <p>6) Упражнение «Формула самовнушения: устранение отрицательных эмоций».</p> <p>7) Ритуал прощания.</p>

				информационной угрозе.	
		Занятие 7	Формирование и развитие новых убеждений.	1) расширение кругозора подростков; 2) поддержка рабочей атмосферы в группе; 3) ориентация подростков на благоприятные межличностные отношения; 4) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений; 5) формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации, позитивные жизненные цели.	1) Ритуал приветствия. 2) Упражнение разминки «Спутники». 3) Игра «Пять шагов». 4) Ритуал прощания.
		Занятие 8	Формирование и развитие новых убеждений.	1) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта; 2) поддержка рабочей атмосферы в группе; 3) снижение тревожности и страха самовыражения, страха не соответствовать окружающим, проявление мобильности; 4) закрепление сформированных жизненных убеждений; 5) первичная переоценка ценностных ориентаций (хотя бы в виде проговаривания).	1) Приветствие. 2) Упражнение "Ревущий мотор". 3) Игра «20 000 дней». 4) Финальная рефлексия. 5) Ритуал прощания.
3	Закрепление	Занятие	Подведение	Закрепление достигнутых	1) Приветствие.

достигнутых результатов.	9	итогов работы группы.	результатов	<p>2) Создание участниками в микрогруппах проектов на общую тему «Пути решения проблемы Интернет-зависимости среди подростков».</p> <p>3) Повторение основной информации об Интернет-зависимости.</p> <p>4) Вспомнить все успехи группы и каждого ее члена.</p> <p>5) Защита проектов.</p> <p>6) Медитация при использовании компьютера (техника независимого вхождения в виртуальную реальность, А.В. Котляров).</p> <p>7) Этап рефлексии.</p> <p>8) Ритуал прощания.</p>
--------------------------	---	-----------------------	-------------	--

Таблица 6 – Сценарий групповых занятий для родителей

Номер занятия	Цель занятия	Задачи занятия	Психотехники
Занятие 1	Повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей подростков.	<p>1) информировать родителей о эмоционально-психологическом состоянии подростка</p> <p>2) отрефлексировать собственное поведение в общении с подростком</p>	<p>1) Знакомство</p> <p>2) Введение правил.</p> <p>3) Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка».</p> <p>4) Упражнение «Работа с гневом».</p> <p>5) Упражнение «Я-высказывания».</p> <p>6) Обратная связь (рефлексия).</p>
Занятие 2	Формировать знания о влиянии зависимости.	1) информировать родителей о проблеме Интернет-аддикции	<p>1) Приветствие.</p> <p>2) Работа в микрогруппах.</p> <p>3) Лекция психолога.</p> <p>4) Мозговой штурм.</p>

			5) Рефлексия «Плюс/минус/интересно». 6) Домашнее задание.
Занятие 3	Просвещение по стилям родительского воспитания.	1) дать основные феноменологические законы, работающие в семье. 2) описать стили родительского воспитания по Миниярову В.М. 3) рассмотреть влияние стиля на характерологические особенности ребенка в семье.	1) Приветствие. 2) Разогрев. 3) Лекция о классификации стилей семейного воспитания. 4) Итоговая рефлексия

Считаем, что разработанная программа может быть использована педагогами-психологами для профилактики Интернет-аддикции у младших школьников 10-11 лет. Мы не претендуем на высокую эффективность программы в работе со сформированной Интернет-аддикцией, так как эта работа требует более широких компетенций специалиста. Но решая задачи программы можно говорить не только о профилактике, а о подготовительном этапе психокоррекционной деятельности с зависимыми детьми и их эмоциональной поддержки. В психотерапевтической практике данная задача психологов общепризнана и приветствуется.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. По данным, полученным из тестов на выявление детской Интернет-зависимости С.А. Кулакова и Чена, которые направлены на выявление уровня Интернет-аддикции мы можем сделать следующие выводы: детей с высоким уровнем компьютерной зависимости 7,1%. Это дети группы риска. Они предпочитают проводить всё своё свободное время за компьютером.

Есть дети со средним уровнем компьютерной зависимости – 71,5% детей. Данный уровень характеризуют слабо выраженные признаки зависимости. В свободное время дети предпочитают сидеть за компьютером, а не гулять с друзьями. Они чувствуют дефицит реального общения.

Низкий уровень компьютерной зависимости – 21,4% детей. Эти дети предпочитают живое общение, а не общение в сетях.

2. Анализ данных, полученных при диагностике родителей детей с разной степенью Интернет-зависимости, позволил выявить особенности родительского отношения для каждой группы детей в их семье.

Характеристики семей с низким уровнем Интернет-аддикции: ребёнок имеет очень мало обязанностей в семье, но большое количество запретов. Ему предъявляют огромное количество требований, которые ограничивают его свободу и самостоятельность. Родители стремятся игнорировать взросление детей, стимулируют сохранение у них таких детских качеств, как наивность, непосредственность.

Характеристики семей со средним уровнем Интернет-аддикции: недостаточное стремление родителя к удовлетворению потребностей ребёнка, требования к ребёнку часто не соответствуют его возможностям; преувеличенные представления о несостоятельности ребёнка, его болезненности; часто присутствует вынесение конфликта между супругами в

сферу воспитания.

Характеристики семей с высоким уровнем Интернет-аддикции: родители этой группы стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребёнка. Если существуют какие-то запреты, ребёнок легко может их нарушить, зная, что ему за это ничего не будет.

3. Корреляционный анализ показал, что существует взаимосвязь между формированием Интернет-аддикции у ребенка и некоторыми особенностями родительского отношения к нему. Мы увидели, что чем выше уровень Интернет-зависимости ребенка, тем выше по отношению к нему в семье уровень игнорирования, эмоциональной дистанции, неприятия, непонимания, потворствования. Из чего делаем вывод, что в семьях, где отсутствует баланс в требованиях, обязанностях и удовлетворении потребностей ребенка у него формируется высокий уровень Интернет-зависимости.

4. Полученные данные позволили определить задачи для профилактической и психокоррекционной программы с детьми и их родителями: психолого-педагогическое просвещение родителей и детей, коррекционная работа с детьми, касающаяся эмоционально-волевой, поведенческой сфер личности.

Заключение

Аддиктивное (зависимое) поведение – это отклоняющееся поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности, путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций (Б.Д. Карвасарский).

Наиболее характерные признаки Интернет-зависимости у детей: увеличение времени, проводимого за компьютером/телефоном (более 6 часов в неделю); виртуальное общение становится важнее реального, наблюдается пренебрежение прогулками и посещением школы; частые перепады настроения, неадекватная (агрессивная) реакция на просьбу выключить компьютер или прервать процесс виртуального общения; проявление тревожности при невозможности воспользоваться Интернетом; нарушения сна, аппетита, распорядка дня.

Родительское отношение играет большую роль в становлении личности ребенка. В младшем школьном возрасте родители и позитивные, конструктивные взаимоотношения с ними являются для ребенка условиями, при которых отсутствует необходимость ухода от реальности в Интернет-пространство.

Предупреждение развития Интернет-аддикции в младшем школьном возрасте необходимо организовывать, учитывая непрерывность и системность профилактической деятельности. Важной составляющей данной работы является формирование эмоционально-доверительных отношений родителя и ребенка.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для определения уровня Интернет-аддикций и характеристик родительского отношения к ребенку.

