

Министерство образования Республики Беларусь
Брестский областной институт развития образования

Кафедра профессионального развития работников образования

Е. И. Медведская

**КИБЕРАДДИКЦИИ УЧАЩИХСЯ:
ВИДЫ, ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Методические рекомендации для педагогов I–III ступеней
учреждений общего среднего образования

УДК [159.99:004.738.5]:37.013.42

ББК 88.742.1

М 42

*Рекомендовано ученым советом Учреждения образования
«Брестский областной институт развития образования»*

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой профессионального развития
работников образования БрОИРО

И. Г. Матьщина

Медведская, Е.И.

Кибераддикции учащихся: виды, диагностика и методы профилактики : метод. рекомендации для педагогов I–III ступеней учреждений общего среднего образования / Е.И. Медведская. – Брест : БрГУ, 2022. – 52 с.

В содержании методических рекомендаций раскрыт основной понятийный аппарат, фиксирующий зависимость человека от техники. Представлены наблюдаемая симптоматика и методики диагностики наиболее распространенных у белорусских учащихся видов кибераддикций (компьютерная, игровая, коммуникативная, мобильная). Описаны основные варианты профилактической работы с обучающимися и родителями, прошедшие успешную апробацию.

СОДЕРЖАНИЕ

КИБЕРАДДИКЦИИ: ВИДЫ И СИМПТОМЫ	4
Интернет-зависимость	4
Геймерство	5
Гемблинг	6
Киберкоммуникативная зависимость	7
Номофобия	7
Ведущие симптомы зависимого поведения	8
ДИАГНОСТИКА КИБЕРАДДИКЦИЙ	9
Тест для родителей на определение детской сетевой зависимости (С. А. Кулаков)	9
Тест для родителей «Определение зависимости ребенка от компьютерных игр» (А. В. Котляров)	11
Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (А. В. Гришина)	12
Диагностика киберкоммуникативной зависимости (А. В. Тончева)	15
Диагностика номофобии (К. Юлдирым)	17
МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРЗАВИСИМОСТЕЙ	19
Основные направления профилактики кибераддикций	19
Профилактические занятия с учащимися	21
Информационный час для младших школьников «Основы компьютерной безопасности»	21
Игровой турнир для младших школьников и младших подростков «С кем играть интереснее?»	23
Ролевая игра для подростков и юношей «Суд над “стрелялкой”» ...	24
Занятие для старших подростков и юношей «Как не стать жертвой “одноруких бандитов”?»	27
Конкурс проектов для подростков и юношей «Репортаж из мира без...»	30
Информирование и обучение родителей учащихся	31
Беседа-дискуссия	32
Мозговой штурм	34
Семинар-практикум	38
Тренинг	46
ЛИТЕРАТУРА	52

КИБЕРАДДИКЦИИ: ВИДЫ И СИМПТОМЫ

Кибераддикции или зависимость человека от техники – это наиболее общее понятие, описывающее новые формы поведения в техногенно насыщенной среде жизнедеятельности.

В силу многообразия технологий, прежде всего цифровых, информационных, и их быстрого развития в настоящее время единая классификация кибераддикций отсутствует. Однако специалисты довольно единодушны в понимании Интернета как самой популярной технологии у пользователей разных возрастов, обозначая ее как ведущий вид зависимости.

Интернет-зависимость (Internet Addiction Disorder, или IAD) – навязчивое желание выйти в Сеть и как можно дольше в ней оставаться. Ее также синонимично обозначают как сетевую зависимость, сетеголизм, компьютерную зависимость, виртуальную наркоманию.

С подобными проблемами первыми столкнулись американские психотерапевты, к которым несколько крупных корпораций обратилось за консультациями. Суть жалоб заключалась в несоответствии формальной дисциплины и низкой результативности работы персонала: проверенные годами, надежные сотрудники проводили в офисе за компьютерами гораздо больше времени, чем предусматривалось графиком, однако на эффективности труда это совершенно не отражалось, даже наоборот. Впечатляют и сегодняшние масштабы борьбы с сетевой зависимостью в этой стране. Большинство традиционных «Обществ Анонимных Алкоголиков» открыли аналогичные группы поддержки для интернет-зависимых и членов их семей.

Впервые о цифровой зависимости заговорил в 1995 г. психиатр из Нью-Йорка А. Голдберг, описав последствия интернет-воздействия как болезненное стрессовое состояние и проведя аналогию этого состояния с действием психоактивных веществ.

Первопроходцем в области изучения кибераддикции является профессор Питтсбургского университета К. Янг [12], которой выделены следующие виды сетевой зависимости:

- пристрастие к виртуальным знакомствам;
- бесконечный серфинг по сайтам и поиск информации;
- киберсексуальная зависимость (влечение к занятию киберсексом и посещению порносайтов);
- страсть к компьютерным играм.

Полученные в наших исследованиях данные свидетельствуют, что в соответствии с представленной классификацией белорусские пользователи разных возрастов подвержены стремлению к компьютерным играм, а также к виртуальному общению.

Московские психологи [2; 5] выделяют следующие критерии интернет-зависимости:

- неспособность и нежелание отвлечься от Интернета даже на короткое время;
- досада и раздражение при невозможности использования Интернета, навязчивые мысли о возвращении;
- тенденция к увеличению времени, проводимому в сети;
- почти навязчивое стремление получать свежую информацию о новинках в Интернете;
- готовность тратить на обеспечение работы Интернета все большее количество средств, часто в ущерб другим важным покупкам;
- ложь о количестве времени, проводимом в сети;
- склонность забывать о других важных делах (учеба, работа, домашние дела, встречи и др.);
- злоупотребление кофе и другими тонизирующими веществами;
- нежелание принимать критику своего образа жизни от других людей;
- готовность мириться с разрушением значимых отношений в семье, с друзьями из-за чрезмерного применения Интернета;
- сокращение или избегание физической активности, оправдываемое необходимостью работы в Интернете;
- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления провести в сети как можно больше времени;
- драйв – специфический подъем настроения.

Интернет-зависимость уже считается заболеванием в ряде стран (Австралия, Китай, Индия, Италия, Южная Корея и Япония). Все чаще специалисты обсуждают вопрос о включении виртуальной наркомании в раздел «Болезни зависимостей» Международной классификации болезней (МКБ). В редакции МКБ-10 (1990) в этот раздел входили наркомания, алкоголизм, табакокурение, лекарственная зависимость и обжорство. В последней редакции МКБ-11 (2019) этот перечень дополнен зависимостями от видеоигр и от азартных онлайн-игр.

Геймерство (англ. *game* ‘игра’) – игромания или зависимость от видео- или компьютерных игр (оффлайн и онлайн). Соответственно, активные игроки называются геймерами. С учетом того, что киберигры становятся важной составляющей современной культуры, геймер – это довольно широкий термин, который употребляется к разным категориям любителей игр – от киберспортсменов до зависимых. Наиболее активными игроками считаются младшие подростки, большинство из которых по мере взросления перерастает это увлечение.

Особенности поведения человека, зависящего от компьютерных игр, в обобщенном виде представляет собой две группы симптомов. Основные *психологические симптомы* таковы:

- ощущение удовольствия, даже счастья, от нахождения за компьютером;
- постоянное увеличение времени, проводимого перед монитором;
- невозможность самостоятельно и добровольно закончить игру;
- появление после выключения компьютера чувства пустоты, утраты;
- при невозможности поиграть появление чувств злости, гнева;
- проблемы с академической успеваемостью (для учащихся) или в профессиональной сфере (для взрослых);
- сосредоточение основных интересов вокруг компьютера и игры в ущерб всем другим делам, в том числе и общению с близкими.

Физические симптомы:

- головные боли;
- ощущение сухости в глазах;
- боли в области спины;
- расстройства сна и аппетита;
- игнорирование правил личной гигиены.

Поскольку развитие технологий видоизменяет разные варианты игр, то для их конкретизации используется еще ряд близких терминов.

Гемблинг (англ. *gambling* ‘игра на деньги’) – общее обозначение для азартных игр, выигрыш которых зависит от случая. Эти игры могут быть как оффлайн (например, игра в кости, карты, лотереи и т. п.), так и онлайн (онлайн-казино). Любитель азартных игр называется гемблером.

Признаки вовлечения в *гемблинг* фактически повторяют симптоматику геймерства:

- постоянная вовлеченность, увеличение времени игры, поиск поводов, чтобы начать играть;
- изменение круга интересов: постоянные мысли об игре, воображаемое проигрывание игровых комбинаций;
- состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, возникающее вне игры и побуждающее снова к ней вернуться (эти состояния во многом схожи с абстинентным синдромом, или «ломкой», наркоманов: головные боли, нарушения сна, сниженный фон настроения, нарушения концентрации внимания и др.);
- «потеря контроля», или неспособность прекратить игру, несмотря на ее результат;
- постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко все более серьезному риску;

- скрытность и ложь близким о своих занятиях;
- стремление переложить на окружающих решение своих проблем, в том числе и финансовых.

Лудомания (*ludo* ‘играю’ + др.-греч. *μανία* ‘безумие, влечение’) – патологическое влечение к азартным играм. Единства в употреблении этого термина среди специалистов нет: одни употребляют его для обозначения зависимости от азартных игр (т. е. как синоним гемблинга), другие используют для фиксации всех игровых зависимостей.

Кибер-коммуникативная зависимость – зависимость от онлайн-общения (социальные сети, форумы, чаты, телеконференции и др.). Общение в социальных сетях является одним из самых популярных видов деятельности у интернет-пользователей разных возрастов. Для сравнения, на заре своего появления Интернету понадобилось 4 года для обеспечения 50 млн пользователей, а социальная сеть Facebook имела 100 млн подписчиков всего через 9 месяцев [1].

Симптомы аналогичны вышеназванным, достаточно слово «игра» заменить на социальные сети, чаты или др.

Номофобия (англ. *no mobile phobia* ‘боязнь остаться без мобильного телефона’) – зависимость от мобильного телефона, которая также обозначается как телефономания или мобиломания. Эта зависимость, по мнению австралийских ученых, сильнее, чем никотиновая и даже компьютерная. Согласно данным английских специалистов, среди молодых людей до 25 лет телефономанов порядка 40 %. Цифры, полученные в Китае, еще более впечатляющи – около 75 %.

Рассмотреть телефонную зависимость у человека можно по следующим основным ее признакам:

- обращается к своему мобильному телефону в любой сложной, напряженной ситуации: проверяет звонки, счет, время, пишет сообщения в мессенджерах, играет и т. п.;
- активно интересуется новинками, часто просит заменить существующий телефон на новый, с большим количеством функций;
- звонит по малейшему поводу, а часто и вообще без него;
- любимой темой разговоров, вызывающей большой интерес и эмоциональный подъем, выступают различного рода атрибуты мобильной культуры: новые модели телефонов, тарифные сетки и др.;
- сильно переживает, нервничает, даже становится агрессивным, если его телефон берет в руки другой человек.

Ведущие симптомы зависимого поведения имеют универсальный характер, поэтому через их призму можно оценивать любую деятельность с любым устройством [4; 7; 10; 11].

Абстиненция (лат. *absens* ‘отсутствующий’) – добровольный отказ человека от всего, кроме интересующего его устройства и деятельности с ним.

Компульсивность (лат. *compellō* ‘принуждаю’) – неконтролируемое, навязчивое поведение, направленное на выполнение определенных действий с цифровым устройством.

Толерантность (лат. *tolerans* ‘терпящий’) – снижение реакции на длительность взаимодействия с устройством, потеря чувства времени.

Изменение настроения – переживания радости, счастья, эйфории при взаимодействии с определенным устройством, и напротив, чувства угнетенности или повышенного раздражения при невозможности его осуществления. В любой сложной, эмоционально напряженной ситуации зависимый владелец некоторого устройства будет пытаться исправить с его помощью свое негативное состояние.

Отрицание – снижение критичности по отношению к собственному поведению, непризнание неких нарушений и проблем (только для взрослых).

