

## Содержание

### Введение

1. Проблема профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в психолого-педагогической литературе

1.1 Компьютерная зависимость. Ее виды и стадии

1.2 Проявление компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте

1.3 Направление работы учителя с родителями по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

2. Экспериментальная работа по изучению компьютерной зависимости у младших школьников

2.1 Организация исследования

2.2 Анализ результатов

2.3 Родительское собрание по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

### Заключение

### Список литературы

### Приложение

## Введение

Развитие компьютерных технологий в последние годы, распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство младших школьников. Воспитательное пространство – это необходимое условие становления личности ребенка в стенах школы и за их пределами. Существенную роль в воспитании занимает компьютер. Он является мощным инструментом обработки и хранения информации, благодаря компьютеру стали доступны различные виды информации. Такие особенности компьютера порождают к зависимости.

Компьютерная зависимость – патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Школьники прогуливают занятия только из-за того, что всю ночь провели у экрана и не успели подготовиться к урокам, которые становятся менее важными, чем пройденный уровень игры. А на переменах в школе сейчас одной из популярных тем является тема компьютерных игр.

Основоположниками психологического изучения зависимости от интернета считаются американские исследователи: К. Янг и И. Голдберг.

Проблема компьютерной зависимости актуальна и требует изучения, а на данном этапе и профилактики.

Проблема: каковы направления работы учителя с родителями по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников?

Противоречие: между необходимостью проводить профилактику по компьютерной зависимости у младших школьников с одной стороны, и недостаточным наличием методических разработок в данном направлении – с другой.

Цель: изучение теоретических аспектов проблемы компьютерной зависимости у младших школьников и разработка родительского собрания по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Объект: компьютерная зависимость у младших школьников.

Предмет: профилактика компьютерной зависимости у младших школьников.

Задачи:

1. Теоретически изучить компьютерную зависимость и ее виды.
2. Теоретически рассмотреть проявление компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте.
3. Теоретически выявить направления работы учителя по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.
4. Изучить наличие компьютерной зависимости у младших школьников.
5. Разработать родительского собрания по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

База исследования: МОУ «Филимоновская СОШ», 3 класс, 23 учащихся.

Методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы), практические (тестирование).

Практическое значение: разработанное нами родительское собрание по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников могут использовать учителя для работы с родителями в данном направлении.

# 1. Проблема профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в психолого-педагогической литературе

## 1.1 Компьютерная зависимость. Ее виды и стадии

Феномен компьютерной зависимости в настоящее время является серьезной проблемой современного общества.

Компьютер – это не только электронное устройство для обработки различной информации, но и машина, которая позволяет человеку общаться на расстоянии, не прилагая никаких особых усилий, при этом поглощая его и вовлекая в свой безграничный виртуальный мир. В процессе вовлечения личности в этот «виртуальный мир» и появляется компьютерная зависимость. Наиболее подверженными этому становятся дети в младшем школьном возрасте, так как в этот период они наиболее уязвимы в эмоциональном плане [1].

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности[7].

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие[4].

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-

психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости [4].

Изучая компьютерную зависимость, ученые неоднократно подтверждали своими исследованиями, что эмоции, переживаемые от поражения в процессе игры очень сходны с эмоциональными переживаниями горя. Большинство компьютерных игр, по мнению автора, провоцируют агрессивное поведение, неустойчивое настроение и неадекватные реакции [3].

Основоположниками психологического изучения зависимости от интернета считаются американские исследователи: К. Янг и И. Голдберг [2].

В своих работах они дают характеристику типам компьютерной зависимости:

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

Следует отметить, что примерно в то же самый период или несколько

раньше психолог Ш. Текл проводила исследование стадий освоения компьютеров детьми [2]. Она также отметила, что для целого ряда обследованных испытуемых важным моментом является осуществление «контроля» над компьютером.

У многих игроков возникают социальные фобии, ощущение отчуждения, покинутости. Из-за неумения рационально выражать свои чувства эмоциональные реакции у таких детей выглядят крайне агрессивными, неадекватными, что в свою очередь вызывает удивление, страх и шок у окружающих.

Изучение компьютерной зависимости показало, что основные механизмы ее формирования основаны на потребностях в принятии роли и стремлении ухода от реальности.

Нормально адаптирующийся в социуме человек не стремится к бегству от реальности, точно как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию на себя роли другого человека или существа.

Уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя[5].

В связи с этим человек начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром, более того – человек развивается в виртуальности, развивая свое «виртуальное Я», а развитие реальной личности резко затормаживается [8].

Наряду с этим, с увеличением силы зависимости в сознании такой личности нарастает диссонанс между виртуальным миром, где «все дозволено» и реальным миром, полным опасностей. Все это ведет к тому, что человек начинает все меньше жить в реальности и все больше уходить в виртуальную реальность

Адаптация к виртуальному миру растет, в то время как в реальной жизни растет дезадаптация [5].

Чувство незащищенности – признак повышенной тревожности, уровень которой возрастает с возрастанием противоречий между реальностью и виртуальным миром в сознании человека. Стремление уйти в виртуальный мир выступает у зависимых людей как удовлетворение потребности в безопасности, как своего рода защита от реальности.

Психологи выделили следующие стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику [4].

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то посидеть за рулем Ferrari или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие этого человек начинает играть уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как

потребность в компьютерной игре. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре – это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Дети не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Выделяют следующие виды компьютерной зависимости [2]:

- Интернет-зависимость
- Сетеголизм
- Игромания

«Интернет-зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные пять типов этого вида зависимости характеризуются следующим образом:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.