Исходя из результатов исследования, мы пришли к выводу, что у

превалирующего большинства учащихся выборки отмечается склонность к Интернет-аддикция, то есть наличествует ряд показателей аддикции.

Корреляционный анализ позволил определить ряд характеристик родительского отношения, которые увеличивают риск формирования Интернет-аддикции у ребенка: игнорирование ребенка и его потребностей, эмоциональное дистанцирование от ребенка, его неприятие, непонимание, а также потворствования.

Нами предложена программа для профилактики и психокоррекции Интернет-аддикции у младших школьников 10-11 лет. Программа включает блоки работы с детьми, у которых формируется или сформирована зависимость от Интернета, и их родителями.

Список литературы:

1. Keith W. Beard. Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. CyberPsychology & Behavior Vol. 8, No. 1: Feb 2005. 7-14. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>
2. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ, А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. Ростов н/Д, Изд-во «Феникс», 1998. 448с.
3. Амельков, А.А. Основы возрастной психологии: учебно-методическое пособие / А. А. Амельков. - Минск: БИП - С Плюс, 2006. - 47 с.
4. Андреева Г.М., Зарубежная социальная психология XX столетия. 16 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyera.ru/4399/trehmernaya-teoriya-interpersonalnogo-povedeniya-v-shutca>
5. Асабина Ю.С., Мовчан И.Н. // Интернет-зависимость у младших школьников: причины и профилактика. В сборнике: Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи Материалы внутривузовской конференции. Под редакцией Г.Н. Чусавитиной, Е.В. Черновой, О.Л. Колобовой. 2015. С. 43-47.
6. Багдасарян А.А., Саргсян М.Э. //Влияние компьютеров и интернета на младших школьников. Наука и образование сегодня. 2019. № 1 (36). С. 78-81.
7. Белинская, Е.К. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / Е.К. Белинская, А.С. Жичкина. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. - 165 с.
8. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. Книга для всех. СПб., М., 1998.
9. Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2018. Т. 10, № 2(49) [Электронный ресурс]. Режим доступа:

http://www.mprj.ru/archiv_global/2018_2_49/nomer02.php

10. Большой психологический словарь. [Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко]. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
11. Бурбо, Л.К. Отношения родитель - ребёнок / Л.К. Бурбо. - Киев: 2002. - 376 с.
12. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения: дис. канд. психол. наук. М., 1986. 206 с.
13. Власова Н.В. Гармонизация детско-родительских отношений как фактор профилактики интернет-зависимости в младшем школьном возрасте. // Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции под редакцией Коврова В.В. 2019. С. 41-45.
14. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. - 2004. - № 1. - С. 1-15.
15. Всемирная организация здравоохранения (МКБ – 10) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/
16. Григорьева К. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>
17. Донина И.А., Фёдорова А.В. // Интернет-зависимость детей начального образования, как психолого-педагогическая проблема. Педагогическое образование: история, современность, перспективы Сборник статей по материалам X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Составитель Е.В. Иванов. 2018. С. 59-65.
18. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1991. 232 с.
19. Егоров А. Ю. Интернет-зависимости / А. Ю. Егоров // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития; под ред. А. Е. Войскунского. - М.: Акрополь, 2009. - С. 29-55

20. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / сост. И ред. А. Е. Войскунский. Москва: Акрополь, 2009. 279 с.: граф., ил., табл.; 21 см. ISBN 978–5 98807–037 5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://cyberpsy.ru/literature/voysk_internet-addiction-dynamics-book/
21. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. 3-е изд. М., 2008. с.327.
22. Константинова М.В. //Профилактика аддиктивного поведения как условие здоровьесбережения детей младшего школьного возраста. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. № 8. С. 107-110.
23. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и мед. психологии. 1991. -№ 3. С. 8-15.
24. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова [и др.]. М., 2013.
25. Лоскутова (Бурова), В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / В.А. Лоскутова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. - Новосибирск. - 2004. - 58 с.
26. Лотякова А.М. Феномен интернет-зависимости у подростков // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 12 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2016/12/18115>
27. Малыгин, В.Л. Особенности личностных свойств и семейных коммуникаций как факторов риска формирования Интернет-зависимости / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья: материалы IV междунар. конгресса. - Киров, 2009. - С. 43-44.
28. Минияров, В. М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В.М. Минияров. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 256с.

- 29.Мясищев В.Н. Психология отношений. - М.; Воронеж: Изд-во ин-та практич. психологии; НПО «Модэк», 1995. - С. 348.
- 30.Нальгиева Ц.Я. // Психолого-акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости дошкольников и учащихся начальных классов. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-2. С. 359-362.
- 31.Пальчикова М.И. //К вопросу разработки программ профилактики интернет-зависимости. Образовательная среда сегодня: теория и практика Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 23-27.
- 32.Петровский, А.В. Дети и тактика семейного воспитания / А.В. Петровский. - М.: Знание, 1981. - 204с.
- 33.Рагулин, В.Г. Информационные технологии. Электронный учебник. — Владивосток: ТИДОТ Дальневост. ун-та, 2004.
- 34.Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/79/13878/>
- 35.Руководство по аддиктологии / Под ред. В.Д. Менделевича. - Спб. : Речь, 2007. - 768с.
- 36.Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: автореф. дис...канд. пед. наук. – Казань, 2009.
- 37.Симатова, О.Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения / О.Б. Симатова // Вестник ЧитГУ. 2013. № 1. С. 83-92.
- 38.Соломина Л.А. Влияние стиля семейного воспитания на агрессивное поведение детей. Омск, 2009. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stilya-semeynogo-vozpitaniya-na-agressivnoe-povedenie-detey>
- 39.Сорокин В.М. наркотики и подростковая субкультура. //Сборник тезисов

- международной конференции: подросток и молодежь в меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения). М. 2001. с.104-106.
- 40.Сорокина А.Б. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4, № 1. С. 45—64. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/76176/jmfp_2015_1_n4_Sorokina.pdf
- 41.Спиваковская, А.С. Обоснование психологической коррекции неадекватной родительской позиции /А. С. Спиваковская // Семья и формирование личности: сб. научных трудов / под ред. А. А. Бодалева. М.: Изд-во НИИ ОП, 1981. С. 38-45.
- 42.Сущенко, С.А. Социальная психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
- 43.Фрейд А. Психология и защитные механизмы /Перев. с англ. А.Р. Гинзбурга. М.: Педагогика, 1993 - 144 с.
- 44.Чистая, А. Интернет-зависимость - болезнь XXI века / А. Чистая // Минская школа сегодня. -2008. - № 6.
- 45.Шабалина. В. Зависимое поведение школьников. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.NarCom.ru>. 22.01.2009.
- 46.Шахмартова, О. М., Болтага Е. Ю. – Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2011. № 24. С. 1002–1008.
- 47.Шевченко, И.О. Некоторые психологические особенности общения посредством Internet / И.О. Шевченко. - М.: ВЛАДОС, 2005.
- 48.Щелина Т. Т., Маслова В. С. Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/80/13809/>
- 49.Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. — Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с. [Электронный ресурс]. Режим

доступа: <https://studfile.net/preview/6748925/>

50. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. С. 97-98.

Приложения

ТЕСТ НА ДЕТСКУЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

(С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале:

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

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

сетевых друзей?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

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

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

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

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

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

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

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

При сумме баллов 50-79: Вам необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь Вашего ребенка и всей семьи.