В завершение следует подчеркнуть, что с учетом усиливающейся дигитализации (оцифровывания) повседневности скоро к любой негативной форме поведения, вероятно, можно будет смело приставить термин «кибер». Например, в качестве нового вида зависимости упоминается киберхондрия – постановка себе страшного медицинского диагноза посредством изучения интернет-информации об ощущаемых симптомах. Это современный вариант ипохондрии – болезненной мнительности, угнетенного и подавленного состояния, механизмы возникновения которой были блестяще показаны в юмористической повести Джерома К. Джерома «Трое в лодке, не считая собаки», герои (мужчины) которой, изучая британский медицинский справочник, обнаружили у себя симптомы всех болезней кроме родильной горячки.

ДИАГНОСТИКА КИБЕРАДДИКЦИЙ

Тест для родителей на определение детской сетевой зависимости (С. А. Кулаков)

Инструкция. Ознакомьтесь с представленными ниже вопросами и ответьте на них по 5-балльной шкале: 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

№	Вопрос	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Редко
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 больше времени провести 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 ребенком в сети?					
6	Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного им 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 ребенка пробивающимся в сеть против вашей воли?					
11	Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?					
12	Как часто 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 уставшим и утомленным более, 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 нахождение в сети?					
18	Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничения на время, проводимое им в сети?					
19	Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?					
20	Как часто Ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервозность, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?					

Интерпретация результатов

До 50 баллов – Интернет не имеет для Вашего ребенка большого значения;

50–79 баллов – родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь ребенка и семьи в целом;

свыше 80 баллов – высока вероятность интернет-зависимости.

Тест для родителей**«Определение зависимости ребенка от компьютерных игр»**

(А. В. Котляров)

Инструкция. Уважаемые родители! Обдумайте следующие утверждения и ответьте на них «да» или «нет».

1. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
2. Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями.
3. Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.
4. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.
5. Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка.
6. После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.
7. В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
8. При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.
9. После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула.
10. Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой, но он продолжает играть в нее.
11. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием.
12. Ребенок стремится проводить за игрой все больше времени.
13. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.
14. Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.
15. После компьютерной игры у ребенка возникает сухость глаз.
16. Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.

Анализ результатов. За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если набранная сумма превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость.

**Тест-опросник степени увлеченности младших подростков
компьютерными играми
(А. В. Гришина)**

Инструкция. Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса со следующими вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

№	Вопрос	Варианты ответов					
		Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Постоянно
1	Играете ли вы в компьютерные игры?						
2	Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?						
3	Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?						
4	Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?						
5	Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?						
6	Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?						

7	Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?						
8	Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?						
9	Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?						
10	Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?						
11	Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?						
12	Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?						
13	Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?						
14	Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?						
15	Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?						
16	Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?						
17	Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?						
18	Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?						
19	Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?						
20	Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?						
21	Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?						
22	Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?						

Обработки результатов

Ответу ребенка присваивается определенный балл: «никогда» – 1 балл; «редко» – 2; «иногда» – 3; «часто» – 4; «очень часто» – 5; «постоянно» – 6 баллов. Дальнейший подсчет может вестись по двум направлениям.

Первое представляет собой детальный анализ выраженности отдельных компонентов игровой зависимости по пяти шкалам.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к компьютерной игре – вопросы 4, 5, 13, 18, 20; Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности киберигры для ребенка. Игра выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т. д.). В ходе игры подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности компьютерной игры для ребенка. Игра является одним из досуговых занятий.

2. Шкала уровня самоконтроля в компьютерной игре – вопросы 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в игре. Как правило, ребенок не хочет прерывать игру, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом компьютерной игры, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

3. Шкала уровня целевой направленности на компьютерную игру – вопросы 1, 6, 7. Высокий показатель по данной шкале свидетельствует об азартной вовлеченности в киберигры, постоянном стремлении к достижению все более высоких результатов. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к игровым достижениям; игра выступает как средство досуга и не является самоцелью.

4. Шкала уровня родительского отношения к детской компьютерной игре – вопросы 2 и 17. Высокий показатель указывает на негативное отношение родителей к компьютерным играм. Родители их запрещают или серьезно лимитируют время. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к кибериграм. Родители сами инициируют активность детей, связанную с играми: покупают новинки, удовлетворены игровой занятостью ребенка дома.

5. Шкала уровня предпочтения общения с героями компьютерной игры реальному общению – вопросы 10, 14 и 19. Высокий показатель по шкале указывает на то, что игра выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель свидетельствует, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

Второе направление обработки данных представляет собой общее определение степени увлечения ребенка компьютерными играми.

Естественный уровень (от 6 до 11 баллов): игра носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

Средний (от 12 до 21 баллов): киберигра является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах игр, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; игра выполняет компенсаторные функции.

Зависимость (от 22 до 37 баллов): игра занимает все свободное время; подросток думает о ней, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

Диагностика киберкоммуникативной зависимости (А. В. Тончева)

Целевая аудитория. 10+.

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы, выбрав наиболее подходящий для вас вариант ответа на каждый. Постарайтесь отвечать честно.

№	Вопрос	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	Как часто Вы находитесь в непрерывном режиме «онлайн» более 2-х часов в сутки?					
2	Как часто вы испытываете непреодолимое желание использовать социальную сеть?					

3	Ка часто Вы проводите время, думая о социальной сети и составляя план действий в ней?					
4	Как часто вы используете социальную сеть, чтобы уйти от личных проблем?					
5	Как часто вы обновляете страницу?					
6	Как часто Вы ощущаете раздражительность и беспокойство при отсутствии возможности посетить «страницу» в социальной сети?					
7	Как часто Вы испытываете потребность следить за обновлением событий на странице вне зависимости от места нахождения?					
8	Как часто Вы добавляете незнакомых людей в список «друзей»?					
9	Как часто Вы кричите, ругаетесь, или иным образом выражаете досаду, когда кто-то пытается Вас отвлечь от пребывания в социальной сети?					
10	Как часто, не находясь за компьютером, Вы используете такие выражения, как «спс» или «пжл»?					
11	Как часто Вы испытываете потребность добавлять фотографии в альбом социальных сетей?					
12	Как часто Вы проверяете свой телефон на предмет обновлений в социальной сети?					
13	Как часто Вы все новости узнаете из социальных сетей?					
14	Как часто Вы можете проспать на учебу после ночи, проведенной в социальной сети?					
15	Как часто посещение социальных сетей улучшает Ваше настроение?					
16	Как часто в компании с друзьями Вы обсуждаете новости социальных сетей?					

17	Как часто Вы пытаетесь безуспешно сократить время проведения в социальной сети?					
18	Как часто Вы меняете социальный статус в сети?					
19	Как часто Вы страдаете из-за того, что ваша любимая сеть не работает?					
20	Как часто Вы изрекаете «Да! Точно!», кивая головой в знак согласия к очередному сообщению?					

Обработка данных

- очень редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла;
- очень часто – 4 балла;
- всегда – 5 баллов.

Интерпретация результатов

0–49 баллов – низкий уровень киберкоммуникативной зависимости; социальные сети оказывают влияние на Вашу жизнь и являются причиной некоторых проблем;

80–100 баллов – высокий уровень киберкоммуникативной зависимости, использование социальных сетей вызывает значительные проблемы в Вашей жизни.

Диагностика номофобии

(К. Юлдирим)

Целевая аудитория. 13+.

Инструкция. Оцените правдивость предложений по отношению к вам, поставив баллы от 1 (означает «определенно не согласен») до 7 («определенно согласен»).

1. Мне было бы неудобно не иметь постоянного доступа к информации через мой смартфон.

2. Я нервничаю, когда я не могу проверить это каждый раз с помощью смартфона.

3. Отсутствие доступа к информации на моем устройстве (новости, события, погода) заставляет меня нервничать.

4. Я нервничаю, в ситуации, если не могу использовать свой смартфон и его возможности каждый раз, когда мне это необходимо.

5. Возможность разрядки батареи на моем смартфоне беспокоит меня.

6. Если бы я превысил лимит передачи данных, или подключения за определенный месяц, я бы запаниковал.

7. Если у меня нет сети по телефону, или Wi-Fi, я немедленно проверю, могу ли я получить его где-нибудь поблизости.

8. Боюсь, что без возможности использования смартфона я могу где-то заблудиться.

9. Если я не проверяю свой смартфон в течение длительного времени, я чувствую необходимость сделать это.

10. Не имея со мной смартфона, я чувствую беспокойство, что не могу сразу связаться со своими друзьями.

11. Не имея под рукой смартфона, я испытываю беспокойство, что моя семья не сможет связаться со мной.

12. Не имея под рукой смартфона, я чувствую тревогу, что не получу важные текстовые сообщения и не буду доступен для звонков.

13. Не имея под рукой смартфона, я испытываю беспокойство, что не смогу поддерживать связь с друзьями и знакомыми.

14. Не имея под рукой смартфона, я чувствую беспокойство, что кто-то захочет связаться со мной и потерпит неудачу.

15. Не имея под рукой смартфона, я чувствую беспокойство, что постоянный контакт с моей семьей и друзьями будет нарушен.

16. Не имея при себе смартфона, я чувствую тревогу, что у меня нет постоянной связи с моими онлайн-профилями.

17. Не имея смартфона, я чувствую беспокойство, что не буду в курсе того, что происходит в социальных сетях и сети в общем.

18. Не имея под рукой смартфона, я чувствую беспокойство, что не получу важных уведомлений от моих контактов и источников знаний.

19. Не имея со мной смартфона, я чувствую беспокойство, потому что не могу проверить сообщение.

20. Без смартфона я чувствую беспокойство, потому что я не знаю, что делать.

Интерпретация результатов

До 20 баллов – отсутствие номофобии.

От 21 до 60 баллов – легкая степень номофобии.

От 61 до 99 баллов – средняя степень номофобии.

Свыше 100 баллов – высокая степень номофобии.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРЗАВИСИМОСТЕЙ

Основные направления профилактики киберзависимостей

Имеющийся опыт лечения киберзависимых в некоторых странах пока не позволил обнаружить какого-либо эффективного средства для избавления от аддикции. Существует мнение, что по своей силе киберзависимость превышает химические виды аддикций (алкоголизм, наркоманию и др.). Поэтому и речь идет только о предупреждении формирования киберзависимого поведения, особому риску которого подвержены дети с ослабленной нервной системой (т. е. имеющие какие-либо неврологические нарушения, минимальные мозговые дисфункции и др.), а также взрослые, низко оценивающие себя и считающие свою жизнь/работу неполноценными.

Наиболее общими направлениями профилактической работы являются следующие.

1. Ограничение времени ребенка взаимодействия с различного рода цифровыми устройствами. И чем меньше ребенок, тем жестче должны быть лимитирующие правила, направленные на сохранение физического и психического здоровья растущего человека.

В таблице 1 представлены рекомендации ВОЗ, которые более гибки для компьютера/мобильного телефона. Следует обратить внимание, что существует и общее ограничение экранного времени, т. е. времени, проводимого ребенком в среднем в день со всеми устройствами.

Таблица 1 – Гигиенические нормы взаимодействия ребенка с цифровыми устройствами

Возраст	Устройство		
	Телевизор	Компьютер / мобильный телефон	Общее экранное время
Раннее детство (от 0 до 3 лет)	полное исключение	несколько минут в день	несколько минут в день
Дошкольник	до 30 минут	до 1 часа	до 1 часа
Младший школьник	30–50 минут	от 1 до 1,5 часов	от 1 до 1,5 часов
Подросток	до 2 часов	до 2 часов	до 2 часов

Ограничивать следует не только время свободного обращения ребенка с различными устройствами, но и их использование собственно в учебной деятельности [3, с. 29].

Таблица 2 – Регламентация продолжительности работы с гаджетами на уроке для учащихся разных возрастов

Возраст	Продолжительность работы, в минутах	
	Стационарный компьютер	Портативное устройство (планшет, электронная книга и др.)
1 класс	10	7
2–4 классы	15	10
5–7 классы	20	15
8–9 классы	25	20
10–11 классы	30 на 1 часу, 20 на 2 следующих	20

2. Активные, интересные занятия и дела ребенка в реальном мире. Причем дела, вызывающие у него переживание успеха, радость достижения и собственного роста, ибо только такое насыщение деятельности положительными эмоциями заставляет возвращаться к ней снова и снова. Такие дела – любимые ребенком и высоко оцениваемые окружающими – выступают надежной альтернативой увлечения вымышленным цифровым миром.