4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

5. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры.

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12 – 14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности[2]:

Рольевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

Ролевые компьютерные игры можно разделить на следующие виды:

### 1. Игры от первого лица.

Такая разновидность игр отличается максимальной силой «затягивания» или «вхождения» в виртуальный мир. Главная особенность в том, что вид от первого лица дает участнику видимое сращение с компьютерным героем, целиком вводит человека в роль. В течение даже короткого отрезка времени игрок начинает все более удаляться от действительности, сосредоточивая свое внимание только на виртуальной реальности. Участник может абсолютно серьезно относиться к игре и приравнивать качества своего персонажа к своим качествам. У человека возникает мотивационное внедрение в сюжет игры.

### 2. Игры от третьего лица.

Такие игры отличаются меньшим «врастанием» в персонаж. Участник видит героя со стороны и управляет его действиями. Отождествление себя с виртуальным героем не происходит слишком явно, а соответственно мотивационная включенность и личностные переживания не выражены так, как в играх с видом от первого лица. В момент игрового процесса человек переживает судьбу своего персонажа, как свою собственную, например, уворачивается от выстрелов компьютерных врагов, а в случае вида извне внешние проявления не так явны, хотя выход из игры компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

### 3. Руководительские игры.

Особенность этих игр заключается в том, что участнику предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных героев. Погружаясь в игру, он может становиться начальником всевозможных спецификаций: командиром отряда спецназа, главнокомандующим, президентом государства, даже богом, который руководит историческим процессом. При этом участник не видит на мониторе своего виртуального персонажа, а сам домысливает свою роль. Это единственная серия ролевых игр, где роль не определена конкретно, а

придумывается участником. Благодаря этому глубина погружения в игру и свою роль может стать максимальной только у лиц, отличающихся болезненным воображением. Впрочем, эмоциональная включенность в игровой процесс и приобретение психологической потребности в игре так же сильны, как при участии в других ролевых играх. Частый выбор участником игр данного типа можно упоминать при диагностике, определяя как замещение необходимости в доминировании и власти.

Неролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа можно назвать то, что участник не отождествляет себя с виртуальным героем, поэтому психологические процессы формирования зависимости и воздействие игр на личность индивида имеют свою особенность и в целом не так ярко выражены. Предпосылки игрового процесса заключаются в азарте прохождения или набора большего количества баллов [5].

Неролевые игры можно разделить на следующие виды:

#### 1. Аркадные игры.

Этот тип совпадает с одноименным в жанровой классификации. Данные игры еще именуется приставочными, так как в связи с невысокой требовательностью к возможностям компьютера могут существовать и с приставками. Сюжет обычно незамысловатый, линейный. Единственное, что должен осуществлять участник, - быстро двигаться, стрелять и выигрывать бонусы, управляя виртуальным героем или, например, машиной, мотоциклом. Такие игры в основном весьма безобидны в отношении психологического влияния на участника, так как зависимость от них в основном быстро проходит.

#### 2. Головоломки.

К этому типу игр относятся компьютерные разновидности всевозможных настольных игр (шахматы, карты, шашки, нарды и т. д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация держится на эмоциональном напряжении и объединяется в них с желанием обыграть компьютер.

### 3. Игры на быстроту реакции.

К ним причисляются программы, в которых участнику необходимо показать ловкость и скорость реакции. Отличаются от аркадных игр абсолютным отсутствием сюжета и преимущественной обобщенностью, а также никак не перекликаются с реальной жизнью. Мотивация, построенная на азарте, необходимости закончить игру, собрать максимальное количество баллов, способна стать причиной устойчивой психологической зависимости человека от этого типа игр.

### 4. Традиционно азартные варианты игр.

К ним относятся компьютерные разновидности карточных игр, рулетки, игровых автоматов, т. е. компьютерные разновидности игр в казино.

Компьютерная зависимость – это проблема, требующая незамедлительного решения. Решить эту проблему можно только совместными усилиями ученых, педагогов, психологов, родителей и детей.

Таким образом, под компьютерной зависимостью понимают пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Виды компьютерной зависимости:

- Интернет-зависимость
- Сетеголизм
- Игромания

Выделяют следующие стадии компьютерной зависимости:

- Стадия легкой увлеченности.
- Стадия увлеченности.
- Стадия зависимости.
- Стадия привязанности.

## 1.2 Проявление компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте

Злоупотребление компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышении уровня тревожности. Но отклонения в личностных качествах и состояниях младших школьников, зависящих от компьютерных игр, – результат не столько игровой деятельности, сколько длительного и регулярного нахождения в виртуальном мире компьютерных игр. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства играющих служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу и себе самому, и это, в конечном итоге, приводит к усилению дезадаптации и другим отрицательным последствиям. Однако очевидно, что игровая компьютерная зависимость отрицательно влияет на формирование личности. Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Психологи выделяют следующие симптомы психологической и физиологической зависимости от компьютера [4].

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении.
- Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером.
- Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр) и апгрейд компьютера.
- Забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном впольз

проведения большего количества времени за компьютером.

- Человек предпочитает, даже есть перед монитором.
- Обсуждение компьютерной тематики со всеми хоть немного осведомленными в этой области людьми.

- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с учебой.

Физиологические симптомы:

- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.
- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются дети младшего школьного возраста [6].