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

Приложение Б

**Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера
и В.В. Юстицкого**

Бланк для ответов

Ф. И. _____ Кто заполнял (отец, мать, опекун)

Ф. И. сына (дочери) _____

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.
46.	47.	48.	49.	50.
51.	52.	53.	54.	55.
56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.
66.	67.	68.	69.	70.
71.	72.	73.	74.	75.
76.	77.	78.	79.	80.
81.	82.	83.	84.	85.
86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.
96.	97.	98.	99.	100.
101.	102.	103.	104.	105.
106.	107.	108.	109.	110.
111.	112.	113.	114.	115.
116.	117.	118.	119.	120.
121.	122.	123.	124.	125.
126.	127.	128.	129.	130.

Тест Интернет-зависимости Чен (шкала CIAS) в адаптации

В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.П)

НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

1 - совсем не подходит

2 - слабо подходит

3 - частично подходит

4 - полностью подходит

Вопрос	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.				
2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.				
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.				

4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.				
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость.				
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».				
7. Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.				
8. Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.				
9. За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети				
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени.				
11. Мне не удается преодолеть желание войти в сеть.				
12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.				

13. У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете.				
14. Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.				
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.				
16. Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.				
17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.				
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.				
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова.				
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.				
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.				
22. Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно.				
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.				

24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше.				
25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.				
26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете.				

**Коррекционная программа по теме:
«Профилактика Интернет-аддикции»**

Цель программы – реализация психокоррекционного воздействия, направленного на уменьшение психологической зависимости обучающихся от интернета; информирование о методических рекомендациях по профилактике Интернет-зависимости для родителей.

Задачи профилактической программы:

1. Создание условий для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Формирование и развитие волевых качеств личности учащихся, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.
3. Просвещение обучающихся в сферах компьютерной грамотности (в том числе правила техники безопасности и гигиены при работе на ПК), ЗОЖ, аддиктивного поведения и способов его профилактики.
4. Формирование у обучающихся навыков, жизненных установок и ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.
5. Поддержка развития позитивной самооценки подростков, формирование уверенности в себе.
6. Изменение ценностного отношения детей и родителей к проблеме Интернет-зависимости;
7. Психолого-педагогическое просвещение родителей о методах и формах взаимодействия с детьми, с целью предупреждения и коррекции Интернет-зависимого поведения подростков
8. Оказание консультативной помощи родителям по проблемам воспитания ребенка для расширения возможностей взаимопонимания.
9. Развитие навыков общения родителей с детьми и выработка новых партнерских способов взаимодействия.

Содержание программы групповых занятий по коррекции Интернет-зависимости обучающихся «Из виртуальности в реальность»

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: мотивирование на работу и активное участие на коррекционных занятиях, сплочение группы.

Задачи:

- знакомство участников группы;
- выработка правил групповой работы;
- создание рабочей атмосферы в группе;
- определение основных понятий работы (зависимость, компьютерная аддикция);
- знакомство участников программы с целями и задачами коррекции;
- выявление ожиданий участников от посещения занятий;
- ознакомление подростков и воспитателей со способами профилактики компьютерной зависимости и получения помощи в решении проблемы компьютерной зависимости;
- создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия:

1) Ритуал приветствия.

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе и создание благоприятных условий для дальнейшей работы.

Время выполнения: 1-2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: во всем мире принято приветствовать друг друга. Я предлагаю поприветствовать друг друга так, чтобы всем понравилось, и данное упражнение станет традиционным для последующих встреч.

(Проводится дискуссия, после выбирается единственный вариант). Все берутся за руки и каждый, по цепочке, желает соседу что-то хорошее.

2) Упражнение «Снежный ком».

Цель: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Время выполнения: 5-7 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя.

Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это потренирует память и разрядит обстановку.

Обсуждение: не требуется.

3) Определение правил работы группы во время занятий.

- соблюдать конфиденциальность, т. е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами;

- говорить по очереди, не перебивая;

- регулярно посещать занятия;

- отказаться от применения физического насилия.

4) Просветительская беседа на тему «Интернет и мое здоровье».

Важным моментом беседы должно быть подчеркивание того, что компьютер действительно может отрицательно влиять на здоровье подростка (и взрослого тоже) при его чрезмерном использовании. Вместе с тем, следуя определенным несложным правилам, которые основаны на принципах здорового образа жизни и не являются чем-то сложным и недоступным, можно избежать негативных факторов, действующих на человека при работе на компьютере.

Вопросы для обсуждения:

1) Как вы думаете, Интернет действительно вреден? Почему?

2) Почему даже знающие и чувствующие на себе вред Интернета люди,

все равно проводят много времени за компьютером?

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека, проводящего много времени в Интернет-пространстве:

- 1) повышенная нагрузка на зрение;
- 2) сидячее (статичное) положение в течение длительного времени;
- 3) перегрузка суставов кистей;
- 4) электромагнитное излучение;
- 5) стресс при потере информации.

Рассмотрим эти факторы по отдельности:

Сидячее (статичное) положение.

Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Какие еще могут быть последствия нахождения за компьютером длительное время?
- 2) Ощущали ли вы когда-нибудь напряжение в спине и шее, работая долгое время за компьютером?

Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах.

Следствием этого могут быть заболевания, при которых требуется длительное и малоприятное лечение. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение.

Результаты исследований свидетельствуют о вредном влиянии электромагнитного излучения (ЭМИ) всех диапазонов длин волн на организм человека. Современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем мониторы десятилетней давности. Однако незранируемое низкочастотное ЭМИ от электродвигателей, трансформаторов и т.д. все еще остается, эффекты которого в настоящее время прогнозировать ученые не могут. Но они предостерегают, что в некоторых случаях это ЭМИ может приводить к снижению иммунитета.

Перегрузка суставов кистей рук.

В пальцах рук, вследствие постоянных ударов по клавишам, держания других гаджетов в руках, возникают ощущения слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

В докомпьютерную эру профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги, был карпальный туннельный синдром (КТС). Причины КТС - это и генетическая предрасположенность, и заболевания суставов, и нарушения обмена веществ, и изменения гормонального фона, травмы кисти и предплечья.

Но главная причина – длительная однообразная и неправильная работа кистями и пальцами рук. Сейчас от КТС сильно страдают люди, которые по многу часов совершают однообразные задачи на компьютере. На ранних стадиях лечение болезни достигается терапевтическими методами. В более тяжелых случаях может понадобиться оперативное вмешательство – рассечение фиброзного канала, ревизия нерва.

Чтобы длительная работа на электронном гаджете не привела к возникновению КТС, достаточно следовать простым рекомендациям по организации своего рабочего места и режима работы, в частности, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений

для кистей рук.

Повышенная нагрузка на зрение.

Работа с гаджетами - это огромная нагрузка на глаза, так как изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. Если к тому же экран невысокого качества и шрифт, цвета, контрасты используемых программ неудачные, то последствия проявят себя очень скоро: ухудшится зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, общее утомление и т.д. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.

Комфортное рабочее место. Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаз: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень, шиповник (настой, отвар), клюква.

Гимнастика для глаз. Существуют программы, специально предназначенные для отдыха глаз. Их эффективность малоизучена. Возможно, несколько минут настоящего отдыха дадут лучший результат. Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит при профилактике и на первых стадиях ухудшения зрения. Комплекс упражнений для глаз можно рекомендовать и тем, кто работает с гаджетами, и тем, у кого глаза просто склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут и состоит в попеременном переводе взгляда на ближние и дальние предметы, частом моргании и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Делаете ли вы зарядку для глаз? Считаете ее действенной?
- 2) Что помимо глаз, кистей рук, шеи и спины еще страдает от чрезмерного «сидения» за гаджетом?