3. Приобретение разнообразного жизненного опыта, не только получения удовольствия, но и опыта самостоятельного преодоления трудностей, переживания горечи поражений и утрат. Помощниками в этом сложном деле могут быть только любящие взрослые, верящие в возможности ребенка, позволяющие ему ставить собственные цели и помогающие преодолевать препятствия на пути их достижения.

4. Построение настоящих межличностных отношений – искренних, заинтересованных, добрых – не только между ребенком и родителями, но между ним и другими людьми. Окружающие люди могут дать входящему в мир человеку самое важное, то, что он никогда не получит ни от одной самой сложной и совершенной машины, – человеческое тепло и разделенное с другим переживание, каким бы оно ни было – позитивным или негативным.

5. Выработка осознанного отношения к различного рода техническим устройствам и обучение их рациональному использованию (в первую очередь, для дела, а потом, для отдыха).

Сегодня практически в каждом доме есть несколько телевизоров, компьютеров, ноутбуков, мобильных телефонов и др. Именно в семье складываются основные привычки использования этих устройств. Однако родители, как показывает практика, в основном пребывают в иллюзиях, слепо доверяя рекламе производителей, считая эти устройства безопасными для здоровья ребенка и полезными для его развития. Поэтому педагогу следует уделить особое внимание работе с родителями, направленной на профилактику техногенных зависимостей у детей.

Профилактические занятия для учащихся разных возрастов

Информационный час для младших школьников «Основы компьютерной безопасности»

Ц е л и - з а д а ч и: диагностика учащихся группы риска по возникновению компьютерной зависимости; изучение норм безопасного для здоровья использования компьютера; обучение детей правилам охраны своего здоровья и здоровья окружающих.

П о д г о т о в и т е л ь н а я р а б о т а. Предполагает подготовку материалов для рисования (выполняется индивидуально) и призов команде-победительнице.

П р и м е р н ы е э т а п ы з а н я т и я

1. Рисунок «Мой мир». Педагог предлагает детям изобразить на листе бумаги свой мир, используя для этого любые средства по выбору учащихся (карандаши, фломастеры, краски и др.).

2. Обсуждение творческих работ. Этот этап представляет собой беседу по выполненным рисункам. Для начала педагог может предложить детям (по желанию) показать свои рисунки всему классу и пояснить, что на них изображено. Другие дети могут задавать вопросы автору, но никак не оценивать ни сам рисунок, ни комментарии к нему. Педагогу следует обратить особое внимание на рисунки тех детей, у которых в центре мира изображено некоторое техническое устройство (телевизор, компьютер, мобильный телефон) или у которых вместо других людей присутствуют монстры и киборги из компьютерных игр / мультфильмов. Именно подобные признаки рисунка свидетельствуют о чрезвычайно высокой значимости цифрового мира для конкретного ребенка, поэтому эти дети (и их родители) нуждаются в более интенсивной и адресной помощи специалистов.

Для фронтального обсуждения рисунков педагог может предложить детям следующие вопросы:

- Что общего во всех рисунках? (другие люди, вещи, природа и т. п.)
- Мы очень похожи друг на друга, но одновременно и отличаемся друг от друга. Какие отличия заметили в ваших мирах?
- Какую роль играет компьютер в вашей жизни?
- Каковы ваши компьютерные занятия?
- Кто вам помогал освоить компьютер?
- Как вы относитесь к тем людям, у которых нет компьютера (мобильного телефона)?

Педагог обобщает ответы детей, подводя их к выводу о том, что компьютер – это только одна из очень многих вещей в нашей жизни. И, как любая вещь, нуждается в соблюдении определенных правил ее использования. Например, можно вспомнить, как безопасно пользоваться ножницами, микроволновой печью и др.

3. Игра-конкурс «Правила безопасного обращения с компьютером».

Создаются соревнующиеся команды (в которых могут участвовать все учащиеся класса), 2–3 наблюдателя, которые будут отслеживать время поиска ответа и фиксировать на доске результаты игры, жюри из трех человек.

Педагог задает командам вопросы, на поиск ответа отводится 1 минута. Балл зачисляется той команде, которая первой дала правильный ответ на вопрос.

1. Сколько времени в день можно проводить у компьютера в вашем возрасте? (30–45 минут)

2. Можно ли заболеть, не ограничивая время компьютерной игры? (можно, причем это могут быть самые разные болезни глаз, рук, позвоночника, даже внутренних органов)

3. В какой части комнаты должен стоять компьютер? (у стены или у угла, чтобы они поглощали электромагнитное излучение)

4. Как правильно сидеть за компьютером? (как и за партой: спина должна быть ровной, локти свободно лежать на столе, ноги под прямым углом опираться на пол)

5. На каком расстоянии от глаз должен стоять монитор? (50–60 см)

6. Что является самым грязным местом в доме, в котором скапливается больше всего бактерий? (клавиатура компьютера)

В завершение игры проводится награждение победителей (это могут быть самодельные медали, дипломы).

Методические рекомендации

Желательно, чтобы по итогам конкурса дети сами сформулировали основные правила использования компьютеров, которые можно представить в виде мини-памятки для детей. Например:

Мои правила обращения с компьютером

Играю только 30–45 минут в день.

Сижу за компьютером как за партой.

Держу голову на расстоянии 50–60 см от монитора.

Делаю регулярные перерывы в компьютерной игре (попрыгать, пройтись в другую комнату, посмотреть в окно, выгулять собаку и др.).

После компьютера обязательно мою руки.

С учетом актуальной «увлеченности» учащихся класса другими устройствами и технологиями, педагог может проводить подобные информационные часы и по другим тематикам («Правила безопасной онлайн-коммуникации», «Правила безопасного использования мобильного телефона» и др.).

***Игровой турнир для младших школьников и младших подростков
«С кем играть интереснее?»***

Ц е л и - з а д а ч и: стимулирование интереса детей к логическим компьютерным играм и играм в реальном пространстве, развитие интеллектуальных способностей детей, умений группового сотрудничества.

П о д г о т о в и т е л ь н а я р а б о т а. Заключается в определении педагогом такой логической игры, в которую одновременно можно играть с компьютером и с реальным человеком. Всем учащимся класса предлагается поучаствовать в турнире, чтобы показать свою смекалку. Учитель дает задание в течение 5–7 дней с помощью компьютера как партнера по игре подготовиться к турниру по выбранной логической игре (например, «Крестики – нолики»). Педагогу также заранее надо продумать призы победителям турнира. Оптимально, чтобы турнир был бесприигрышным, т. е. каждая команда получила бы некую номинацию («Самые дружные», «Самые упорные», «Самые оригинальные в решениях» и т.п.).

П р и м е р н ы е э т а п ы з а н я т и я

1. «Введение в мир игр». Педагог проводит вводную беседу, задавая учащимся следующие вопросы:

- Какие игры вы знаете? (подвижные, настольные, компьютерные и др.). В какие из них вы умеете и любите играть?
- Какие существуют виды компьютерных игр? (симуляторы, логические, квесты и др.)
- Какие из них полезные, а какие – нет? Почему?
- Почему логические игры не только интересные, но и полезные? Какие логические игры вам известны?

2. *Игра-соревнование.* Правила организации турниров довольно вариативны. Для начала педагог организует соревнующиеся команды (их может быть от 2 до 4 по 3–5 человек). Затем среди оставшихся учащихся распределяет роли: жюри (3–5 учеников), ведущего боев, счетной комиссии (2–3 ребенка), болельщиков. Если команды две, то бои могут вестись до определенного количества очков. Если команды четыре, то сначала две команды сражаются между собой, а затем две команды-победительницы выходят в финал, в котором борются за победу. Возможно также как отдельный конкурс устроить бой капитанов.

Перед награждением победителей педагог проводит с детьми обобщающую беседу примерно следующего содержания: С кем было интереснее играть – с компьютером или с живыми людьми? Почему? Какие переживания вы испытывали во время турнира? Чем эти переживания отличаются от тех, которые присутствуют во время компьютерной игры? и др.

Методические рекомендации

Подобные турниры педагог может сделать своеобразной классной традицией, стараясь, чтобы разные дети побывали в разных ролях. Целью их организации выступает формирование у учащихся устойчивых интересов именно к развивающим, логическим играм. Наиболее известными и не требующими какого-либо специального оборудования для их проведения выступают такие игры, как «Морской бой», «Уголки» (вариант игры с шашками), «Точки» (окружение), «Скроллики» (лото с цифрами, которые надо выставить по порядку), а также различные головоломки (кубик Рубика, змейка Рубика, «Квадриллион», «Хитрый гвоздь» и множество других). Со временем инициативу по выбору конкретной игры для организации турниров педагогу все более следует делегировать учащимся.

Ролевая игра для подростков и юношей «Суд над “стрелялкой”»

Ц е л и - з а д а ч и: расширение знаний о компьютерных играх, формирование умений поиска и анализа информации, развитие способностей аргументировать собственную точку зрения, становление навыков работы в команде.

П о д г о т о в и т е л ь н а я р а б о т а. Педагог заранее совместно с учащимися определяет конкретную компьютерную игру жанра экшн («стрелялка-мочилка»), которая будет выступать в роли подсудимой (например, особо излюбленные детьми «Контр-страйк» или «Дота»). Требуется также предварительное распределение ролей прокуроров и адвокатов (первоначально создаются микрогруппы по 4–6 человек). Желательно, чтобы эти роли не соответствовали реальному отношению учащихся к данной игре: в роли обвинителей пусть выступают те подростки, которые ей сильно увлечены, а в роли адвокатов – те учащиеся, которые в нее не играют или играют не очень активно. Созданные команды обвинителей и защитников в течение нескольких дней готовятся к суду: подбирают из различных источников информацию о «плюсах» и «минусах» данной игры, обдумывают собственные аргументы, опрашивают в качестве свидетелей знакомых игроков и др. В итоге предварительной работы от группы выдвигается один участник (прокурор/адвокат), который будет представлять ее аргументы на суде. Кто-то из учащихся выполняет также роль игры-подсудимой.

П р и м е р н ы е э т а п ы з а н я т и я

1. «Правила суда». Педагог знакомит или напоминает учащимся основные правила суда: объективность (можно продемонстрировать символ Фемиды), абсолютная честность опрашиваемых свидетелей, наличие у сторон обвинения и защиты обоснованных аргументов, которые будут влиять на исход суда.

2. «Суд над игрой». Ролевая игра протекает по определенному сценарию, соответствующему этапам проведения судебного заседания.

Оглашение искового заявления. Педагог-судья сообщает, что сегодня рассматривается иск взрослых на компьютерную игру «Контр-страйк». Игра обвиняется в том, что она крадет у детей много времени и является абсолютно бесполезной. После этого представляются стороны обвинения и защиты, а также суд присяжных.

Далее следует выступление сторон, примерные аргументы которых представлены из нашего опыта в таблице 3.

Таблица 3 – Аргументы сторон защиты/обвинения компьютерной игры

Аргументы стороны защиты	Контраргументы стороны обвинения
Помогает расслабиться.	Приводит к переутомлению. Особенно перед сном выступает сильным фактором стресса, вызывающим бессонницу.
Позволяет отключиться от жизненных трудностей.	Действительно помогает, но сделать это можно и другим образом. Например, простая ручная работа отвлекает на себя все внимание, поэтому в это время грустные и плохие мысли не появляются. А «отключение» с помощью виртуальной игры способствует превращению человека в геймера.
Тренирует скорость реакции.	Да, тренирует. Но это проходит, как правило, в душной комнате. А развивать реакцию можно в подвижных играх на свежем воздухе или в спортзале. И еще большой вопрос: в каких профессиях необходима такая мгновенная реакция?
Позволяет почувствовать себя сильным, смелым и др.	Это иллюзия силы, которая ограничивается только рамками конкретной игры. За ее пределами все остается как было и даже ухудшается.
Учит защищать слабых.	Такая возможность есть, если игрок выполняет роль спецназовца. Но ради выигрыша и спецназовцы часто бросают заложников. Так что они скорее учатся убивать, а не защищать.