По каким причинам ребенок уходит в виртуальную реальность [11]?

Одной из причин является жажда приключений, которые ребенок может получить в различных компьютерных играх. Другой причиной может стать детская безнадзорность, т. е. родители настолько заняты решением своих проблем, что у них совершенно не хватает времени на ребенка. Такие родители не интересуются успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка, они не знают, чем живет их ребенок и что он хочет. Они просто купили ему компьютер, считая, что таким образом выполнили свой родительский долг. И ребенок имеет полную свободу действий, он предоставлен сам себе. Следующей причиной могут стать постоянные ссоры

между родителями или лицами, их заменяющими. В таких семьях царит эмоционально-психологическое напряжение. Еще одной причиной побега в виртуальную реальность становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников.

Развод родителей также может послужить поводом для ухода в другую реальность, где нет никаких проблем. Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще одной немаловажной причиной. Заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к обращению к виртуальной реальности.

Чтобы хоть как-то снять это напряжение, дети уходят в виртуальный мир.

Если ребенка не устраивает его семья, а именно отношение родителей к нему или их образ жизни (например, родители злоупотребляют алкоголем), то в таких случаях у ребенка возникает чувство отчуждения к собственной семье, в результате чего виртуальный мир поглощает ребенка с головой.

Если в семье присутствует жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, различные суровые наказания за провинности или непосильные домашние нагрузки, то для ребенка самым лучшим вариантом, чтобы не видеть это насилие, становится виртуальный мир. В этой новой реальности его никто не будет обижать, и он сам всегда сможет постоять за себя. Здесь он становится сильным и непобедимым. Количество его «жизней» ничем не ограничено, и, если что-то пойдет не по его желанию, он всегда может начать игру с начала.

В итоге нужно сказать, что все эти причины приводят к уходу ребенка от проблем повседневной жизни в новую, неизведанную и манящую реальность. Зачастую, когда дети погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться. Дети еще не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, следовательно, их психическая система страдает, что выражается в появлении приступов панического ужаса,

тревоги, болезненного раздражения, ночных кошмаров, навязчивых состояний. У детей при постоянном взаимодействии с компьютером нарушается режим питания, они теряют чувство времени и могут не спать сутками[12].

Полностью трансформируется режим дня и ночи – близкие и родители отмечают непонятные телодвижения и вскрики, беспокойный сон после игр. В данном случае ребенок потерял контроль над виртуальной реальностью, и теперь она контролирует его. В этом и заключается суть игровой зависимости: компьютер начинает управлять самим человеком. Навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера маленького человека формируются прежде всего при общении с родителями и сверстниками, чтении сказок, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Каждый знает, что виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Это происходит, если ребенка «отдают на воспитание» компьютеру [2].

Понятно, что люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг. Рассмотрим эти признаки [2]:

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на

компьютере и приобретать все новые и новые игры;

- ребенок забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Также со временем у растущего организма появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением.

Исходя из выше сказанного, родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребенок:

- начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;
- начал проводить ночи у компьютера;
- начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;
- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем

заняться, если компьютер сломался;

- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Большинство исследователей отмечают, что дети, имеющие компьютерную зависимость, и увлекающиеся играми плохо формируют социальные взаимоотношения, замкнуты, необщительны.

### 1.3 Направление работы учителя с родителями по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

По мнению психологов, профилактику игровой компьютерной зависимости необходимо вести как с детьми, так и с их родителями, так как родители не всегда осознают последствия увлечения детей компьютерными играми.

Существует мнение, что если человек провел час у компьютера, то он должен потратить в два раза больше времени на отдых с книгой, на природе, за беседой с друзьями и пр. А если компьютер является вашим рабочим инструментом, то норма нахождения у монитора, не наносящая вреда вашему здоровью составляет два часа. Для детей существует другая формула. Возраст ребенка умножается на четыре. То есть десятилетний ребенок должен проводить за компьютером не больше 40 минут в день. И родители должны четко контролировать это время.

Намного быстрее компьютер «поглощает» школьников, которые ощущают незащищенность, неуспешность, которых игнорируют, которым не уделяют внимания родители, педагоги, одноклассники [6].

Формы взаимодействия педагогов и родителей - это способы организации их совместной деятельности и общения. В научной педагогической литературе выделяются две основные группы форм взаимодействия школы с родителями: традиционные и нетрадиционные формы[4].

Нетрадиционные формы работы с родителями

- тематические консультации
- родительские чтения
- родительские вечера

Тематические консультации дают рекомендации по проблеме, которая волнует родителей. В каждом классе есть учащиеся и семьи, которые переживают одну и ту же проблему. Иногда эти проблемы носят настолько конфиденциальный характер, что их возможно решать лишь в кругу тех людей, которых эта проблема объединяет.

Родительские чтения дают возможность родителям не только слушать лекции педагогов, но и изучать литературу по проблеме и участвовать в её обсуждении.

Родительские вечера направлены на сплочение родительского коллектива. Проводятся два-три раза в год без присутствия детей. Темы родительских вечеров могут быть разнообразными. Главное, они должны учить слушать и слышать друг друга, самого себя, свой внутренний голос.

Традиционные формы работы с родителями

- общеклассные и общешкольные конференции
- индивидуальные консультации педагога
- посещения на дому
- родительские собрания

Общешкольные родительские собрания проводятся не более двух раз в год и носят характер отчёта работы школы за определённый период времени. На них выступают директор, его заместители, отчитываются о своей работе родительский комитет школы. Можно использовать для демонстрации положительного опыта воспитания в семье.