3) Что вы сами можете посоветовать?

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают копии важной информации, сохраняют свои документы, работы на переносных носителях информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски лучших фирм ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку.

В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались и инфаркты.

Вопросы для обсуждения:

1) Случалось ли вам терять важные файлы или может быть начинать проходить игру заново из-за вируса или невнимательности пользователей?

2) Что вы при этом чувствовали?

3) Что вы можете посоветовать в подобной ситуации?

Людям, «живущим» в виртуальном мире, очень часто нужна социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, недовольство собой, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, застенчивость и т.п.

К основным психологическим симптомам появления у подростков группы риска Интернет-зависимости, относятся: увеличение количества времени, проводимого в Интернет-пространстве в ущерб семье, окружающим и друзьям; ощущение пустоты, раздражения при невозможности использования гаджетов, подключенных к сети Интернет; ложь членам семьи о своей деятельности, проблемы с учебной; хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» в Интернет-пространстве; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

Обратная связь:

1) Знали ли вы о таком отрицательном влиянии Интернета на наш организм? Замечали ли вы присутствие одного из симптомов у вас?

2) Что ещё вы можете рассказать об Интернет-зависимости?

5) Упражнение «Формула самовнушения: формирование определенных свойств, качеств личности»

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя:

С каждым днем я становлюсь крепче. Я все лучше владею собой.

Я способен контролировать свои мысли. Я всегда внимателен.

Я постоянно собран. Скванность чужда мне. Я внимателен на занятиях.

Я быстро соображаю.

В любой ситуации я собран.

Мне всегда легко сосредоточиться.

В сложной обстановке я собран, хладнокровен.

Ничто меня не может вывести из равновесия.

Я силен духом. Я всегда собран. Я владею собой.

6) Подведение итогов занятия ведущим.

Ведущий обобщает все вышесказанное и подводит итог занятия.

7) Ритуал прощания.

Цель: создание благоприятной атмосферы, хорошего настроения.

Время выполнения: 1-2 минуты.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предложить участникам поступить в аналогии с ритуалом приветствия. Все участники берутся за руки и желают друг другу хорошего дня/вечера, замечательного настроения и т.п.

Обсуждение: не требуется.

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций.

Задачи:

- 1) создание рабочей атмосферы в группе;
- 2) формирование позитивной самооценки;
- 3) осознание участниками собственных ресурсов (ценностных ориентаций, установок);
- 4) развитие социальных навыков;
- 5) осознание своего жизненного опыта;
- 6) обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

1) Ритуал приветствия.

2) Упражнение для разминки «Разведчик»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Участники сидят на стульях в кругу. Тренер сообщает, что сейчас все будут задавать друг другу вопросы, соблюдая несколько правил, которые по ходу игры могут меняться. Правила, предлагаемые в самом начале игры, таковы: один участник обращается к другому участнику по имени и задает ему любой вопрос; отвечает на этот вопрос не тот, к кому он был обращен, а человек, сидящий слева от него; далее ответивший задает свой вопрос следующему участнику, его сосед слева отвечает за него и так далее.

Если кто-то замешкается или начнет отвечать не в свою очередь, он выбывает из игры. Тренер побуждает участников поддерживать высокий темп игры.

Когда игроки легко справляются с заданием, тренер вводит новое правило, согласно которому отвечать должен участник, сидящий, например, через одного человека по часовой стрелке. Инструкцию можно менять несколько раз, что заставляет участников все время быть внимательными и быстро перестраиваться с одного варианта на другой. Имеет смысл связать

тематику вопросов с темой, вынесенной в название тренинга; так мы погружаем участников в проблемное поле тренинга и получаем дополнительную информацию об их интересах и установках.

3) Упражнение «В детстве я хотел быть...».

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

4) Упражнение "Прошлое, Настоящее, Будущее"

Цель: исследование себя, своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем.

Инструкция:

«Сейчас, мы ходим по комнате, и выберем себе место для индивидуальной работы». Участники могут свободно перемещаться по комнате, и рассаживаются на заранее подготовленные места, если кто-то хочет изменить расположение своего стола, развернуть или подвинуть, то ведущий помогает этому, т.к. необходимо для выполнения этой работы, чтобы участники себя чувствовали свободно. В это время ведущий включает спокойную медитативную музыку. Когда все расселись ведущий продолжает инструкцию.

«Наша работа будет состоять из трех этапов.

Первый этап. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Запомните

свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет можете открыть глаза.

Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей? Абсолютно не важно умеете ли вы рисовать или нет, самое главное, что за этим изображением стоит ваша реальность и вы знаете, что это значит»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить на сколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места. Приступим к выполнению второго этапа работы.

«Второй этап. Давайте сядем и расслабимся, почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вашим мышцам. Каждый из вас находится в своем настоящем. Как вам здесь? Кто теперь вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось по-прежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет можете открыть глаза.

Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей?»

На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается

выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить на сколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места.

«Третий этап работы. А сейчас переместимся в будущее: а кто здесь вас окружает, может быть появился кто-то новый, может быть кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощущения, и те картинки что вы увидели. Постарайтесь запомнить их. Сейчас вы можете посмотреть на них, если вы почувствуете, что готовы вернуться открывайте глаза.

Мы побывали в своем будущем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали будущее»
Когда все участники закончили работу, ведущий дает следующую часть инструкции.

«Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов».

Завершающий этап работы обсуждение.

5) Упражнение разминка «Спасибо за приятное занятие»

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

6) Обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

7) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: формирование мотивации преодоления зависимого от Интернета поведения.

Задачи:

- 1) поддержание процесса формирования у участников позитивной самооценки;
- 2) создание рабочей атмосферы в группе; - ознакомление подростков и воспитателей о воздействии западных мультфильмов и компьютерных игр на детскую психику;
- 3) способствование осознанию участниками собственных ресурсов;
- 4) создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

1) Ритуал приветствия.

2) Упражнение «Мусорная корзина».

Цель: освобождение от негативных эмоций, расслабление и прочищение разума.

Время выполнения: 7-10 минут.

Оборудование: листы А5, ручки.

Ход упражнения: ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый

указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Обсуждение: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки?

"Эмоциональная диагностика"

Цель: диагностика состояния членов группы. Проследить динамику изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать.

3) Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет-пространстве.

В некотором царстве, Интернет - государстве жил-был Смайл-царевич-Тьютор-Королевич, который правил славным городом СоцОБРАЗом. И была у него невеста – прекрасная Смайл-царевна-Он-лайн-Королевна, день и ночь проводившая в виртуальных забавах. Сколько раз предупреждал её царевич об опасностях, подстерегающих в сети, но не слушалась его невеста. Не покладая рук трудился Смайл-царевич, возводя город СоцОБРАЗ, заботился об охране своих границ и обучая жителей города основам безопасности жизнедеятельности в Интернет-государстве. И не заметил он, как Интернет-паутина всё-таки затянула Смайл-царевну в свои коварные сети. Погоревал –

да делать нечего: надо спасать невесту. Собрал он рать королевскую-СоцОбразову – дружину дистанционную и организовал "Регату" премудрую. Стали думать головы мудрые, как вызволить царевну из плена виртуального. И придумали они «Семь золотых правил безопасного поведения в Интернет», сложили их в котомку Смайл-царевичу, и отправился он невесту искать. Вышел на поисковую строку, кликнул по ссылкам поганым, а они тут как тут: стрелялки-убивалки Соловья-разбойника, товары заморские купцов шоповских, сети знакомств-зазывалок русалочьих... Как же найти-отыскать Смайл-царевну? Крепко задумался Тьютор-королевич, надел щит антивирусный, взял в руки меч-кладенец кодовый, сел на коня богатырского и ступил в трясины непролазную. Долго бродил он, отбиваясь от реклам шоповских зазывающих и спама завлекающих. И остановился на распутье игрища молодецкого трёхуровневого, стал читать надпись на камне, мхом заросшим: на первый уровень попадёшь – времени счёт потеряешь, до второго уровня доберёшься – от родных-близких отвернёшься, а на третий пойдёшь – имя своё забудешь. И понял Смайл-царевич, что здесь надо искать невесту.