Продолжение таблицы 3

Дает возможность научиться играть в команде.	Такая возможность очень мизерная, так как понимать других людей и научиться с ними взаимодействовать по-настоящему можно только лицом к лицу. А в онлайн-играх в любой момент можно абсолютно безнаказанно (а часто и анонимно) выйти из команды.
Тренирует ориентацию в пространстве.	Только в виртуальном пространстве конкретной игры, т.е. опять формируется очень узкая способность, которая будет бесполезна не только за рамками компьютера, но даже в другой виртуальной игре.
Знакомит с разными типами ландшафтов.	Да, ландшафты в игре разнообразны. Но они носят очень условный, схематичный характер. Более полное и точное представление о разных городских и природных условиях дают экскурсии, игры на воздухе, книги и научно-познавательные фильмы.
Позволяет отреагировать агрессию в безопасной форме.	Согласно научным данным игры-стрелялки не столько позволяют направить агрессию в нейтральное русло, сколько обучают насильственным способам поведения, уголовно наказуемым в реальной жизни.

После выслушивания аргументов прокурора и адвоката суд присяжных удаляется на совещание. Возможны разные варианты решения, на основе которых судье-педагогу придется выносить вердикт:

– обвинения сняты за недостаточностью доказательств вины (в таком случае судье придется игру либо реабилитировать, т. е. разрешить играть 1–1,5 часа в день, либо предложить новое судебное разбирательство, поскольку сторона обвинения была недостаточно готова);

– игра признается виновной в бесполезной трате времени и приговаривается к изгнанию из арсенала компьютерных игр одноклассников.

3. Рефлексия. Подростки, особенно выступающие в главных ролях (игры-подсудимой, обвинения, защиты, присяжных) высказывают свое мнение: появился ли у них новый взгляд на знакомую игру, какие выводы для

себя сделали, какие аргументы они считают самыми сильными и обоснованными, согласны ли они с вынесенным приговором, как они себя чувствовали во время ролевой игры и др.

Методические рекомендации

Начиная с этапа подготовки ролевой игры педагог должен деликатно помочь обвинению выстроить такие убедительные доводы «против» игры, чтобы решение жюри присяжных было безоговорочным. Предметом подобных судов могут выступать различные игры, пользующиеся популярностью у учащихся. Недирективность игровой формы анализа содержания компьютерных занятий делает ее особо привлекательной для подростков и старшеклассников.

Занятие для старших подростков и юношей «Как не стать жертвой “одноруких бандитов”?»

Цели - задачи: ознакомление с рисками вовлечения в игры на автоматах (другие азартные онлайн-игры), развитие критичности мышления, становление навыков самоконтроля и саморегуляции.

Подготовительная работа. Заключается в подготовке учащихся к информ-коктейлю по проблеме лудомании. Подборку мини-сообщений педагог может как предложить в готовом виде (расшифровка понятий лудомания, гемблинг; шанс выигрыша; портрет гемблера; причины популярности виртуальных азартных игр), так и дать задание подросткам подготовить их самостоятельно.

Примерные этапы занятия.

1. «Почему автомат называют бандитом?» Для введения в проблему педагог может поинтересоваться, слышали ли учащиеся название игрового автомата как «однорукого бандита» и как они его могут объяснить. («Одноруким» первые автоматы называли так, потому что на них имелся большой рычаг, которым игрок запускал барабаны, а «бандитом» его считали, потому что он отбирал у человека деньги). Игровые автоматы еще называют механическими грабителями или гангстерами, поскольку выиграть у них невозможно.

2. «Информ-коктейль». Примерное его содержание может быть таково.

Понятия лудомания, гемблинг, гемблер

Лудомания (лат. *ludo* – игра + греч. *mania* – безумие, страсть, влечение) – патологическая зависимость от азартных игр. Синонимом этого термина выступает гемблинг (англ. *gambling* – игра на деньги). Считается очень сложным и малоизлечимым заболеванием, которое разрушает жизнь самого человека и его окружения. Лудоманию по силе ее влияния сравнивают с наркоманией. Гемблером называют человека, зависимого от какой-либо азартной игры.

История игровых автоматов

Первый игровой автомат создал немецкий механик Ч. Фей, проживающий в США, в 1895 г. Автомат был очень простым: он состоял из трех барабанов, на которых были изображены известные символы (фрукты, карточные знаки, цифры и др.). Игрок клал в автомат монетку, дергал за рычаг, барабаны крутились. Если выпадала определенная комбинация символов, игрок выигрывал. Однако вознаграждение всегда было меньше, чем сама ставка. Т.е. уже первый автомат был устроен таким образом, что выиграть у него было нельзя.

С появлением новых электронных технологий механические игровые автоматы сильно видоизменились, превратившись в видеослоты. Сегодня существуют тысячи слотов. Они более сложные и более яркие, чем первые механические автоматы, содержат в себе множество хитрых приманок для продолжения игры, но суть остается той же: собрать, вращая барабаны, некоторую выигрышную комбинацию.

Шанс выигрыша

В первых механических игровых автоматах шанс выиграть составлял всего 0,15 % (и это при том, что сумма выигрыша предполагалась меньше, чем сама ставка). Современные онлайн-слоты значительно хитрее, поскольку ими управляют специальные компьютерные программы. Эти программы отслеживают выигрыши и проигрыши игрока, на основании чего рассчитывают такую комбинацию показываемых на экране символов, которая никогда бы не приводила к плюсу игрока. Другими словами, шанс выиграть в онлайн-казино в итоге вообще равен нулю.

Портрет заядлого гемблера

Обобщение результатов научных исследований в различных областях (психология, психиатрия, социология, физиология и др.) позволили выделить следующие черты, присущие патологически азартным игрокам:

- низкая самооценка и неуверенность в себе, которая рождает острую потребность быть значимым, а желательно и всемогущим;
- наивное стремление добиться этого желаемого признания путем больших денег (которые в бесплодных фантазиях тратятся либо на великие дела, либо на беспечную жизнь);
- неправильное искаженное мышление: игрок запоминает свои выигрыши, а проигрыши быстро забывает; при этом выигрыши наделяются некоторой магией (кажется, что кто-то подсказывает, какой автомат выбрать; судьба диктует, какую комбинацию выбрать и т.п.); такое магическое мышление вообще-то было естественным для первобытного человека;
- слабая воля, неспособность управлять своими эмоциями и своим поведением;

– автоматизированное поведение, которое подчиняется неким надуманным приметам, ритуалам;

– нежелание взрослеть и брать на себя ответственность.

Что делает популярными игровые автоматы?

В самой игре заложены две основные причины ее привлекательности для людей разных возрастов, а именно: красочность изображений и простая схема. Однако надо понимать, что азартные игры – это не просто развлечение. Это целый бизнес, который его владельцам приносит огромные деньги за счет слабостей и глупостей игроков (поскольку обыграть автомат в принципе невозможно). Поэтому владельцы этого бизнеса делают все, чтобы вовлечь в игру как можно больше людей: ведь чем больше игроков, тем больше их прибыль. Они создают привлекательные рекламы, они многое обещают (расслабление, яркие эмоции, денежный приз и др.). Но мы должны понимать, что эти обещания – ложь. Ведь эти люди заботятся не о нас, а о толщине собственных кошельков.

3. Ролевые тренинговые упражнения, направленные на поиск подростками наиболее оптимальных способов защиты от вовлечения в азартные игры. Как варианты для проигрывания педагог может предложить учащимся следующие ситуации.

1. Ты никогда не играл в игровые автоматы – ни в реальные, ни в виртуальные. А твой друг тебя все время агитирует попробовать. Что ты ему ответишь в первый, второй... десятый раз?

2. Ты поругался с другом во время переписки ВКонтакте. Настроение – хуже некуда. И тут на экране появляется реклама бесплатной игры на слоте, обещающая взрыв эмоций и новые впечатления. Что ты будешь делать? Что ты скажешь самому себе?

3. Твой приятель рассказывает, что купил по Интернету новую систему, позволяющую обыграть автомат. Что ты подумаешь? Что ты будешь чувствовать? Как поведешь себя в этой ситуации?

Для проигрывания желательно разделить подростков на микрогруппы (по 4–5 человек, в которых учащиеся, оставшиеся без ролей, выступали в роли наблюдателей). Каждую ситуацию можно проиграть несколько раз. Затем необходимо дать участникам несколько минут для обсуждения итогов, для определения самых эффективных по их мнению вариантов поведения в данных обстоятельствах. После краткого обсуждения в микрогруппах необходимо провести фронтальное обсуждение.

Методические рекомендации

Обобщающим заключением по занятию может выступить памятка, сформулированная учащимися. Например, следующего содержания:

«Как защитить себя от игры на автоматах?»

Игра на автомате – это занятие для слабаков, для тех, кто не уверен в себе и не умеет решать свои проблемы по-взрослому.

Бесполезно надеяться на то, что у автомата можно выиграть. Случайность невозможно контролировать, поэтому все системы выигрыша – это обман для излишне доверчивых людей.

Игровые автоматы специально предназначены для того, чтобы приковать игрока к себе, лишить его воли и зарабатывать на его слабости. Я – сильный, свободный человек и самостоятельный человек.

Конкурс проектов для подростков и юношей
«Репортаж из мира без...»

Цели - задачи: развитие альтернативного мышления, формирование умений решения гипотетических проблем, интеграция междисциплинарных знаний, стимулирование воображения, развитие умений командного взаимодействия.

Примерные этапы

1. «Гипотетическая ситуация». Педагог объявляет учащимся тему проекта «Репортаж из мира без компьютерных игр» и задает условную ситуацию. «Вы – журналист и попали в мир, полностью аналогичный нашему. В этом мире все точно так же, как и у нас: природа, люди, дороги, вещи... Есть и компьютеры, и компьютерные игры. Только почему-то среди этих игр нет игр-стрелялок».

После ознакомления с условиями учитель предлагает создать модель такого мира и дать о ней отчет в виде краткого репортажа (2–3 минуты). Можно направить познавательную активность детей с помощью определенных вопросов. К примеру, в отчете должны быть отражены следующие аспекты мира без компьютерных экшн-игр:

– Описание людей, которые не имеют никакого представления о компьютерных мочилках и виртуальном насилии.

– Способы общения и взаимодействия друг с другом.

– Темы разговоров среди ровесников.

– Взаимоотношения родителей и детей.

– Любимые занятия в свободное время.

Составляются команды-участницы (которые включают по 4–5 учащихся) и группа экспертов (оптимально, чтобы в нее вошли дети с разными интересами).

2. Разработка темы проекта. Является основным этапом и представляет собой собственно творческую деятельность учащихся в микрогруппах по разработке темы проекта и составлению отчета-репортажа.

3. Презентация проектов. Один участник от каждой группы выступает с составленным репортажем, который оценивается экспертами по следующим примерным параметрам:

- обоснованность и точность модели;
- многомерность, т. е. присутствие в отчете информации о разных сферах жизнедеятельности человека;
- оригинальность решений;
- наличие юмора;
- стиль репортажа (научный, художественный, сленговый и т. п.);
- форма представления и др.

Методические рекомендации

Подобные конкурсы проектов могут быть посвящены самой различной тематике и постепенно усложняться. Этого можно достигнуть благодаря предварительной работе по поиску информации по заявленной теме проекта. К примеру: «Репортаж из мира без мобильных телефонов» (найти статистику числа мобильных телефонов на душу населения в разных странах, данные о введенных запретах на пользование мобильными телефонами и их причинах), «Репортаж из мира без блогов» (проанализировать данные о количестве блогеров и уровне их образования, найти информацию о самых популярных темах и др.), «Репортаж из мира без теленасилия» (подготовить данные о числе фильмов насильственного содержания на каких-либо телеканалах, которую можно организовать и как исследовательскую работу учащихся и т. п.).

Интерес к разработке проектов можно поддерживать у учащихся и посредством изменения условий конкурса. Вариантом может быть предложение разным командам тематики противоположного содержания: «Мир без социальных сетей» и «Мир, в котором люди общаются только виртуально», «Компьютер только для работы» и «Компьютер только для развлечения» и др.