Общеклассные конференции должны обсуждать насущные проблемы общества, активными участниками которых станут и дети. Готовятся очень тщательно, с участием психологов, социальных педагогов, которые работают в школе. Отличительной особенностью конференции является то, что она принимает определённые решения и намечает мероприятия по заявленной

проблеме.

Индивидуальные консультации особенно необходимы, когда учитель набирает класс. Готовясь к консультации, необходимо определить ряд вопросов, ответы на которые помогут планированию воспитательной работы с классом. Учитель должен дать возможность родителям рассказать ему всё то, что поможет в профессиональной работе с ребёнком.

Посещение ученика на дому возможно после получения разрешения родителей. Педагог должен предупредить о предполагаемом визите с указанием дня и цели посещения.

Наиболее распространенной формой работы с родителями является классное родительское собрание. Главным ее предназначением является согласование, координация и интеграция усилий школы и семьи в создании условий для развития личности ребенка.

Родительское собрание – одна из основных универсальных форм взаимодействия школы с семьями учащихся и пропаганды психолого-педагогических знаний. Это школа повышения у родителей компетентности в вопросах обучения детей, формирующая родительское общественное мнение, родительский коллектив.

По тем конкретным задачам, которые решаются на собраниях, их можно разделить на несколько видов[17]:

Организационные собрания (выбор классного родительского комитета; выбор деятельности по направлениям; выбор представителей в совет школы; разборка и утверждение плана работы родительского комитета и т.п.).

Аналитические собрания (ориентированные на разрешение возникающих проблем педагогического просвещения родителей).

Итоговые собрания (направленные на подведение итогов работы класса за определенный период времени: четверть, полугодие, год).

Комбинированные собрания (включающие в себя задачи всех предыдущих видов собраний). Практика свидетельствует о том, что этот вид собраний наиболее часто встречается в работе классных руководителей.

Организуя родительские собрания, можно придерживаться следующих принципов:

- родительское собрание должно просвещать родителей, а не констатировать ошибки и неудачи детей в учебе;
- тема собрания должна учитывать возрастные особенности детей;
- собрание должно носить как теоретический, так и практический характер (разбор ситуаций, тренинги, дискуссии);
- классный руководитель должен не назидать, а общаться с родителями. Давая им возможность высказать свое мнение в ходе собрания, а не после него;
- родительское собрание не должно быть длительным, главным в его содержании является четкость, лаконичность, системность;
- каждое родительское собрание должно давать родителям пищу для размышлений и полезную информацию, которую можно использовать во благо ребенку.

Таким образом, основным направлением работы педагога с родителями является родительское собрание как форма взаимодействия.

Под компьютерной зависимостью понимают пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Виды компьютерной зависимости:

- Интернет-зависимость
- Сетеголизм
- Игромания

Выделяют следующие стадии компьютерной зависимости:

- Стадия легкой увлеченности.
- Стадия увлеченности.
- Стадия зависимости.
- Стадия привязанности.

В научной литературе выделяют следующие признаки зависимости от компьютера у детей:

- начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;
- начал проводить ночи у компьютера;
- начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;
- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

К формам работы педагога с родителями относят: тематические консультации, родительские чтения и родительские вечера (нетрадиционные формы), а так же общеклассные и общешкольные конференции, индивидуальные консультации педагога, посещение на дому и родительские собрания (традиционные формы).

Наиболее распространенной формой работы с родителями является классное родительское собрание. Это одна из основных универсальных форм взаимодействия школы с семьями учащихся и пропаганды психолого-педагогических знаний.

## 2. Экспериментальная работа по изучению компьютерной зависимости у младших школьников

### 2.1 Организация исследования

Для выявления уровня компьютерной зависимости у младших школьников мы выбрали тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников».

Методом проведения исследования было тестирование.

В исследовании приняли участие ученики 3 класса (23 человека), в возрасте 8-9 лет. Исследование проводилось на базе МОУ «Филимоновская СОШ».

Данная анкета направлена на определение представлений о ведущих предпочтениях в досуговой сфере учащихся и выявить степень значимости компьютерных технологий, влияющих на жизненные ориентиры детей.

Анкета состоит из 8 вопросов, каждый с тремя вариантами ответов. Интерпретация данных заносится в таблицу.

Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости. (О.Л. Кутуева)

1. Часто ты проводишь время за компьютером?

- 1) ежедневно – 3 балла;
- 2) один раз в два дня – 2 балла;
- 3) только когда нечего делать – 1 балл.

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

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

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- 1) пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю,

когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;

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

3) выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

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

1) конечно, на компьютер – 3 балла;

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

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

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

1) да, было такое – 3 балла;

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

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

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

1) почти все время думаю об этом – 3 балла;

2) могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;

3) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

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

1) компьютер - для меня все – 3 балла;

2) большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;

3) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

1) иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;

2) каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;

3) точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Интерпретация результатов:

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

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

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

## 2.2 Анализ результатов

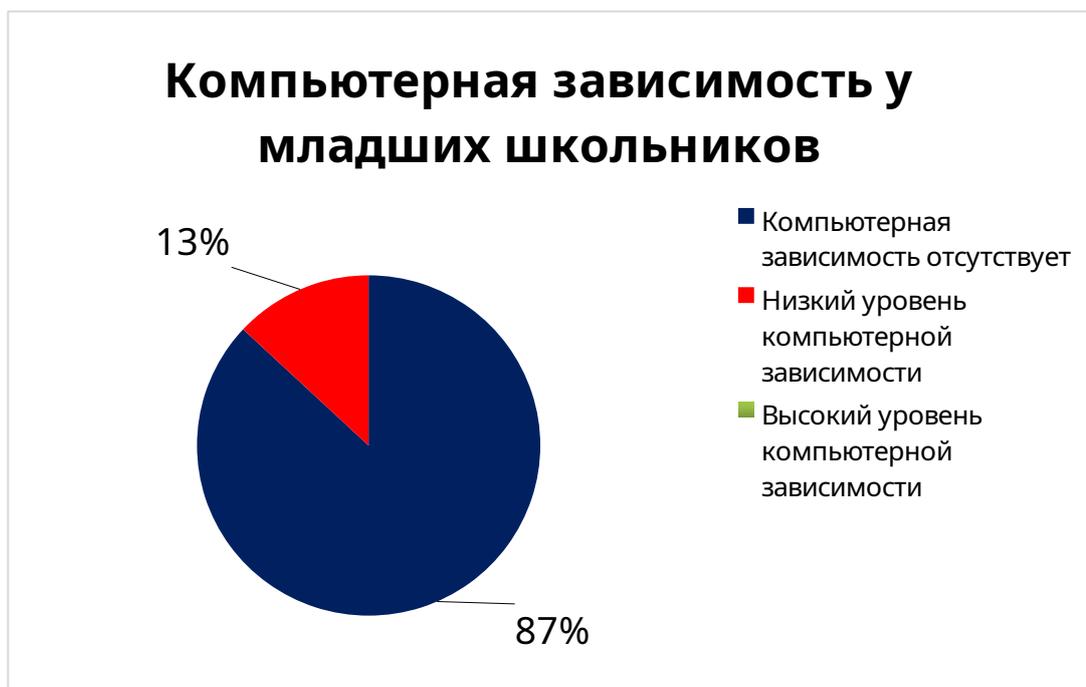
Результаты проведенного исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

№	Учащийся	Количество баллов
1	Александр П.	8 баллов
2	Альберт Л.	11 баллов
3	Альбина Д.	9 баллов
4	Артем Ш.	8 баллов
5	Богдан Б.	8 баллов
6	Вадим К.	8 баллов
7	Валерия Н.	9 баллов
8	Виктория В.	15 баллов
9	Виктория М.	8 баллов
10	Виктория Х.	8 баллов
11	Владислав М.	8 баллов
12	Григорий К.	9 баллов
13	Дарья Б.	10 баллов

14	Дарья К.	8 баллов
15	Диана Л.	14 баллов
16	Кира Д.	11 баллов
17	Ксения Б.	10 баллов
18	Максим С.	14 баллов
19	Мария М.	8 баллов
20	Полина П.	12 баллов
21	Роман К.	8 баллов
22	Руслан Б.	12 баллов
23	Софья К.	11 баллов

Наглядно уровень компьютерной зависимости у младших школьников представлен на Рисунке.



Рисунок

Проанализировав результаты проведенного исследования, мы выяснили, что у детей младшего школьного возраста (23%) наблюдается возможность формирования компьютерной зависимости. Сформированной компьютерной зависимости не наблюдается. Но на данном этапе необходимо проводить профилактику с родителями в форме родительского собрания.

С этой целью нами разработано родительское собрание, которое включает в себя теоретическое ознакомление родителей с проблемой компьютерной зависимости и необходимостью проводить профилактику. В помощь родителям мы предлагаем подобранную нами памятку.

### 2.3 Родительское собрание по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Тема родительского собрания

«Проблемы компьютерной зависимости»

Задачи:

- способствовать формированию понимания родителями опасности «заболевания» детей компьютером;
- предложить родителям методы борьбы с компьютерной зависимостью учащихся.

Вопросы для обсуждения:

- 1) роль компьютера в учебных достижениях школьника;
- 2) отрицательная сторона освоения информационного пространства;
- 3) методы борьбы с нерациональным использованием ПК в доме.

Подготовительная работа: анкетирование детей, сочинение «Роль компьютера в моей жизни»; выставка работ учащихся, выполненных с помощью компьютера.

Ход собрания

I. Вступительное слово

Уважаемые родители!

Стремительное развитие общества и технического прогресса позволило нам не на словах, а на деле познакомиться с таким магнетически воздействующим на человека устройством как компьютер. Он прочно вошел в нашу жизнь не только как техническое средство, но и как собеседник, друг, помогающий преодолевать многие человеческие личностные слабости:

одиночество, неумение общаться, неуверенность, боязливость и т.д.

Видимо, наши дети рвутся занять место у компьютера не только потому, что это интересно, ново, необычно, но и потому, что компьютер помогает заменить отсутствие общения с близкими людьми общением с техническим устройством.

Безусловно, компьютер играет огромную роль в жизни человечества. Не меньшую роль он играет в учении школьников.

Учеба с помощью компьютера — это:

- Написание текстов и упражнений.
- Составление таблиц и диаграмм.
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков.
- Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.

- Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий.

- Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов.

- Возможность поиска информации по определенной учебной теме.

- Возможность участия в олимпиадах различного уровня.

Компьютер дает школьнику возможность:

- находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах и поселках;

- бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;

- посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.