Взмахнул он своим мечом праведным и взломал код игрища страшного! Выскользнула из сетей, разомкнувшихся Смайл-царевна, осенила себя паролем честным и бросилась в объятия своего суженого. Обнял он свою невесту горемычную и протянул котомочку волшебную со словами поучительными:

1. Всегда помни своё Интернет-имя (E-mail, логин, пароли) и не регистрируйся везде без надобности)
2. Не поддавайся ярким реклам-указателям и не ходи на подозрительные сайты: утопнуть в трясины можно!
3. Если пришло письмо о крупном выигрыше – это обман: просто так выиграть невозможно.
4. Чтобы не забыть тропинку назад и вернуться вовремя, бери с собой

Клубок волшебный (заводи себе будильник, выходя в Интернет)

5. Если хочешь дружить с другими царствами-государствами, изучай полезные социальные сервисы Web 2.0: они помогут тебе построить «Мой королевский мир»
6. Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус Серый Волк съест весь твой компьютер!
7. Не скачивай нелегальные программные продукты – иначе пираты потопят твой корабль в бурных волнах Интернет!

Залилась сослестливыми слезами дева красная, дала своему наречённому слово честное, что не будет пропадать в забавах виртуальных, а станет трудиться на благо народа города своего СоцОБРАЗа, сама начнёт обучаться и помогать будет люду заблудшему и погрязшему в трясине сетевой. И зажили они дружно и счастливо с мечтою расширить границы образовательные.

Обсуждение сказки.

5) Финальная рефлексия.

6) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: осознание участниками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций и социального опыта.

Задачи:

- 1) формирование позитивного самоотношения;
- 2) поддержка рабочей атмосферы в группе;
- 3) формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации;
- 4) ориентирование подростков на благоприятные межличностные

отношения;

5) развитие социальных навыков.

Ход занятия:

1) Ритуал приветствия.

2) Упражнение «Интеллектуальный футбол».

Цель: упражнение на сплочение, так же хорошо тренирует навыки командной работы.

Время выполнения: 20-25 минут.

Оборудование: мяч.

Ход упражнения: сейчас мы с вами поиграем в футбол. Не расстраивайтесь те, кто не умеет играть в него или у кого неподходящая форма одежды. Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, политика и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? О чем это упражнение? Что вам помогало? Что мешало? Какие выводы можно сделать на будущее?

3) Тест «Вот же это слово».

Цель этого теста - помочь разобраться с внутренними переживаниями.

Основная идея теста - найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека. Ключевое слово - это лишь тот конец нити, за который надо схватиться, чтобы распутать клубок

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек. Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло - то пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении всего теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось. По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное - чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру. Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером.

Обработка результатов: То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть, чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать несколько минут, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи. Помните, что нельзя

этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста.

Тест проходит устно или письменно, но свои ответы участник должен обосновать перед группой либо в диалоге с напарником.

4) Упражнение «Формула самовнушения: Успокоение, расслабленность».

Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя: Я совершенно спокоен. Ничто меня не тревожит, не беспокоит. Никакие раздражения не действуют. Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня. Все мое тело расслаблено, кажется тяжелым. Испытываю ощущение тепла, уюта, удовольствия. Душевный комфорт. Приятная тяжесть все больше охватывает мое тело. Не хочется ни о чем думать, Все глубже духовный и физический покой. Я уверен в себе. Я владею собой в любой обстановке. Полная непринужденность. Свобода и легкость во всем теле. Владение собой и сдержанность. В повседневной жизни я весел и спокоен. Меня ничто не тревожит, не раздражает. Я спокоен, уравновешен, сдержан, везде и всегда.

5) Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ 5. Цель: формирование мотивации изменения.

Задачи:

- 1) поддержание рабочей атмосферы в группе;
- 2) формирование позитивной самооценки;
- 3) развитие кругозора подростков;
- 4) осознание и проговаривание собственных проблем;
- 5) снятие страха не соответствовать ожиданиям других и переживания социального стресса;

- 6) формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию;
- 7) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- 8) формирование индивидуальной цели участия в данной коррекционной программе.

Ход занятия:

1) **Приветствие.**

2) **Упражнение «Распознай состояние».**

Цель: формирование навыка видеть и понимать эмоции другого человека, в частности невербальные жесты ребенка.

Время выполнения: 5-10 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: психологом на ухо близ сидящему участнику называется эмоция, затем второй участник должен угадать, какую эмоцию показывает первый. Далее – по кругу.

Обсуждение: не требуется, но можно спросить слова у участников.

3) **Упражнение «Говорящие жесты».**

Цель: формирование навыка видеть и понимать эмоции другого человека, в частности невербальные жесты ребенка.

Время выполнения: 5-10 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: ведущий предлагает вспомнить все виды жестов, которые знают участники, проклассифицировать их, затем, по желанию, выходят и демонстрирует жест так, как это сделал бы ребенок. Смотрящие должны его угадать и сказать, почему именно в такой форме показывает ребенок и в каких ситуациях.

Обсуждение: не требуется, но можно спросить слова у участников.

4) Релакс-минутка: упражнение «Новости информагентств».

Упражнение позволит участникам группового психологического тренинга немного пройтись по залу и проявить остроумие.

Ведущий предлагает участникам встать со своих кресел и «немного размяться». Перед участниками ставится задача: каждый должен придумать какую-нибудь забавную вымышленную «новость». Ведущий приводит примеры:

- Вы слышали, что зима заканчивается весной?
- Вы слышали новость? Оказывается, важно не только то, что ты говоришь, но и как это говоришь.

- Вы слышали новость, что в этом зале в углу на полу лежит пустой стаканчик? После того, как участники в уме придумали свои «новости», они ходят по залу и друг другу на ухо шепчут эти «новости». По ходу игры можно придумывать новые «новости», можно из двух новостей составлять одну. За один раз одному человеку можно передать только одну «новость».

В конце, когда участники расселись на свои места, ведущий проводит опрос: какие новости показались самыми забавными?

5) Игра «Электрический стул».

Материалы: листок бумаги, ручка у ведущего, один стул поставить напротив остальных, спинкой к ним.

Инструкция: Сейчас мы с вами должны будем выставить оценки тому участнику, который первым вызовется участвовать. Оценки на доверие. Если вы полностью доверяете этому человеку, вы ставите ему один балл (все баллы участники показывают на пальцах). Если же ваше доверие меньше - два балла, если участник, по - вашему, не заслуживает доверия, то три балла.

Для начала давайте определим, что такое доверие? Какими качествами

характера должен обладать человек, чтобы ему доверяли? К оценке, которую вы показали у вас должно быть обоснование.