Информирование и обучение родителей учащихся

В качестве источников для традиционных форм информирования (лекции, памятки-рекомендации и т. п.) педагог может использовать имеющиеся в открытом доступе материалы. Далее представлено примерное содержание более интерактивных, обучающих форм работы с родителями: беседа-дискуссия, мозговой штурм, семинар-практикум, тренинг.

Беседа-дискуссия

Данная форма просвещения родителей позволяет расширить их знания по определенной проблеме путем сопоставления различных точек зрения. Главное в дискуссии – это умение участников высказать свое мнение и выслушать мнение другого. Основные функции педагога-ведущего заключаются в контроле соблюдения правил дискуссии родителями, стимулировании их интереса к обсуждаемой проблеме определенными вопросами, поощрении активности в процессе обсуждения и подведении итогов.

Беседа-дискуссия

«Компьютерная игра как средство “отдыха” ребенка»

Ц е л и - з а д а ч и: коррекция представлений взрослых о компьютерной игре как средстве релаксации, стимулирование интереса к содержанию взаимодействия ребенка с компьютером.

При современном очень быстром темпе жизни и информационных нагрузках дети значительно устают, что требует организации родителями правильного домашнего отдыха школьника. Компьютерная игра принципиально отличается от классических детских игр, которые предыдущими поколениями использовались для психофизической разрядки.

П р и м е р н ы е в о п р о с ы

– По каким признакам можно определить, что ребенок находится в хорошем психофизическом состоянии? (веселое настроение, бодрый голос, хорошая осанка, живые глаза, интерес к происходящему вокруг и др.)

– Как Ваши дети ведут себя во время компьютерной игры? (забывают о времени, напряженно вглядываются в экран, подпрыгивают на месте, говорят/выкрикивают неестественным голосом, кривляются и т.п.)

– С каким видом Ваш ребенок выходит из-за компьютера? (покрасневший, взмокший, с рассеянным взглядом – значит, сильно утомленный). Появляется ли у него желание что-либо делать после игры или он просит еще времени отдохнуть?

– Какие компьютерные игры предпочитает Ваш ребенок? Умеете ли Вы сами в них играть? Должен ли знать взрослый те виртуальные игры, которыми увлечены сын/дочь?

– Какие «живые» игры любит Ваш ребенок? Рассказывали ли Вы ему об играх собственного детства? Каким из ныне забытых игр Вы можете научить своего ребенка?

– Когда Вы последний раз играли вместе со своим сыном/дочерью? В какую игру?

В ы в о д ы

1. Компьютерная игра для ребенка – это не способ снятия стресса, а прямой путь увеличения напряжения и накопления усталости.

2. Родитель не должен показывать своему сыну/дочери пример использования компьютерной игры как «средства расслабления».

3. Оптимальным способом отдыха – и для ребенка, и для взрослого – является способ переключения на другие виды деятельности: если долго сидел за учебниками, значит, надо потом погулять, посетить тренировку или найти какие-то другие варианты физической разрядки; если утомился во время уборки, то можно предложить почитать, разгадать кроссворд, поиграть в спокойную настольную игру и т.п.

Беседа-дискуссия

«Для чего нужен мобильный телефон?»

Ц е л и - з а д а ч и: осознание родителями значения мобильного телефона в жизни ребенка, ознакомление с рисками возникновения зависимости от мобильного телефона.

Часть родителей жалуется, что у них нет достаточного количества средств, чтобы купить ту модель телефона, которую выпрашивает их ребенок. Другие реагируют на его мольбы и даже опережают их, при этом совершенно не задумываясь о последствиях. Третьи призывают запретить мобильные телефоны. Предлагаемая беседа с родителями класса необходима, чтобы попытаться выработать какую-либо общую позицию взрослых по отношению к мобильным телефонам детей и развеять некоторые из распространенных мифов.

П р и м е р н ы е в о п р о с ы

– Сколько раз ребенок звонит Вам ежедневно по собственной инициативе? Поинтересуйтесь для сравнения, сколько раз в день он звонит своим друзьям/приятелям.

– Вспомните хотя бы один звонок ребенка, в котором затрагивались такие срочные вопросы или проблемы, которые не могли бы подождать своего решения и Вашего вмешательства хотя бы несколько часов до встречи.

– Известны ли Вам все те возможности, которые есть у сотового телефона ребенка? Зачем ему постоянный доступ в Интернет, компьютерные игры, фильмы и т. п.? Умеете ли Вы пользоваться мобильным аппаратом своего сына/дочери?

– Хотели бы Вы, чтобы ребенок дорожил своим мобильным больше, чем Вами?

– Почему Вы уверены, что, позвонив ребенку, Вы услышите от него правду, а не то, что сами хотите услышать?

– Почему в зарубежных фильмах последних лет фактически не показывают героев, звонящих друг другу по сотовому телефону, хотя ситуация для экстренных звонков как раз подходящая?

Для наглядности педагог может разделить доску на две части, с одной стороны фиксировать те плюсы мобильного телефона, которые называются родителями, а с другой стороны – его минусы (угроза здоровью, мобильная зависимость, превышающая по силе наркоманию, риск влезть в долги и др.).

В ы в о д ы

1. Родители приобретают телефон не столько для своего общения с ребенком, сколько ради его контактов со своими ровесниками и повышения его статуса среди одноклассников.

2. Мобильный телефон не дает возможностей осуществлять настоящий контроль за происходящим с ребенком, поэтому все равно родителям приходится верить ему на слово. Причем в реальном общении «глаза в глаза» возможностей утаить информацию значительно меньше.

3. Дорогой телефон со множеством функций – это не показатель высокого материального положения родителей, а вкладываемый ими собственными руками билет для ребенка в виртуальный мир (причем билет в одну сторону с учетом фактической невозможности реабилитации телефонных наркоманов).

М е т о д и ч е с к и е р е к о м е н д а ц и и

Примерная тематика дискуссий между родителями (а также, родителями/учащимися, педагогами/учащимися), которая может осуществляться не только в виде бесед, но также круглых столов, конференций, может быть таковой:

- Как родителю стать для ребенка интереснее, чем компьютер (телевизор, телефон)?
- Чем заменить компьютерную игру?
- Надо ли контролировать общение ребенка в соцсетях?
- Следует ли специально обучать детей правилам сетевого этикета?
- Как оградить ребенка от информационной перегрузки?
- Что делать, если друзья подростка играют в онлайн-казино?
- Как себя вести, если вы подозреваете, что ребенка посещают суицидальные мысли?
- Как реагировать, если родители замечают изменения характера в худшую сторону (появление хитрости, изворотливости, тайн, секретных переговоров и т.п.)?

Мозговой штурм

Мозговой штурм, который также называется мозговой атакой (англ. *brainstorming*), является одной из активных форм обучения. Цель мозгового штурма – продуцирование новых идей, позволяющих решить определенную проблему. Этот метод позволяет активизировать творческие способности участников и преодолевать стереотипы мышления.

Педагог может проводить мозговой штурм со всеми родителями класса, выполняя роль ведущего и записывая озвученные идеи. Возможна также организация родителей в микрогруппы по 4–6 человек, с последующим ознакомлением всех с идеями, рожденными в каждой группе, и их коллективным анализом.

Мозговой штурм

«Как проводить с пользой свободное время?»

Ц е л и - з а д а ч и: актуализация потребности родителей в проведении совместного досуга с детьми, знакомство с новыми формами проведения свободного времени.

П р и м е р н ы е э т а п ы з а н я т и я

1. «Постановка проблемы». Во вступительном слове классный руководитель может отметить, что дети любого возраста – и младшие школьники, и подростки – любят проводить свободное время со своими родителями. Особенно если это время наполнить интересом, радостью и другими положительными переживаниями. Для введения в проблему педагогу следует задать родителям ряд вопросов, направленных на осмысление ими собственного опыта проведения досуга (не обязательно ожидать устных ответов, это вполне могут быть и размышления «про себя»):

– Что вы обычно делаете, когда выполнены все рабочие и домашние обязанности?

– Смотрите ли вы телевизор (играете в компьютерные игры) вместе с ребенком или делаете это порознь?

– Когда вы в последний раз что-либо делали вместе со своим ребенком и при этом всем было весело? (придумывали какое-то новое блюдо, убрали комнату, ходили в магазин и т.п.)

– Когда вы в последний раз отдыхали вместе с ребенком? Не сидели рядом возле экрана, а именно активно отдыхали: играли, посещали гостей, ездили на экскурсию и т.п.?

– Каковы были любимые игры в вашем детстве?

– Научили ли вы играть в них своего сына/дочь?

В завершение обсуждения педагог может резюмировать, что нередко сами взрослые все свое свободное время проводят у экрана – либо телевизора, либо монитора. Одним из важнейших механизмов развития ребенка является бессознательный механизм идентификации или отождествления с родителями. Путем подражания папе (маме) сын (дочь) автоматически усваивает сложившиеся у взрослых модели поведения, в том числе и организации досугового времени. Ребенок, как правило, не знает, чем родитель занят на работе. Но вот время домашних дел и время отдыха протекают у него на глазах. Поэтому из комментария: «Я так на работе вымотался, что

хватает сил только посидеть у телевизора» – ребенку для наблюдения, понимания и повторения доступна только вторая часть, видимая своими глазами. Таким образом, неумение или нехватка сил у родителей организовать продуктивный досуг приводят к формированию аналогичных привычек у детей. Чтобы разорвать этот порочный круг, требуется разнообразить формы проведения свободного времени.

2. «Поиск решения проблемы». Родители организуются в микрогруппы (по 4–6 человек). Задача каждой из групп в течение 20 минут составить как можно более полный список занятий в свободное время, которые отвечали бы следующим трем требованиям:

- обязательное общее участие и ребенка, и родителя;
- переживание всеми участниками радости и удовольствия;
- отсутствие в этом занятии какого-либо медиаустройства (телевизора, компьютера, телефона).

Затем представители каждой микрогруппы озвучивают составленный ими список, а присутствующие оценивают, насколько его содержание соответствует оговоренным критериям.

3. «Рефлексия». В завершение встречи классный руководитель благодарит всех родителей за участие и предлагает (по желанию) высказать свои впечатления: Кто вспомнил какие-то яркие моменты собственного детства? Кто узнал какие-то новые формы досуга? Какие из них вы считаете полезным использовать в своей семье? и т.п.

Мозговой штурм

«Как контролировать интернет-занятия ребенка?»

Ц е л и - з а д а ч и: обогащение знаний родителей о достоинствах/недостатках Интернета, поиск новых форм совместной деятельности со своими детьми.

П р и м е р н ы е э т а п ы з а н я т и я

1. «Постановка проблемы». Во введении педагогу следует отметить, что пространство Интернета начинает осваиваться детьми уже с младшего школьного возраста. Причем делают это дети в основном самостоятельно, руководствуясь советами более опытных ровесников. На осознание родителями многоплановости и непредсказуемости интернет-информации могут быть направлены следующие вопросы:

- Умеет ли Ваш ребенок пользоваться Интернетом?
- Знаете ли Вы, какие сайты он посещает? С какой целью?
- Интересуетесь ли Вы тем, какие сайты просматривал Ваш ребенок?
- Как Вы об этом узнаете (спрашиваете, просматриваете электронный журнал и т. п.)?

– Замечали ли Вы, что поведение ребенка изменилось после посещения Интернета? Говорил ли он Вам о причине?

– Предупреждаете ли Вы ребенка, что можно случайно встретить негативную информацию (сцены насилия, рекламу азартных игр и др.)?

– Как Вы учите его действовать в подобных ситуациях?

2. «Поиск решения проблемы». Родители организовываются в микрогруппы (по 4–6 человек). Задача каждой из групп в течение 20 минут составить как можно более полный список приемов, которые могут применять взрослые, интересующиеся той информацией, которую ребенок получил из Интернета. Эти приемы должны отвечать следующим критериям:

– способствовать установлению доверительных отношений между мамой/папой и ребенком;

– иметь недирективный характер;

– обучать ребенка целенаправленному поиску информации в системе Интернет;

– содействовать формированию умений критически оценивать случайную информацию и делать самостоятельный выбор.

После обсуждения представители каждой микрогруппы озвучивают составленный ими список, а присутствующие оценивают, насколько его содержание соответствует оговоренным критериям.