II. Выставка работ учащихся, выполненных с помощью компьютера.

III. Обсуждение сочинений «Роль компьютера в моей жизни».

IV. Обсуждение памятки для родителей «Компьютер в жизни школьника»

## Профилактика «компьютерной зависимости» у детей (информация для родителей)

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо (Аддикция). Существует несколько сотен различных аддикций, названия которых обычно включают предмет пристрастия: еде, сексу, видеоиграм, компьютерная аддикция, аддикция к рыбалке, азартным играм, играм на бирже, аукционам и т.п. Зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм. Такое многообразие связано вовсе не с тем, что существует масса явлений или субстанций, способных вызывать патологическое влечение. Источник или причина пристрастия к чему-либо находится не в окружающем мире, а внутри человека, в его голове. В условиях психотравмирующей ситуации или хронического стресса многие люди, естественно, не обремененные знаниями по психологии и психотерапии, склонны решать проблему путем ее полного отрицания или же ухода от нее.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания. Здесь же, кстати сказать, и о сотовых телефонах, которые так же становятся причиной возникновения аддикции?

Возможно, в широком смысле, следует говорить о "кибераддикции" - зависимости от виртуальной среды, созданной благодаря компьютерным технологиям.

В России долгое время бытовало ошибочное представление о том, что Интернет непосредственно вызывает пристрастие. Хочу подчеркнуть, что Интернет - это средство коммуникации, наравне с телевидением, радио, телеграфом, телефоном, газетами и журналами. И пристрастие возникает в голове человека и связано с его отношением к вещам или явлениям. Сами же явления здесь не причем. Интернет, как и сам компьютер - это средство коммуникации, так же как и автомобиль - средство передвижения. Несмотря на тысячи жертв транспортных аварий, еще никому не приходила в голову идея обвинять в этом транспорт и тем более запрещать этот способ передвижения. Не стоит это делать и в отношении компьютера и Интернета.

Так что же делать с нашими опасениями за физическое и психическое здоровье наших детей?

К сожалению, инструкции к компьютерным играм, как и рецензии на их содержание, не всегда соответствуют реальной начинке. Поэтому родителям самим нужно просматривать те игровые диски, которыми пользуется их ребенок. Но запреты здесь не помогут. Не секрет, что игромания – следствие психологических проблем. Иногда вся беда в том, что у «подсевшего» на компьютер виртуальный дом лучше реального. Чаще всего игровая зависимость рождается на почве каких-то неудовлетворенных потребностей.

Сложность заключается в том, чтобы провести границу между "нормальной" увлеченностью и "ненормальным" влечением.

Говоря упрощенно, склонность может быть здоровой, патологической или совмещать в себе оба эти понятия. Увлеченность, желание приобретения новых знаний, реализации творческого потенциала и самовыражения. Даже некоторые нездоровые пристрастия могут включать в себя эти положительные характеристики. Но в, по-настоящему, патологических склонностях равновесие нарушено - негативные факторы перевешивают позитивные. В результате теряется способность нормально функционировать в реальном мире.

Если ваш ребенок чрезмерно увлекся игрой, попытайтесь выяснить, что он получает за монитором: чувство собственной полноценности? Компенсацию отсутствия близости в семье? Возможность самостоятельно принимать решения? Или просто забыть? Во всем это лучше разобраться, а потом уже думать об избавлении от зависимости.

А что же вообще привлекает человека в компьютерных играх?

Почему виртуальный мир становится ближе, чем реальный?

Как формируется компьютерная зависимость и каковы пути освобождения от нее?

Можно выделить два основных фактора, формирующих компьютерную зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, нежели реальный. Назовем их условно уход от реальности и принятие роли.

Уход от реальности – это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций. Это уход в несуществующий мир, где не надо ни за что отвечать, где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми, где все дозволено и где самые глубинные скрытые желания, даже если они порицаемы обществом и моралью, например ненависть и убийство, могут быть выпущены наружу и реализованы. В этом мире существуют только «Я» человека и его желания.

Проживая жизнь в виртуальном пространстве, человек настолько погружается в этот вымышленный мир, что неосознанно пытается перенести законы игрового мира на реальный. Вполне закономерно, что он встречает непонимание и отпор, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном. Так, со временем, реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей. Один компьютерный фанат сказал: «Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя беззащитным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть.»

Подводя итог, можно сказать, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой

потребности бегства от реальности. Это полная аналогия с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без виртуального мира.

Второй фактор – принятие роли. Способ познания мира путем принятия на себя какой-то роли особенно ярко выражен в детском возрасте. Ребенок представляет себя в роли кого-то существующего или вымышленного персонажа. Он имитирует в своем поведении образ жизни своего героя, через это, тем самым, пытается понять мир, в котором он живет, людей которые его окружают, вырабатывая правила социального общения и нормы поведения в жизни. Кроме того, в игре он пытается воплотить тот образ жизни и поведения, который привлекает его, который раскрывает его натуру, реализует потенции или социальные установки, но не может быть им реализован на данный момент развития в силу его физиологической, психологической и социальной незрелости.

Компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще больше притягивает человека к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни, к тому же, если последняя сера и обыденна. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки.

Как можно заметить, в основе механизмов возникновения компьютерной зависимости лежат глубоко скрытые комплексы и нереализованные потенции. На типичном примере попытаемся проследить,

как психологические проблемы влияют на формирование игрового пристрастия.