Ход игры:

Приглашается первый участник. Он садится спиной к группе. Ведущий просит поднять руки тех, кто ставит сидящему единицу, напоминает, что значит эта оценка, считает поднятые руки, затем «двойку» и «тройку» (не обязательно в этом порядке). Затем, основной участник поворачивается к группе и начинается диалог между ним и ведущим, группа пока молчит. Вопросы, которые задает ведущий: - Как ты думаешь, сколько тебе поставили троек? (можно начать с другой оценки) - Кто? - Почему именно... поставил тебе тройку?

Следующий этап. Ведущий просит поднять руки тех, кто действительно поставил основному участнику тройку. Каждому участнику, который поставил обговариваемую оценку, задаются вопросы: - Почему? - Как ты думаешь, почему основной участник не назвал тебя? И т.п. Ведущий ориентируется по ходу игры, но его задача постараться «разговорить» отвечающего, ненавязчиво, сделать его откровенным. Так необходимо объяснить все оценки.

Обсуждение с основным игроком

- Почему игра называется «электрический стул»?
- Что ты сейчас чувствуешь?
- Есть разочарования, обиды?
- Хочешь ли ты сейчас кому-нибудь что-то сказать?
- Изменилось ли у тебя отношение к себе, к другим? и т.п. Желательно, чтобы в игре прочувствовали все. Общее обсуждение
- Ваше впечатление?
- Не бесполезна ли эта игра? и т.п.

б) Ритуал прощания.

Занятие 6.

Цель: ознакомление участников с вредными последствиями Интернет-зависимости.

Задачи:

- 1) побуждение подростков к самовыражению, саморазвитию;
- 2) формирование положительного отношения к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развитие навыков участия в дискуссии;
- 3) обсуждение причин и специфики проявления повышенного увлечения компьютером;
- 4) формирование осознанного отношения к компьютеру;
- 5) формирование представления о положительных сторонах использования компьютера и об информационной угрозе.

Ход занятия:

- 1) **Приветствие.**
- 2) **Упражнение "Неожиданные ассоциации".**

Цель: помощь в создании рабочей творческой атмосферы в группе.

Время выполнения: 5-10 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники рассаживаются в круг. Сидящий слева от ведущего начинает. Он должен произнести любое слово. Это может быть существительное, глагол, прилагательное или наречие. Другие участники

должны придумать какую-нибудь неожиданную ассоциацию с этим словом, при этом надо задействовать иную часть речи. Например, если первое слово было существительное, то второе может быть глаголом, прилагательным или наречием. По мере готовности участники сообщают свои слова ассоциации. При этом в расчет берутся только первые два-три участника. Участник, который назвал первое слово, сам решает, какая же ассоциация для него является самой неожиданной. Он показывает рукой на этого участника. Ход переходит к нему. Теперь он должен сказать любое слово... Так упражнение продолжается до тех пор, пока оно приносит более-менее живые эмоции. Ведущий, если сочтет нужным, может объявить победителя – того, кто сегодня больше всех придумал неожиданных ассоциаций.

Обсуждение: не требуется, но можно спросить о впечатлениях от упражнения.

3) **Дискуссия «Интернет– друг, помощник, враг».**

Ход дискуссии: Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, кто любит проводить время в Интернете?

Докажите, что Интернет -- друг?

Испытываете ли вы удовольствие от работы в Интернете?

Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от нахождения в Интернет-пространстве?

Приходилось ли вам обосновывать, говоря, что вы писали реферат или искали информацию в Интернете, в то время, когда вы просто играли или общались?

Любите ли вы находиться в Интернет-пространстве в минуты грусти, подавленности?

Докажите, что Интернет -- помощник.

Можно ли привести довод, что Интернет -- враг?

Ведущий: Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться страдает ли человек Интернет-зависимостью. Я задала эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критические оценили свое отношение к Интернету. Примерный результат дискуссии:

- 1) Интернет-зависимость существует;
- 2) выход – в повышении Интернет-грамотности.

При определении предрасположенности к зависимости от Интернета, важно выявить уровень понимания того, что же такое Интернет вообще, каково его место в современном мире и отношение человека к Интернету и всеобщей компьютеризации. Все это можно узнать во время беседы с человеком. Возможно, вы видели какие-нибудь фильмы, посвященные жизни в виртуальном мире. Можете назвать несколько? Они вам понравились? Как в этих фильмах человек взаимодействует с Интернетом? Можно выделить три группы риска склонности к Интернет-зависимости: слабая, умеренная и высокая (ярко выраженная). К первой группе относятся, например, те, кто знают о существовании зависимых от Интернета людей – Интернет-аддиктов, и излишне эмоционально реагирует на любые темы, связанные с этим.

Ко второй группе относятся люди, которые высказывают такие суждения об Интернете и всем, что с ним связано, с позиции их функционального использования. На этом этапе человек умеет пользоваться Интернетом, знает компьютерные сайты, разбирается в играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний это может привести человека к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют люди, считающие свою явную

зависимость от Интернета -- нормой жизни. Для них характерны рассуждения типа: «Скоро, в связи с быстрым развитием компьютерных технологий, люди совсем откажутся от живого общения и будут «жить» в виртуальном мире».

Мозговой штурм.

Что вы думаете насчет этой классификации? Она полная? Вы можете сами что-нибудь добавить?

Задание: создать собственную классификацию уровней зависимости от компьютера в микрогруппах. Важно, чтобы помимо уровней, участники описали и перечислили важные на их взгляд симптомы для каждого из них.

4) Упражнение "Карлики и великаны"

Все стоят в кругу. На команду: "Великаны!" - все стоят, а на команду: "Карлики!" - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду "Великаны!".

5) Упражнение «Виртуальный человек».

Ведущий: Зарисуйте виртуального человека, пораженного киберманией.

Анализ рисунков. Демонстрация рисунков, нарисованных другими учениками.

Ведущий: Сегодня мы говорили об Интернет-зависимости. Пытайтесь ответить на вопросы Интернет -- друг, помощник, враг? Проблемы эта неоднозначна и пока далека от решения. Обсуждая эту проблему, мы учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились общению – никакой даже самый мощный компьютер дать в силах. Желая вам всем, чтобы время, проведенное в Интернет-пространстве, приносило только пользу.

6) Упражнение «Формула самовнушения: устранение

отрицательных эмоций».

Слова проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя. Если есть возможность, то желательно посадить участников занятия за компьютеры:

Я хочу быть всегда спокойным и уравновешенным. Я постоянно слежу за своим настроением. Спокойно и доброжелательно отношусь к людям. Я как бы со стороны наблюдаю за собой и все больше становлюсь хозяином своего состояния. Не допускаю конфликтов. Я всегда спокоен и уравновешен. У меня постоянно ровное настроение. Я избавляюсь от чувства внутреннего напряжения, от повышенной раздражительности. Я умею себя сдерживать. Ко всему окружающему отношусь совершенно свободно. При любых обстоятельствах я всегда сдержан и спокоен. Я теперь спокоен и могу подолгу, не отвлекаясь, без всякого утомления заниматься любым делом. Я чувствую бодрость, свежесть, прилив сил.

7) Ритуал прощания.

Занятие 7.

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- 1) расширение кругозора подростков;
- 2) поддержка рабочей атмосферы в группе;
- 3) ориентация подростков на благоприятные межличностные отношения;
- 4) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений;
- 5) формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации, позитивные жизненные цели.

Ход занятия:

1) Ритуал приветствия.