3. «Рефлексия». Подводя итоги встречи, родители (по желанию) делятся впечатлениями о встрече, о том, какие новые знания они получили, над чем задумались и т. п.

Методические рекомендации

Алгоритм проведения мозгового штурма довольно прост и предполагает соблюдение следующих основных правил.

1. Главное требование – категорический запрет на критику любых идей.

2. Ориентация на количество идей, а не на их качество.

3. Обязательная фиксация всех высказанных идей.

4. Поощрение любых идей – фантастических, сумасшедших, шуточных и др.

5. Длительность не менее 20 минут. За это время обязательно будет период так называемого «плато», когда кажется, что участники уже выдохлись и исчерпали все свои возможности. Однако если продолжать, то потом обязательно происходит творческий взрыв.

6. Анализ идей и выделение тех из них, которые могут быть реализованы на практике.

Если родители в классе в основном представляют собой робких людей, стесняющихся высказываться публично, мозговой штурм можно заменить менее контактной формой взаимодействия, которой может стать кон-

верт мнений. Классный руководитель предлагает в течение некоторого времени (1–2 недели) положить в специальную коробку (конверт, ящик) свои записки с описанием полезных занятий в свободное время. Занятия должны отвечать обозначенным выше требованиям: быть совместными (т.е. должны участвовать и родители, и ребенок) и не должны быть связаны с какими-либо техническими устройствами. При встрече классный руководитель озвучивает содержание записок, которое может быть также дополнено целым списком игр (настольных, логических, подвижных и др.).

Метод мозгового штурма возможно использовать для решения любой актуальной для данного классного коллектива проблеме, например:

- Как учить детей пользоваться Интернетом при подготовке домашнего задания?
- Как стимулировать «живое» общение ребенка со сверстниками?
- Как повысить самооценку и самоуважение ребенка?
- Как правильно оценивать интернет-информацию?
- Что делать, если ребенок влюблен в кого-то, с кем познакомился по Интернету?
- Как комментировать рекламу азартных игр?
- Как правильно говорить с ребенком о правилах онлайн-коммуникации и ее опасностях?

Семинар-практикум

Данный вид обучения предполагает сочетание некоторого теоретического материала и практические задания для его лучшего освоения. Технология организации семинара-практикума для родителей включает в себя следующие основные этапы.

1. Определение темы и круга проблемных вопросов для обсуждения.
2. Подбор теоретического материала, дающего научно обоснованные ответы на поставленные вопросы.
3. Разработка ситуаций-задач в рамках темы, которые будут предлагаться родителям для решения.

Семинар-практикум

«Значение игрушки в жизни ребенка»

(для родителей дошкольников и младших школьников)

Ц е л и - з а д а ч и: обогащение знаний родителей о детской игре как факторе развития и воспитания, ознакомление с миром игрушек, расширение репертуара умений взаимодействия со своим ребенком.

О б о р у д о в а н и е: детские игрушки разных видов (классические – машинки, неваляшки, куклы – и современные – трансформеры, электронные и др.; педагог может самостоятельно подобрать несколько разных игрушек,

возможно попросить родителей принести наиболее любимые игрушки их сына/дочери).

Примерные этапы занятия

1. «Введение в проблему». Возможные вопросы для родителей, направленные на актуализацию их знаний о детских игрушках, таковы:

- Каким Вы хотите видеть своего ребенка в будущем?
- Является ли игрушка средством воспитания?
- Какие игры и игрушки воспитывают доброту, ответственность и т. п. (педагог повторяет те качества, которые назывались родителями)?
- Всякая ли игрушка полезна для ребенка? Почему да/нет? Каковы примеры благотворного или вредоносного воздействия игрушки?
- Большинство игрушек в Вашем доме – это...? (подарки ребенку от разных людей; то, что ребенок сам выбирал в магазине; то, что вы ему сознательно подбирали)
- На основе каких критериев родителям следует выбирать игрушки в магазине?
- Выступает ли компьютер для ребенка игрушкой?
- Какие компьютерные игры, по Вашему мнению, полезны для ребенка и почему?

2. «Теоретический материал».

В качестве подобного материала педагог может предложить родителям познакомиться с выдержками из статьи доктора психологических наук, профессора, авторитетного московского специалиста по психологии детства В.А. Абраменковой.

ОПАСНЫЕ ИГРУШКИ¹

Сегодня игра на наших глазах становится образом жизни миллионов взрослых, растет индустрия развлечений. <...> Большинство взрослых играет, но не живет.

А вот дети, те, для кого игра – жизненная необходимость и условие для развития, перестают играть. Это беспокоит специалистов – психологов и педагогов во всем мире. Кроме того, изменилось само качество, сама суть детской игры: она стала какой-то невеселой, агрессивной, индивидуалистичной. Совсем исчезли групповые игры – воздух детской жизни старших поколений. Где они – салки, казаки-разбойники, бояре, жмурки, лапта и прочие детские радости? Все они вместе со считалками, страшилками, закличками, песенками и другими формами детского фольклора – величайшего богатства нашей культуры – сохранялись в детской субкультуре на протяжении веков, передаваясь из уст в уста.

Игры со сверстниками предоставляют ребенку широкое поле для интеллектуального и морального тренинга, познания себя и своих возможностей, понимания другого

¹ Абраменкова, В. А. Опасные игрушки [Электронный ресурс] / В. А. Абраменкова. – Режим доступа : <http://www.pravoslavie.ru/jurnal/66.htm>. Дата доступа : 13.07.2019).

человека, сострадания и сорадования ему. Потому и ребенок в прошлом, вволю наигравшись в детстве, вступал во взрослую жизнь, не обремененный детскими проблемами, обидами и страхами.

А что у наших детей сегодня? Игрушек – море. Оказывается, игрушки очень прибыльный бизнес, и «игровая индустрия» расширяется с каждым годом: к мягким и механическим добавляются электронные и компьютерные, и взрослые увлечены их созданием всерьез, как будто делают их для себя. <...>

Вот придуманные взрослыми игрушки – трансформеры, как будто вышедшие из преисподней бесы, демоны, монстры и монстрики. Это некрофильские образы, способствующие демонизации детского сознания и его танатизации (от Танатос – бог смерти), являются одним из факторов все увеличивающихся детских самоубийств. Дети не хотят взрослеть, боятся жить, их страшит будущее. Чего удивляться растущим невротическим реакциям наших детей, их депрессивным состояниям, когда им приходится жить вместе с нечистой силой, от которой нет защиты, поскольку взрослые ее не дали. Дети сами выбирают эти игрушки, скажете вы, они им нравятся. Но ведь это мы предоставили им этот выбор и подготовили почву для потребности в нем.

А для девочек придумали другие игрушки. Кто не знает кукол Барби и Синди – секс-символ и воплощенную мечту общества потребления. Какие жизненные ориентации для малышки символизируют собой эти красавицы с женскими формами? Кто они – дочки? Подружки? Обладая такой куклой, девочка воображает себя не мамой, укачивающей дитя, а горничной, служанкой, ухаживающей за госпожой, убирающей ее дом и приводящей к ней бой-френда.

Все эти игрушки, на мой взгляд, не соответствуют элементарным критериям психологической безопасности для личностного развития ребенка и педагогической целесообразности в плане его обучения. Почему? Давайте представим себя на месте ребенка.

Маленький ребенок – весь неопределенность, это веер возможностей, он то, чем мы никогда уже не сможем стать. Он активно присваивает мир, чтобы его преобразовывать, ощущая себя Творцом, и игрушка – необходимое средство процесса творения. Поэтому, чем шире спектр применения игрушки, тем выше ее ценность для творчества – «творчество», и тем больше она может развить творческий потенциал самого ребенка. Отсюда – самые лучшие игрушки – природные: камушки, песок, шишки, палочки, лоскутки – они могут быть всем! А чем может быть машинка? Только машинкой, правда, если это грузовик, то, вероятно, еще и ящиком для хранения кубиков, кроватью для плюшевого мишки или каретой для путешествий кота и пр.

В чем назначение любой игрушки? Забавлять, обучая, или обучать через игру. Если ваш ребенок застенчив или конфликтен в общении, если он плохо успевает в школе, дерется или дерзит учителям, игрушка не поможет, а может лишь усугубить неблагополучие.

Помните тамагочи – виртуальные игрушки-зверьки? Психологически объяснима и понятна та нежная привязанность малыша к кусочку пластмассы, который он «вырастил», отсюда и ощущение трагедии от «утраты». Но когда ребенок ухаживает за живым зверьком – пусть это хомячок или черепаха – и вдруг тот умирает, для дошкольника или младшего школьника есть культурное завершение жизненной драмы: он идет (вместе с мамой, или папой, или сверстником) на пустырь, вырывает ямку и хоронит своего питомца, оплакивая его, горюя о нем. И это великое событие в жизни мальчика или девочки как со-бытие с миром. Это действенное сострадание может навсегда запечатлеться в детском сознании в любви ко всему живому – воробью, жуку, цветку в их хрупкости и в их целостности с самим ребенком. А если малыш почувствует, что он может сделать что-то

для живого существа, что он может быть благотворителем, тогда есть возможность ожидать становления и экологического мировоззрения и нравственного сознания ребенка.

Легкость, с которой ребенок постепенно начинает реагировать на умирание или на «уход к другому» любимого существа, пусть не настоящего, а виртуального, должна бы насторожить заботливых родителей, поскольку именно эта легкость может запечатлеться в сознании и превратиться в социальную установку в будущем. Детский нравственный эгоцентризм (эгоизм) в отличие от познавательного не проходит с возрастом и способен превратиться в личностную черту взрослого человека – равнодушие к смерти, горю близкого, безразличие к уходу, болезни любимого и пр. Электронная игрушка способна проектировать жизненные установки ребенка на будущее, формировать моральные стереотипы поведения, нравственные образцы негативного свойства.

Учитывая потрясающую способность детской психики к запечатлению чувств, эмоций и переносу воображаемого в реальность и наоборот, такие жизненные ценности, как преданность, верность, ответственность, могут оказаться столь же эфемерными, как виртуальная забота и любовь. И кто знает, может быть, завтра ваши повзрослевшие сын или дочь с такой же легкостью отбросят вас, как надоевшую игрушку. <...>

В этой связи нельзя не сказать и о компьютерных играх. Они становятся новым массовым явлением сродни психической эпидемии для детей всех возрастов – от дошкольников до старшеклассников и студентов.

Что несут с собой компьютерные игры? Возьмем, к примеру, наиболее популярные: Дум-образные игры, единоборства (драки), ролевые и типа «Стратегия». Дум-образные компьютерные игры – это воспроизведение агрессивного лабиринта. В Дум-игре чудовищ – огромное множество, они появляются каждую секунду в ужасающих обликах (мутанты, гибриды человеко-роботы, мифические чудовища типа орков, гигантские насекомые, скелеты и пр. и пр.), часто с убийственно разнообразным оружием. Все они «отнимают» у игрока жизнь. Либо он, либо они – так стоит вопрос. Единственный аналог этой игры в реальной жизни – это кошмарный сон.

<...> Взрослые сторонники этих игр уверяют, что насилие в игре отсутствует, поскольку его нет в реальности. Да и вообще, мол, не нравится – не играй. Но ведь младший школьник или подросток в силу психологического возрастного свойства испытать себя или простого любопытства не может, как правило, противостоять искушению и не играть. Следовательно, он или убивает или становится жертвой. <...>

Компьютерные игры для детей всех возрастов сегодня оказываются более привлекательным занятием, чем чтение книг и даже поглощение кино-, теле- и видеопродукции. <...> Быстро формирующаяся у ребенка психологическая зависимость от игры сродни наркотической, отчуждает его от живого общения с взрослыми, сужает сферу совместной деятельности ребенка и взрослого в семье. Компьютер вытесняет традиционную игру, в том числе коллективную игру со сверстниками, столь необходимую для его психического развития и личностного становления.

Что же можно противопоставить этому чудовищному валу современных игр и игрушек, обрушенному на наших детей? <...> сегодня необходимо активно решать эту проблему в интересах будущего, которое мы своими руками создаем сегодня. Или же покупаем в магазине по весьма сходной цене.

3. «Решение ситуативных задач».