Наверное, каждый родитель, положив руку на сердце, признается себе в том, что, кто-то постоянно, а кто-то время от времени, уличает своего ребенка в том, что он что-то сделал неправильно. Обобщенно это можно сформулировать следующим образом: «Ты не на что не способен!» или «Ну что после этого от тебя ожидать?!» Что греха таить! Подобные ситуации происходят ежедневно в большинстве наших семей. При таком подходе к воспитанию, у ребенка постепенно вырабатывается внутренняя установка: «Я не на что не годен». Ему становится не интересно как-то проявляться, т.к. он заранее знает, что, чтобы он не сделал, даже если все сделано правильно с учетом его возрастных способностей и возможностей, то он все равно услышит упрек. Постоянные упреки влекут за собой разочарование и неудовлетворенность. В очередной раз ощущать подобные разрушительные для личности чувства ему не хочется. Он закрывается и занимает позицию – «а мне все равно». Его жизнь становится бездеятельной, лишенной творческого начала, т.к. его внутренняя установка говорит о том, что за каждое проявление себя последует наказание, а для того чтобы этого не было, лучше «не высываться». В то же время, у каждого человека есть потребность в собственном проявлении. Внутренняя установка – «я не на что не годен» перекрывает нормальную реализацию себя, рождая комплекс собственной неполноценности и ущербности.

Ребенок растет. Наступает время полового созревания и вместе с ним старый комплекс в виде: «А вдруг у меня ничего не получится? А вдруг меня будут ругать или надо мной будут смеяться?» Подобные мысли сразу же «зажимают» человека. Он не дает сам себе совершать поступки, в которых он мог бы проявиться. Но человек не может постоянно находиться в «зажатом» состоянии. Ему нужна «отдушина». Начинается неосознанный поиск психологической компенсации.

Компьютерные игры дают прекрасную возможность для этого.

Однажды сыграв в какую-то игру и достигнув какого-то результата, человек получает удовлетворение, как от «реализации» своих способностей, так и от осознания того, что он – не никчемность, он на что-то годен. Это, во-первых. Во-вторых, даже если бы он и проиграл в игре, то всегда есть возможность переиграть и за поражение тебя никто не упрекнет, т.е. при такой «реализации» своих желаний и допуская ошибок, комплекс не проявляется. И в третьих, т.к. компьютерные игры очень популярны, то есть возможность пообщаться с такими же игроками, рассказать о своих достижениях и получить, если не восхищение, то признание. Человек находит среду, в которой он чувствует себя значимым. Появляется свой отделенный мир, в котором личность формируется на основе виртуальных побед и достижений. У человека создаются ложные представления о самом себе и своих способностях. С этими представлениями он пытается жить в реальном мире, который тут же разрушает их. Оказывается, в обычном мире ценности компьютерного игрока расходятся с общечеловеческими ценностями, а то и прямо противоречат им. Притязания на противоположный пол, подчас смешны, а проявления неадекватны, т.к. живого опыта общения с девушками практически нет. Такие качества, ценящиеся в обществе, как чуткость и душевность, находятся в «замороженном» состоянии. Наступает разочарование. Вновь всплывают старые комплексы. И что самое страшное для такого человека – разрушается его псевдоличность. А это значит снова ощущать себя ущербным и неполноценным. Чтобы заглушить это чувство, как-то «укрепить» себя, человек снова бросается в виртуальный мир (уход от реальности), где он значим, одобряем (принятие роли) и где он может компенсировать свои неудачи и разочарования в жизни.

Где же выход из этого порочного круга?

Наверное, первое, что должно произойти – принятие и осознание игроком, того факта, что жизнь, которую он ведет, по крайней мере, неестественна и абсурдна. Что он много себя лишает и многое теряет в жизни. Далее еще должно произойти несколько шагов избавления и в каких-

то случаях возможно даже не без помощи психолога или психотерапевта.

Нельзя сказать, что освобождение происходит за короткий период. На это требуется время, которое зависит и от самого человека, и от степени его “погруженности” в виртуальный мир, и от глубины проблем, его туда загнавших. Если зависимость уже сформирована, проблему надо решать всеми возможными и доступными средствами. Целенаправленные усилия безусловно принесут желаемые результаты.

Сегодня же мы говорим о профилактике такого рода зависимостей.

Существует ли гармоничная форма сосуществования компьютера и ребенка? Как бороться с «зарождающейся» компьютерной зависимостью?

На эти вопросы коротко не ответишь. Для ребенка Вселенная — его семья, его родители. И если ребенок становится зависимым от компьютера, проводит дни и ночи за электронными играми или в Интернете, перестает нормально учиться, общаться со сверстниками — это не повод для введения паролей, установки защит или выкидывания компьютера на помойку. Это сигнал для того, чтобы задуматься о благополучии в собственной семье. И понятие «благополучие», как вы можете догадаться, в данном случае никак не связано с материальным достатком. Ребенку должно быть место в семье. А оно там будет, если маме с папой друг с другом не тесно. На мой взгляд, компьютерная зависимость ребенка — это следствие дисгармонии в семье.

Искусственные ограничения не дают никакого положительного эффекта. Ребенку расти и жить в том мире, который мы имеем, с тем телевидением, которое у нас есть, с тем компьютерным бумом, который мы наблюдаем. Оградить ребенка от этих явлений означает вызвать его неадекватную реакцию, когда он все-таки столкнется с этими проявлениями современного мира. Другое дело, что нужно отдавать себе отчет: если папа предпочитает общению с мамой сидение перед дисплеем компьютера, если маме легче погрузиться в переживания мыльной оперы, нежели поговорить с сыном или дочерью, то ожидать от ребенка другой реакции на компьютер и телевизор, по крайней мере, наивно. Беда не в том, что в нашей жизни есть

электронные средства информации и коммуникации. Беда в том, что нам самим, взрослым, удобнее заменить ими непосредственное общение.