2) Упражнение разминки «Спутники».

Предварительно, по числу участников, ведущий заготавливает карточки для жеребьёвки. Для этого подойдут, например, обычные игральные карты, разрезанные пополам. Количество половинок должно совпадать с количеством участников. Если последних нечётное число, тогда ведущий добавляет себя в этот список. На одной половинке от каждой карты надо написать маркером букву «П» (Планета), на другой - «С» (Спутник). Жеребьёвка происходит так. Каждому выдаётся по половинке игровой карты. Участнику необходимо найти вторую половинку (то есть второго участника). Когда все разобьются по парам, ведущий даёт следующую инструкцию:

- Те из вас, у кого на карточке написано «П», будут «планетами». Те, у кого написано «С», - «спутниками». Задача у «спутников» одна - вращаться вокруг «планет», не отставая от них. У «планет» несколько задач. Первая - определиться со своим названием. Можно взять что-то из названий планет Солнечной системы (Меркурий, Венера, Земля...). Название «планеты» должно быть уникальным, не повторяться. Затем надо выбрать себе цвет. Цвет тоже не должен повторяться. Третья задача - передать какой-нибудь планете через спутники свой комплимент. Примеры: «Спутник Юля, передай планете Юпитер, что она сегодня хорошо выглядит», «Спутник серой планеты, передай Меркурию, что у него очень весёлый спутник».

Упражнение закончится, когда все задачи будут выполнены.

3) Игра «Пять шагов».

Игра может проводиться как в круге (для 6 – 12 участников), так и при работе с группой. Среднее время на игру – 30 - 40 минут. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на

интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке). Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус близких людей (родителей). Это все также кратко выписывается на доске. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3 - 4 человека. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5 - 7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели.

Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги)

реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным, схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2 – 3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

По результатам игры проводится обсуждение, во время которого обсуждению и оценке подвергается и цель программы, возможные пути ее достижения (по мнению участников).

4) Ритуал прощания.

Занятие 8.

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- 1) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- 2) поддержка рабочей атмосферы в группе;
- 3) снижение тревожности и страха самовыражения, страха не соответствовать окружающим, проявление мобильности;
- 4) закрепление сформированных жизненных убеждений;
- 5) первичная переоценка ценностных ориентаций (хотя бы в виде проговаривания).

Ход занятия:

- 1) **Приветствие.**

2) Упражнение "Ревущий мотор"

Цель упражнения: разминка, эмоциональная разрядка.

Ведущий: Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - "Рррмм!" Один из вас начинает, произнося "Рррмм!" и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же "вступает в гонку" и быстро произносит свое "Рррмм!", повернувшись к следующему соседу. Таким образом, "рев мотора" быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

3) Игра «20 000 дней».

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

Жизненные достижения растянуты по времени. Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени.

Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте. Вторая идея часто кажется надуманной и вызывает сопротивление, особенно в современной России, где важнейшей ценностью представляются деньги.

Ход игры:

Участниками игры становятся 4-8 человек. Возможно проведение данной игры с группой 16 человек, в таком случае остальные 8 участников становятся либо зрителями, либо присоединяются к другим участникам и

образуют пару, выступающую как единая команда. По времени игра занимает примерно 1,5 – 2 часа. В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки.

Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности. Затем ведущий подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Далее участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время.

Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это

естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п.

Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

Игра может завершиться элементом игры «Эпитафия» (Н.С. Пряжников), когда участник может составить эпилог к пройденному игровому пути, а также написанием «Послания к своему потомку».

Ведущий может усилить компонент обратной связи в игре, попросив участников составить пожелания партнерам по игре.

Также в игру можно включить элемент психодрамы, попросив участников изобразить разговор «заслуженных пенсионеров», беседующих друг с другом о прожитой жизни на основе игровых достижений.

4) Финальная рефлексия.

5) Ритуал прощания.

Занятие 9.

Цель: подведение итогов работы группы.

Задачи: закрепление достигнутых результатов.

Ход занятия:

1) Приветствие.

2) Создание участниками в микрогруппах проектов на общую тему «Пути решения проблемы Интернет-зависимости среди подростков».

3) Повторение основной информации об Интернет-зависимости.

- 4) Вспомнить все успехи группы и каждого ее члена.**
- 5) Защита проектов.**
- 6) Медитация при использовании компьютера (техника независимого вхождения в виртуальную реальность, А.В. Котляров).**

Слова проговаривает ведущий, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя.

Если есть возможность, то желательно, чтобы у участников занятия были гаджеты в руках: «Я – не гаджет.

Моя цель - в реальном мире.

Моё место - в реальном мире.

Я нахожусь вне Интернет-пространства, вижу и чувствую границы своего мира и виртуального.

Я постоянно помню о том, что виртуальный мир не является реальностью.

Интернет расширяет и обогащает мою жизнь, но является только малой частью моей жизни.

Виртуальное пространство не заменит мне реального мира и других людей. Он ускорит моё общение с ними.

Мои гаджеты - только инструмент.

Я использую Интернет как инструмент достижения цели.

Я использую Интернет только для того, что имеет для меня значение в обычной жизни.

Я использую Интернет как один из способов развития.

Мои способности развиваются при помощи Интернета и продолжают развиваться без него.

Интернет помогает мне решить задачу, усиливает моё действие.

Интернет не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует.

Интернет не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия.

Используя Интернет, я расширяю свой выбор.

Интернет упрощает мои действия, но не упрощает моих целей.

Интернет не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы Интернета в реальности».

7) Этап рефлексии, ритуал прощания.

Ведущий делает итог цикла занятий, спрашивает у участников об их впечатлениях, о том, что именно понравилось или не понравилось, о том, что больше всего запомнилось.

Благодарит всех за работу и предлагает в последний раз провести традиционный ритуал прощания.

Содержание программы для родителей:

Занятие 1

Кто такой современный младший школьник?

Цель: повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей подростков.

Задачи: Информировать родителей о эмоционально-психологическом состоянии подростка

Отрефлексировать собственное поведение в общении с подростком

Форма занятия: семинар-практикум

Ход работы

1) Знакомство

Каждый участник группы (по кругу) встает, называет свое имя и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным, например: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и др.

Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

2) Введение правил.

Для эффективной работы в группах необходимо соблюдение принципов:

1. Принцип добровольного участия: участники должны иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменении своей личности в ходе работы в группе;
2. Принцип диалогизации взаимодействия: организуется полноценное межличностное общение между участниками группы, основанное на взаимном уважении и полном доверии;
3. Принцип самодиагностики: предполагает самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем.

3) Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка».

Жизнь в семье невозможна без общения — между мужем и женой, между родителями и детьми. Общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Спектр общения в семье может быть очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой и т.п.

Удовлетворенность супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей. Не вызывает сомнения тот факт, что нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие отрицательные черты характера являются плохими спутниками семейного общения.

Однако общение в семье не бывает идеальным, партнеры по общению не могут всегда и во всем соглашаться друг с другом.

Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчужденности, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека. В семье, кроме взрослых, в полноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребенка. В родительском труде, как и во всяком другом, возможны ошибки, сомнения, временные неудачи, поражения, которые сменяются победами.

Воспитание в семье — это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы. Личность родителей играет существеннейшую роль в жизни каждого человека. Не случайно к родителям, особенно к матери, мы мысленно обращаемся в тяжелую минуту жизни. Вместе с тем чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, — это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей.

Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма. Связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен породить множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно. Как строить воспитывающий диалог? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно.

Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним. Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому, родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания. Важно оценивать не личность ребенка, а его действия и поступки.

Действительно, если назвать свое чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли

это заставит его изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребенка необходим еще и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

4) Упражнение «Работа с гневом»

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми.

Каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике.

Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню;

Метать дротики в мишень;

Попрыгать через скакалку;

Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;

Подражаться с кем-нибудь.

Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и

бомбить их каучуковым мячом;
Пускать мыльные пузыри;
Устроить бой с боксерской грушей;
Погоняться за кошкой (собакой);
Пробежать несколько кругов вокруг дома.

Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик);
Постирать белье;
Отжаться от пола максимальное количество раз;
Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»;
Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

Полить цветы;
Забить несколько гвоздей в мягкое бревно;
Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее;
Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем «зачирикать» его.

5) Упражнение «Я-высказывания»

Психолог:

Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника.

Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.

Далее родителям предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «Я-высказывания».

«Ты — высказывание»	«Я — высказывание»
Почему все должна делать я? (обида)	Мне нужна твоя помощь... (без обиды)
Ты выполнил свои домашние задания?	
Когда ты перестанешь поздно приходить домой?	
Где ты был?	
Тебе все равно, что я думаю.	

б) Обратная связь

Психолог благодарит за работу всех присутствующих и просит закончить фразы:

- Теперь я знаю...
- В вопросах общения с ребенком я буду...
- Мне больше всего запомнилось...
- Я нашел ответ на...

Занятие 2

Интернет-зависимость! Чем она опасна?

1) Цель: формировать знания о влиянии зависимости.

Форма занятия: классное собрание

Ход работы:

1) Приветствие.

2) Работа в микрогруппах.

Для начала родителям предлагается посмотреть ролик на youtube и поговорить о проблеме Интернет-зависимости
<https://www.youtube.com/watch?v=fYljn203JqY>.

Каждая группа высказывает свое отношение к данной проблеме.

3) Лекция психолога.

В век высоких технологий, очень сложно сдержаться и не зайти в Интернет. Общество окружают модные гаджеты, смартфоны, планшеты, айфоны, компьютеры и многое другое. Поэтому интернет зависимость у подростков — одна из самых насущных проблем, которые беспокоят современных родителей. Можно сказать, что сегодня зависимость у детей школьного возраста от компьютера и интернета — это уже проблема современного общества. Действительно, современное подрастающее поколение полностью зависит от Интернета. Никого уже не удивляет подросток, который зашел в автобус, тут же открыл смартфон и начал что-то сосредоточенно искать в Интернете или отвечать кому-то на сообщения. Ученики, которые прямо во время урока размещают в Интернете видео о том, как проходит этот урок.

Причины зависимости:

У подростка плохо развиты навыки социального общения. Для него сложно начать разговор или просто сказать пару фраз и тем самым присоединиться к разговору одноклассников. Существует своеобразный барьер, особенно если подросток замкнутый, малообщительный. В жизни он просто не может найти себе друзей или круг его общения очень ограничен.

Еще больше склоны к Интернет-зависимости подростки, которых психология называет «белыми воронами». Во всемирной сети они находят все чего нет в обычной жизни: верные друзья с аналогичными интересами, чаще всего игровыми. Если проиграл в этой игре, то можно пройти уровень заново, «сохраниться» и не чувствовать себя неудачником, познакомиться с кем-нибудь

и не боятся того, что собеседнику не понравится твоя внешность, манера поведения.

Интернет — это своеобразный способ уйти от реальности, от жестких законов взрослой жизни. Здесь существуют свои законы, но они не такие жесткие как в реальной жизни.

Проблемы общения с родителями. К примеру, заставляют учить математику или русский язык, или им не нравятся друзья подростка — перечислять можно долго. Главное, что ни родители, ни дети, не готовы идти на компромисс или не пытаются найти общий язык. Старшее поколение ссылается на вечную занятость, младшее на то, что его просто-напросто не понимают.

4) Мозговой штурм.

Родители предлагают варианты профилактики интернет-зависимости и вместе с психологом рефлексиируют.

5) Рефлексия «Плюс/минус/интересно»

«П» - информация, которая, с точки зрения родителя носит позитивный характер; факты, которые могут отвечать на вопрос «Что в этом хорошего?»;

«М» - негативный характер, информация, которая отвечает на вопрос «Что в этом плохого?», или осталось непонятным;

«И» - наиболее интересные и спорные факты или все то, о чем хотелось бы узнать подробнее.

6) Домашнее задание.

Родителям предлагается узнать о безопасности детей в Интернете, и о том, какие угрозы представляет Интернет. Установить правила использования домашнего компьютера. Постараться найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой ребенка. Организовать

ребенку среду, в которой он может удовлетворять свои потребности. Обратить внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете.

Занятие 3.

Цель: Просвещение по стилям родительского воспитания.

Задачи:

Дать основные феноменологические законы, работающие в семье.

Описать стили родительского воспитания по Миниярову В.М.

Рассмотреть влияние стиля на характерологические особенности ребенка в семье.

Материалы и оборудование: доска, карточки, результаты диагностики детско-родительских отношений, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1) Приветствие: «Здравствуйте, родители. С какими ощущениями вы пришли? Сегодня у нас более информативный день, так как мы вам расскажем более расширенную характеристику стилей, которая позволяет понять, почему тем или иным образом ведет ребенок.

2) Разогрев: «Покажите по кругу жест мужа (жены), ребенка, свой»

3) Лекция о классификации стилей.

Тренер: «С помощью этих трех законов и расстановок карточек, мы вам покажем особенности взаимоотношений в каждом стиле.

Стили семейного воспитания мы рассмотрим по следующим параметрам:

Особенности отношений родителя к ребенку:

1. Отношение родителей к деятельности ребенка;
2. Отношение родителей к использованию методов наказания и поощрения;
3. Отношение родителей к ребенку;
4. Отношение родителей к окружающим людям;

5. Отношение родителей к формированию у ребенка нравственных ценностей;
6. Отношение родителей к мыслительной деятельности ребенка.

Особенности отношения ребенка к: людям, деятельности, своим возможностям, коллективу, себе, критике, волевым проявлениям.

Стили семейного воспитания по Миниярову М.В.:

1. Попустительский стиль семейного воспитания, характеризуется воспитанием ребенка с конформным социально-психологическим типом личности.
2. Состязательный стиль семейного воспитания. В результате вышеотмеченного стиля семейного воспитания формируется доминирующий социально-психологический тип личности.
3. Рассудительный стиль семейного воспитания. В процессе рассудительного стиля семейного воспитания формируется сензитивный социально-психологический тип личности.
4. Предупредительный стиль семейного воспитания. В результате попустительского стиля семейного воспитания формируется инфантильный социально-психологический тип личности.
5. Контролирующий стиль семейного воспитания. В процессе контролирующего стиля семейного воспитания формируется тревожный социально-психологический тип личности.
6. Сочувствующий стиль семейного воспитания. Сочувствующий стиль семейного воспитания способствует формированию интровертивного социально-психологического типа личности. Такой стиль воспитания может возникнуть в силу трех условий: при материальном недостатке, при плохих бытовых условиях жизни и при отсутствии духовной близости между супругами или отсутствие одного из родителей.

4) Итоговая рефлексия: Что было значимого для вас в проведенных занятиях? Какие ощущения остались? Изменилось ли ваше мнение о детях? Интернете?