Педагог предлагает родителямделиться на микрогруппы (по 4–5 человек) для поиска решений в следующих ситуациях.

Ситуация 1. Ребенок демонстративно закатывает в магазине истерику, требуя ему купить ту игрушку, которую родители покупать не собираются. Свидетели этой сцены начинают возмущаться: кто-то поведением ребенка («Какой нахальный и невоспитанный!»), а кто-то и поведением родителей («Как можно довести ребеночка!» и др.). Как грамотно поступить родителю в такой ситуации?

Ситуация 2. Педагог предлагает трем микрогруппам родителей поиграть разными игрушками. Первая группа – классические куклы, вторая группа – современные монстры и трансформеры, третья группа – электронные игрушки. Время – 5–7 минут. За это время надо распределить игрушки по ролям и обозначить сюжет. Другие родители остаются в роли наблюдателей. Примерные вопросы для обсуждения игры:

- В каких группах получились настоящие игры?
- Почему в электронные игрушки можно играть только рядом, но не вместе?
- Как бы с этими игрушками играли Ваши дети?

Ситуация 3. Педагог просит взрослых рассмотреть и подержать в руках несколько разных игрушек (матрешку, мягкого чебурашку, пластмассового монстра и т.п.). По каждой из игрушек он задает родителям вопросы:

- Что почувствует ребенок, получив от Вас такую игрушку?
- Как он будет с ней играть?

Ситуация 4. Ребенок очень долго и настойчиво упрасивает Вас установить компьютерную игру, которую Вы считаете вредной. Каким образом вы поступите?

В завершение семинара-практикума учитель просит родителей-участников высказаться (по желанию): Кто над чем задумался? Какие выводы для себя сделали? С чем остались не согласны? Какие новые вопросы у Вас появились? и т.п. и благодарит их всех за участие.

Семинар-практикум

«Гаджет как легкий способ самоутверждения среди ровесников»

(для родителей младших школьников и подростков)

Ц е л и - з а д а ч и: осознание родителями собственной позиции относительно приобретения ребенку различных гаджетов, определение продуктивных направлений удовлетворения возрастных потребностей подростков, расширение способов реагирования в конфликтных ситуациях.

П р и м е р н ы е э т а п ы з а н я т и я

1. «Введение в проблему». При обсуждении данной темы вопросы могут выглядеть следующим образом:

- Чего больше всего хотят подростки? (быть значимым среди ровесников и считаться взрослым, самостоятельным, интересным человеком)

– Каким образом можно самоутвердиться, заявить о своей исключительности?

– Можно ли приобрести авторитет у ровесников, вынудив родителей приобрести некий гаджет?

– Почему родители, часто без долгих раздумий, выполняют подобные желания детей?

– Какой опыт в таком случае получает ребенок?

– Кто знает все функции, которые есть в телефоне вашего ребенка? Кто умеет им пользоваться?

2. «Теоретический материал».

В качестве такого содержания для ознакомления родителям педагог может предложить статью из авторитетного еженедельника «Аргументы и факты»².

ГАДЖЕТЫ В РУКАХ РЕБЕНКА. К ЧЕМУ ПРИВЕДЕТ УВЛЕЧЕНИЕ СМАРТФОНОМ И ПЛАНШЕТОМ?

Нынешние дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться различными гаджетами. Но стоит ли позволять малышу проводить время за смартфоном или планшетом?

О пользе проделок

Вспомните свое детство. Мы лазали по деревьям и валялись в траве, бегали и прыгали, сшибая коленки и локти. С точки зрения родителей, это было баловство. А с точки зрения нейробиологов развитие телесного самоощущения и познавательных способностей. Во время таких игр и проделок в предлобной коре мозга формируются нейронные связи, которые отвечают за восприятие окружающего мира, умение заранее просчитывать свои действия и справляться с неприятными эмоциями. И получить это возможно, лишь испытав все на себе. Сидя перед экраном компьютера и переживая вместе с героями, которые бегают, прыгают, лазают, телесного самоощущения не развить. На снимках МРТ, представленных японскими учеными, видно, что у любителей смартфонов и планшетов передняя кора головного мозга уменьшена. А это значит, что у них снижены познавательные способности и умение контролировать эмоции.

Это же подтверждает и американский психотерапевт Линда Базел. Ребенок должен бегать, прыгать, собирать конструктор и пазлы, играть в куклы и машинки. Если вся его деятельность ограничена лишь электронными гаджетами, то многие нейронные связи просто не образуются, а объем мозга будет на треть меньше, чем должен быть. А исследование британского логопеда Салли Уорд доказало, что дети, у которых любимой игрушкой с самого рождения были гаджеты, к трем годам отставали в развитии от своих сверстников на целый год.

И снова о моторике

Известно, что в раннем возрасте большое значение для развития ребенка имеет состояние его мелкой моторики, от которой зависят и умение писать и считать, и умственные способности. Для этого детям испокон веков предлагалось перебирать крупу,

² Гаджеты в руках ребенка: к чему приведет увлечение смартфоном и планшетом? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.aif.ru. Дата доступа: 10.07.2018.

нанизывать бусины, лепить из глины и пластилина, вырезать, вышивать, собирать мелкие детали конструктора. Еще несколько лет назад ученые реабилитировали компьютерную мышку, заявив, что она тоже способствует развитию мелкой моторики.

Но сегодня на откуп малышам отданы планшеты с сенсорными экранами. Тыканье же в них пальчиком никакого отношения к развитию мелкой моторики не имеет. По мнению британских педиатров, сенсорные экраны не позволяют детям развить мышцы пальцев и кисти. И научиться писать ручкой на бумаге таким детям будет очень непросто. Более того, дети, увлеченные планшетами, даже не могут играть в кубики и собирать конструктор.

Это означает, что какой-то важный этап в своем развитии ребенок не прошел. А без него учеба в школе и всякие науки просто не будут даваться.

Разучились читать?

Учителя в школе часто жалуются, что дети неспособны читать большие куски текста. Даже если речь идет об учебной литературе. Что говорить о художественной – прочитать «Войну и мир» большинству сегодняшних школьников просто не под силу.

Причина такого положения дел – в клиповом мышлении. Ребенок (или взрослый) не в состоянии воспринимать большие объемы информации и осваивает их в виде короткого яркого сообщения, будь то новость в телевизоре или Интернете или картинка, напоминающие видеоклип. Ребенок может «переварить» несколько таких клипов, но не осилит две страницы сплошного текста.

К сожалению, сегодня вся индустрия развлечений и большинство детских журналов подают информацию именно так – клипами. Даже учебники сегодня стараются строить по такому принципу. В итоге у маленького человека оказываются совершенно невостребованными умения выстраивать логические связи, углубляться в текст и анализировать его. Кроме того, клиповое мышление, по мнению американского психолога Ларри Розен, позволяет не концентрироваться на одной задаче, а выполнять сразу несколько: делать уроки, общаться в соцсетях, выкладывать и редактировать фотографии, слушать музыку. Хорошо это или плохо?

С одной стороны, в описаниях вакансий сегодня часто упоминается умение соискателя работать в условиях многозадачности. Так что, наверное, неплохо, что ребенок может делать одновременно несколько дел. С другой стороны, многозадачность подразумевает все же и качество каждого дела. Так что умение сконцентрироваться никто не отменял. И в первую очередь ребенок должен научиться ему. Пока же многозадачность в детском возрасте, по мнению Ларри Розен, оборачивается лишь рассеянностью и дефицитом внимания.

Подручный инструмент

Так к прогрессу или к деградации ведет увлечение гаджетами? Ответ на этот вопрос зависит от... родителей. Глупо отвергать современные технологии и полностью лишать ребенка телевизора, компьютера, мобильного телефона. Все эти устройства полезны, облегчают жизнь. Надо лишь научить ребенка пользоваться ими.

Мобильный телефон необходим, когда ребенок гуляет один: это и связь с родителями, и часы. Но должно неукоснительно соблюдаться правило: телефон должен быть всегда заряжен, включен и счет на нем пополнен. Следить за этим – обязанность ребенка, а не родителей.

Фотоаппарат в мобильном или планшете – сегодня тоже вещь для школьника необходимая. Не только для того, чтобы снимать друзей или пейзажи, но и чтобы сфотографировать расписание или задание.

Через Интернет можно и нужно учить ребенка искать всякую справочную информацию. Да и соцсети – отличная возможность поделиться сразу со всеми друзьями какой-то новостью или своими фотографиями.

Главное, чтобы все эти электронные устройства не подменяли собой жизнь.

Интересно

Гаджеты – путь к одиночеству. К такому выводу пришла американский педиатр Дженни Радески. Она провела исследование, которое показало, что использование гаджетов с раннего возраста тормозит развитие навыков общения и совместного решения проблем у ребенка. Такие дети не умеют сопереживать и управлять своими эмоциями. А проведенный в Германии опрос позволил социологам сделать вывод, что мультимедийные возможности – это не всегда прогресс в области коммуникаций. Чрезмерное увлечение ими лишь усугубляет у человека чувство одиночества.

3. «Решение ситуативных задач».

Ситуация 1. От своих знакомых вы слышите высказывания типа: «Ты чего позоришь своего ребенка? Не можешь ему приобрести нормальный мобильник, чтобы не был отсталым!» Как в подобных случаях защитить свою позицию без грубости и агрессии?

Ситуация 2. Ваш ребенок некоторое время возвращается из школы расстроенный и подавленный. Выясняется, что он стал объектом насмешек среди одноклассников, потому что у него, по сравнению с другими, очень простой мобильный телефон. Как вы будете решать эту проблему? Что скажете ребенку?

Ситуация 3. Ваш ребенок-подросток настойчиво упрямивает, чтобы ему приобрели новый мобильный телефон, приводя различные аргументы: «Со мной не будут дружить», «Надо мной будут смеяться/издеваться», «Ты меня не любишь» и т.п. В ваши планы такая покупка совершенно не входит. Как родителю отвечать ребенку в подобных случаях?

Ситуация 4. Родитель для стимулирования лучшей учебы ребенка обещает ему приобрести желаемый гаджет (новый винчестер, наушники, мышку и др.) при наличии соответствующих результатов за четверть. Ребенок некоторое время старается, и родитель приобретает обещанную вещь. Однако довольно быстро обнаруживается, что школьные дела сына (дочери) отодвинулись на второй план из-за нового приобретения. Как поступить родителю?

Педагог завершает семинар-практикум, приглашая родителей высказать свои впечатления о встрече, и благодарит их за совместную работу.

Методические рекомендации

При необходимости педагог может организовать и иные семинары-практикумы для родителей, к примеру:

- Соцсети как конкуренция родительскому слову.
- Способы расслабления без компьютерных игр.
- Сетевой этикет и его нормативы.
- Опасности свободного освоения Интернета.

- Использование Интернета в самостоятельной учебной работе.
- Риски вовлечения в азартные игры через онлайн-казино и др.

Тренинг

Тренинг является наиболее активной групповой формой работы, направленной на приобретение его участниками новых способов действий. Суть тренинга заключается в освоении более эффективных поведенческих умений, которые после упражнений в группе используются в реальной жизни. Оптимальный состав тренинговой группы – 12–15 человек. Для того чтобы каждый участник чувствовал себя равноправным, группа рассаживается по кругу (включая и педагога-ведущего). Необходимо также, чтобы помещение во время занятий было изолировано от посторонних.

Далее представлено содержание основной части работы тренинговой группы родителей, посвященных двум распространенным проблемам: освоения конструктивных навыков прекращения компьютерных занятий ребенка и овладения способами управления агрессивным поведением ребенка.

Тренинг

«Мирные способы» выключения компьютера»

Ц е л и - з а д а ч и: обучение родителей продуктивным способам контроля времени, проводимого ребенком за компьютером.

П р и м е р н ы е э т а п ы р а б о т ы т р е н и н г о в о й г р у п п ы

1. «Введение в проблему». Соблюдение временных ограничений в использовании компьютера ребенком (и взрослым) является одним из важнейших условий профилактики компьютерной зависимости. Поэтому эти правила должны строго соблюдаться. Ребенок до подросткового возраста вообще плохо управляет своим временем. А если время занято таким увлекательным делом, как компьютерная игра, то это управление вообще становится невозможным. Поэтому то, что не может делать ребенок, должны делать его родители.