Рецепт от любой деструктивной зависимости(будь то компьютер, телевизор, алкоголь или наркотик) —полноценное и гармоничное общение всех членов семьи.А семейная гармония это не Божья благодать,а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.

В помощь родителям мы предлагаем памятку с подобранными нами рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников, которая представлена в Приложении.

Для выявления уровня компьютерной зависимости у младших школьников мы выбрали тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников».

Проанализировав результаты проведенного исследования, мы выяснили, что у детей младшего школьного возраста (13%) наблюдается возможность формирования компьютерной зависимости. У остальных 87% сформированной компьютерной зависимости не наблюдается. Однако, необходимо проводить профилактику компьютерной зависимости.

Одним из видов работы в данном направлении может стать работа с родителями.

С этой целью нами разработано родительское собрание, которое включает в себя теоретическое ознакомление родителей с проблемой компьютерной зависимости, с ее последствиями, с влиянием компьютерной зависимости на психологическое и физиологическое состояние ребенка.

Родителям на представленном родительском собрании разъясняется необходимость вовремя и планомерно проводить профилактические мероприятия в данном направлении. С этой целью в помощь родителям мы предлагаем составленную нами памятку.

## Заключение

Познакомившись с психолого-педагогической литературой, мы изучили понятие компьютерной зависимости, под которой понимают пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящие к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Психологи выделяют несколько видов компьютерной зависимости: интернет-зависимость, сетеголизм и игромания. Развитие психологической зависимости от компьютерных игр проходит через несколько стадий: стадию легкой увлеченности, стадию увлеченности, стадию зависимости и стадию привязанности. Так же мы рассмотрели проявления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте. Основными показателями развивающейся психологической зависимости являются: прием пищи, выполнение домашнего задания перед компьютером; отказ от сна, пропуск уроков для того, чтобы посидеть за компьютером; пренебрежение личной гигиеной; раздражение при отсутствии возможности сесть за компьютер; потеря интереса к каким-либо другим видам деятельности; шантаж при запрете проводить время за компьютером. Нами были определены основные направления работы учителя с родителями по профилактике данной зависимости. Они классифицируются на традиционные: общеклассные и общешкольные конференции, индивидуальные консультации педагога, посещение на дому, родительские собрания; и нетрадиционные: тематические консультации, родительские чтения, родительские вечера. Не смотря на множество современных форм взаимодействия педагога и родителей, основной формой остается родительское собрание.

Экспериментально выявив, что у детей младшего школьного возраста (13%) наблюдается возможность формирования компьютерной зависимости, мы разработали родительское собрание, которое включает в себя теоретическое ознакомление родителей с проблемой компьютерной

зависимости, с ее последствиями, с влиянием компьютерной зависимости на психологическое и физиологическое состояние ребенка.

Родителям на представленном родительском собрании разъясняется необходимость вовремя и планомерно проводить профилактические мероприятия в данном направлении. С этой целью в помощь родителям мы предлагаем составленную нами памятку.

Таким образом, цель исследования достигнута, все задачи выполнены.

Дальнейшим направлением нашей работы может стать разработка внеклассного мероприятия для детей младшего школьного возраста.

## Список литературы

1. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи [Текст] / Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10
2. Антипин Н. А. Компьютерная зависимость и особенности ее влияния на сознание и поведение человека. – 2012. - № 2.
3. Гоголева, А. В., Аддиктивное поведение и его профилактика. Стер. / А. В. Гоголева – 2-е изд М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.- 240с.
4. Гордиенко Е. А., Юсупова Г. С. Совместная работа школы, семья. М, Просвещение, 1995. – 55 с.
5. Даулинг, С., Психология и лечение зависимого поведения / С. Даулинг - М.: «Класс», 2000. - 240 с.
6. Думачева Е.А. Компьютерная зависимость (информационный материал для кураторов, преподавателей, воспитателей, студентов, социальных педагогов и педагогов-психологов) - Минск 2015
7. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации/ Вестник Челябинского государственного педагогического университета – 2013. - № 11.
8. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера [Текст]/ Психол. журн. - 2003. - Т. 24, № 2.
9. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004.
10. Лаврович А.П. Интернет-аддикция в подростковом возрасте / А.П. Лаврович, Т.А. Попкова [Текст] // Социально-педагогическая работа. – 2003. – № 6.
11. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003.
12. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское

здоровье. – 2000. - № 7

13. Петров, В.П. Интернет в мировом информационном пространстве / В.П.

Петров, С.В. Петров // Основы безопасности жизни. – 2008. – № 8

14. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.

15. Якушина Е.В. Школьники в Интернете//Педагогика. – 2001. - № 4

16. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации[Электронный ресурс] /Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013 - №11/

URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost-kak-odin-iz-vidov-addiktivnoy-realizatsii>

17. Зайчикова О. На заметку классному руководителю[Электронный ресурс] /

URL: <http://profshkolnik.rusedu.net/post/1631/96581>

18. Мирионкова Н. В. Компьютерная зависимость, её признаки и профилактика для младших школьников [Электронный ресурс] / URL.