2. «Ключевой вопрос». По заявленной проблеме он может звучать примерно так: «Каким образом вы обычно “отрываете” ребенка от компьютера?» Оптимально, чтобы на этот вопрос педагога, ведущего тренинга, по очереди ответили все участники-родители.

После выслушивания всех высказанных вариантов ведущий делает краткое обобщение. Например: «Таким образом, существуют разные способы выключения компьютера. Одни из них совершенно бесполезны. Я думаю, что вы их уже определили, пока слушали друг друга. Другие приводят

к ожидаемому результату, но при этом наносят вред ребенку. Поэтому сегодня перед нами стоит задача научиться таким способам, которые одновременно позволяют и успешно выполнять родительскую функцию контроля, и укреплять позитивные отношения с сыном/дочерью. Чтобы найти эти способы, я вам предлагаю немного поиграть».

3. «Ролевые игры». Педагог предлагает разделить родителей на тройки и распределить между собой роли. Один играет ребенка, увлеченного компьютерной игрой, второй – родителя, прекращающего компьютерные занятия, третий – наблюдателя, следящего за выполнением ролей и корректирующего в соответствии с ними действия игроков. Ведущий тренинга предлагает участникам две игры, моделирующие неправильные родительские позиции.

«Я тебя умоляю». Родитель занимает позицию «снизу», т. е. мягко уговаривает, упрашивает ребенка молящим тоном выйти из-за компьютера и т.п. Ребенок, не отрываясь от компьютера, либо игнорирует родительские просьбы, либо обещает («Сейчас выйду»), а сам продолжает игру.

«Я тебе приказываю». Родитель находится в позиции «сверху», а именно: жестким и авторитарным голосом требует прекратить игру, начинает угрожать, силой выводит из-за монитора, выдергивает из розетки шнур и т.п. Ребенок пытается уговорить взрослого продолжить.

После каждой игры ведущий тренинга предлагает в тройках обсудить впечатления, используя следующую примерную схему:

- легко или трудно было выполнять предложенные роли;
- что чувствовал родитель;
- какие переживания испытывал ребенок;
- как эти ситуации выглядели со стороны (например, как бы их описал другой родитель, бабушка/дедушка);
- как после этого будет себя вести ребенок.

При подведении общих итогов проведенных игр и их обсуждений в микрогруппах родителей педагог должен подвести родителей к следующим выводам.

Просящая позиция родителя не эффективна: ребенок продолжает играть, а взрослый начинает чувствовать собственную беспомощность. Кроме того, такая тактика выключения компьютера не способствует формированию авторитета родителя и мешает развитию у ребенка навыков самоконтроля и волевых качеств.

Авторитарно-атакующая позиция только кажется результативной, потому что уничижающее отношение к ребенку создает для него резкий контраст между виртуальным и реальным миром не в пользу последнего: там – все хорошо, я сильный, умный и т. п., а здесь – все плохо, я униженный и оскорбленный.

4. «Моделирование эффективных действий».

Для соблюдения ребенком времени компьютерных игр с ним надо заключить договор, который будет неукоснительно соблюдаться. Договор этот заключается только в спокойной и доброжелательной обстановке.

Родитель сообщает ребенку свое требование примерно в следующей форме: «Ты можешь проводить за компьютером только 30 минут в день. Я понимаю, что тебе хочется больше, но этого делать нельзя, потому что это вредно для здоровья. Поскольку я тебя очень люблю, то я не могу тебе позволить делать себе плохо». Даже если ранее время игр не ограничивалось, то родитель может это пояснить следующим образом: «Я совсем недавно узнал(а), что компьютер очень опасен. Так как я тебя защищаю от других опасностей (например, научил(а) правильно переходить дорогу), то и здесь буду тебя охранять».

Заключение договора предполагает несколько частей. Во-первых, надо убеждениями добиться согласия ребенка с вашим требованием ограничения времени игр. Во-вторых, родителю необходимо помочь ребенку в организации им контроля времени, например: научить его заводить будильник на определенное время, предложить песочные часы, договориться, что за 5 минут до окончания времени вы будете его заранее об этом предупреждать и др. В-третьих, договор предполагает обсуждение с ребенком штрафных санкций за несоблюдение тех правил, которые вводит родитель. Т.е. ребенок должен четко знать, что если он «заиграется», то будет наказан.

Здесь педагогу полезно актуализировать собственный опыт родителей. Например, предложить им в микрогруппах составить список наказаний. Полезно специально оговорить, что крики и оскорбления «работают» плохо: подрывают авторитет родителя, веру ребенка в свои возможности и делают компьютерный мир более привлекательным. Самым эффективным для ребенка наказанием является лишение его того, что ему доставляет удовольствие (например, запрет играть в компьютерные игры на протяжении нескольких дней, перенос желаемой поездки на неопределенное время и др.). Поскольку дети разные, нравятся им разные вещи, то списки наказаний могут быть достаточно вариативные. Но у каждого родителя должно быть в нем 3–5 пунктов, которые он будет обсуждать со своим ребенком.

В завершение основной части тренинга ведущий акцентирует внимание родителей на том, что новые привычки формируются в течение примерно 2–3 недель. Поэтому первое время после заключения договора надо быть особенно внимательным и самим четко отслеживать его соблюдение. Если ребенок выполняет установленные правила, его надо всячески поощрять и поддерживать, а если нет – наказывать в соответствии с заключенным соглашением.

Методические рекомендации

Технология проведения тренинга предполагает несколько обязательных этапов.

Вводная часть. Знакомство родителей с основными правилами поведения в группе и устное согласие на их соблюдение.

Для того чтобы группа работала в атмосфере безопасности и комфорта, способствующей лучшему обучению, ее участники должны соблюдать следующие основные правила:

- говорить только от первого лица («Я думаю...», «Мне кажется...»), не используя обобщения типа «Все родители делают...», «Мы тут все считаем...» и др.

- не перебивать друг друга;

- не использовать никаких оценок и ярлыков («Это полная чушь», «Так ведут себя только глупые люди» и т.п.);

- не озвучивать (при желании) какие-либо из своих мыслей и переживаний, сказав в любой момент тренинга «Стоп!»;

- не обсуждать с другими то, что происходило в группе.

Разминка. Эта часть тренинга направлена на создание в группе доброжелательной и творческой атмосферы и включает в себя «легкие» упражнения, некоторые из которых представлены далее.

Упражнения, направленные на актуализацию состояния участников тренинга и одновременно связанные с обращением к образам. Например, педагог предлагает по очереди *презентовать себя в некоторой метафорической форме*:

- Выберите для себя какой-нибудь сказочный или литературный персонаж и представьтесь от его имени. Например: «Я сегодня как Золушка. Надо сделать много грязной работы, а хочется пойти на бал...».

- Отрадите свое состояние, используя в качестве метафоры какой-либо природный ландшафт. Например: «Я сейчас как маленькая горная речка, бурная и мутная», «Я сейчас как горная вершина – холодная, опасная, неприступная» и т.п.

- Используйте в качестве метафоры какое-либо явление природы или погоду. Например: «Я сейчас как хмурый осенний дождик» или «Я сегодня – солнечное летнее утро, полное радостных ожиданий» и т.п.

- Обозначьте свое присутствие «здесь-и-сейчас», сравнив себя с каким-либо бытовым прибором или предметом. Например: «Я сейчас как мягкое, уютное кресло, из которого очень трудно встать» или «Я – как раскаленная сковорода...».

Ведущий может предложить родителям любые другие варианты образов: кулинарное блюдо, транспорт, животное, человек любой эпохи и др.

Педагог на этапе разминки может использовать и игры-энерджайзеры, направленные на снятие усталости участников группы и на создание в группе доверительной и раскрепощенной атмосферы. Далее представлены некоторые из игр данного типа.

Передай предмет. Педагог-ведущий берет любой предмет, например лист бумаги, и предлагает родителям передать его по кругу друг другу, но таким образом, чтобы не повторять уже использованные события передачи.

Печатная машинка. Педагог заранее готовит для родителей некоторую фразу. Составляющие ее буквы в начале игры он распределяет между участниками группы (раздает карточки). Задача родителей как можно быстрее по буквенно проговорить эту фразу (каждый называет только свою букву).

Сигнал. Участники берутся за руки. Затем кто-то один начинает подавать сигналы путем серии пожатий руки соседа (быстрые/медленные, сильные/слабые, паузы и др.). Получивший сигнал передает его следующему и т.п. Игра завершается, когда сигнал вернется к его автору.

Мандарин. Педагог держит в руках мячик и просит участников представить, что это мандарин. Затем знакомит с инструкцией: «Я буду бросать мячик, ваша задача – перебросить его следующему, называя при этом определенное качество мандарина. Желательно, чтобы качества не повторялись». Для этой игры можно использовать абсолютно любой предмет. Чтобы настроить родителей на тему тренинга, ведущий может обратиться к ключевым словам: «компьютер», «игра» и др.

Основная часть. Занимает большую часть времени (1–1,5 часа) и представляет собой задания, направленные на осмысление сложившихся привычек поведения и поиск новых, более эффективных действий в определенных жизненных ситуациях.

Заключительная часть. Предполагает подведение итогов группового занятия, а именно общие выводы о том, какой новый опыт получили участники, что оказалось самым важным, что будут использовать в своей воспитательной практике, чего еще не хватает, какие эмоции переживали и т. п. В этой части ведущий может предложить родителям озвучить свои впечатления по желанию. Обязательным окончанием работы тренинга выступают благодарности всем участникам за сотрудничество и активную работу.

С помощью описанных выше этапов – разминки (введение в проблему и выполнение упражнений на расслабление и сотрудничество), основной части (ролевые игры и их анализ, групповое конструирование и проигрывание продуктивных моделей поведения во взаимодействии с ребенком), рефлексия занятия (обобщающий вывод, благодарности за сов-

местную работу) – педагог может проводить и иные тренинги, направленные на повышение родительской эффективности. Примерная тематика подобных занятий:

- Как выполнять домашние задания с удовольствием?
- Как помочь ребенку полюбить читать?
- Как найти любимое дело в реальном мире?
- Как приучить ребенка к выполнению домашних обязанностей?
- Как поддержать ребенка в сложной ситуации?
- Как научить ставить перед собой цели и преодолевать трудности в их достижении?
- Как научить контролировать время компьютерных игр?
- Как предупредить о возможных опасностях интернет-информации?
- Как не стать жертвой сетевого тролля?
- Как помочь ребенку найти реального друга в реальном мире?
- Как объяснить ребенку, что вы ему не купите «крутой» мобильник?
- Как направить азарт в полезное русло?
- Как удерживать контакт с «трудным» подростком?

ЛИТЕРАТУРА

1. Агадуллина, Е. Р. Пользователи социальных сетей: современные исследования / Е. Р. Агадуллина // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 36–46.
2. Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179–193.
3. Борисова, Т. С. Гигиенические основы компьютеризации обучения / Т. С. Борисова. – Минск : БГМУ, 2017. – 53 с.
4. Бурлаков, И. В. Homo gamer: Психология компьютерных игр / И. В. Бурлаков. – М. : Класс, 2000. – 144 с.
5. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологической зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психол. журн. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
6. Гришина, А. В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми / А. В. Гришина // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 2014. – № 4. – С. 131–141.
7. Котляров, А. В. Другие наркотики, или Homo Addictus / А. В. Котляров. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.
8. Медведская, Е.И. Ребенок в пространстве мультимедиа: предупреждение зависимости : пос. для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Е.И. Медведская. – Минск : Народная асвета, 2018. – 192 с.
9. Солдатова, Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г. У. Солдатова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9, № 3. – С. 71–80.
10. Тончева, А. В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости / А. В. Тончева // Науковедение. – 2021. – № 4. – С. 1–5.
11. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепрпетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
12. Greenfield, D. Virtual addiction: Help for Netheads, cyberfreaks, and those who love them / D. Greenfield. – Oakland : New Harbinger Publication, 1999. – 227 p.
13. Young, K. S. Caught in the Net : How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery / K. S. Young. – New York : John Wiley & Sons, 1998. – 248 p.