**ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНКОВ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Нурпеисова Айгерим Кыздарбековна,

учитель начальных классов

КГУ «Средняя школа №23»

Акимата г. Астана

aigirim.nurpeisova@mail.ru

За последнее десятилетие появились клиники, в которых лечат от компьютерной зависимости как от одного из видов аддиктивных заболеваний. Разрабатываются методы лечения в США, Швейцарии, Украине, России [1], а число пациентов растет.

Известно, что легче пожар предупредить, нежели потушить. Исследователи отмечают ряд факторов, влияющих на подверженность IGD- зависимости. К ним относят:

- воспитание в детстве:

– формирование ранней тревоги в связи с эмоциональным напряжением и тревожностью матери;

– психологические травмы в детстве (насилие, жестокое обращение, материнская и патернальная депривация);

- особенности личности:

– сниженную переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

– скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;

– стремление говорить неправду;

– стремление обвинять других, зная, что они невиновны;

– стремление уходить от ответственности в принятии решений и др. [2 ].

Предупреждение влияния указанных факторов на индивидуума и будет первой мерой профилактики.

Учеными установлены и дополнительные факторы, снижающие вероятность попадания в группу риска. Один из наиболее любопытных выводов: при романтической привязанности в режиме «офлайн» значительно снижен уровень зависимости от Интернета [3].

Исходя из вышесказанного, а также других исследований [4], можно утверждать, что важное средство профилактики развития компьютерной зависимости – дружеское, теплое общение как в семье, так и с ближайшим окружением. Хотя это предположение пока не подтверждено экспериментально, многие исследователи считают, что наличие «офлайн»-хобби также снижает опасность попадания в зависимость [5].

По мнению Е.И.Лобастовой, единственный на настоящий момент проверенный способ не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера – это вовлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и электронная переписка не стали заменой реальности.

Надо показать растущему человеку, что, помимо компьютера, есть масса интересных вещей, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но и тренируют тело и нормализуют психологическое состояние [6]

Сегодня на повестке дня стоят вопросы диагностики, лечения и профилактики нового вида зависимости. Ученые уже нашли некоторые подходы к их решению, однако еще предстоит много работы в этом направлении. Главное, надо помнить: от реальности убежишь, а от себя – нет

Профилактика компьютерной зависимости приобретает особенную значимость в детском возрасте. Особое внимание необходимо уделить тем, у кого уход от реальности не ярко выражен, кто потенциально может быть вовлечен в компьютерную зависимость. В зависимости от стадии зависимости выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику [7].

Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации обучающихся, их межличностные отношения, на ознакомление с признаками компьютерной зависимости и возможными ее последствиями. В начальной стадии формирования компьютерной зависимости выделяют следующие технологии первичной профилактической работы в том случае, если осознаются и учитываются причины его формирования (Таблица 1). В начальной стадии формирования компьютерной зависимости выделяют следующие технологии первичной профилактической работы [8].

Таблица 1 – Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Технологии | Характеристика |
| 1 | Информационные | - публикации;- телефон доверия;- психологическая служба;- социальная поддержка: |
| 2 | Образовательные | - просветительские программы;- программы обучения родителей;- программы обучения педагогов, психологов, социальных работников;- программы обучения работников компьютерных клубов;- обучающие программы для учащихся начальной школы; |
| 3 | Занятости | - клубная работа;- дополнительное обучение |
| 4 | Коррекции родительских отношений | - формирование взаимоотношений, способствующих полноценному воспитанию ребенка;- общие интересы всех членов семьи, эмоциональная поддержка, психологическая защита; |
| 5 | Религиозные | культура религиозных чувств, осознание высшей духовной и моральной силы. |

 Таким образом, к первичной стадии профилактики компьютерной зависимости мы относим информационную осведомленность участников педагогического процесса. Для родителей проводим ознакомительные беседы, которые направлены на информирование о существовании психологической и социальной проблемы компьютерной зависимости, о ее признаках и последствиях, к которым может она привести. Информирование коллег о методах профилактики, предупреждающих компьютерную зависимость, является следующим шагом. На данном этапе школьникам необходимо показать

важность живого общения между людьми [9].

Вторичная профилактика основывается на познании личности компьютерных аддиктов, направлена на предупреждение развития зависимости от компьютера и возобновление личностного и социального статуса ребенка.

Третичная профилактика включает в себя комплекс психологических, педагогических, медицинских мероприятий, направленность которых заключается в устранении или компенсации ограниченной жизненности, утраченных функций с целью возможно более полного процесса восстановления социального и профессионального статуса индивида, предупреждения рецидивов и хронизации заболевания.

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости младших школьников осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях [10].

Диагностическое направление подразумевает изучение 3индивидуальных особенностей личности обучающихся для выявления причин возникновения проблем в обучении, развитии и т.д. Данное направление включает в себя диагностику поведения ребенка и его личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: низкое восприятие социальной поддержки, некоммуникабельность, неспособность к эмпатии, повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, повышенный эгоцентризм, стремление к социальному одобрению, высокие показатели по шкале депрессивности, агрессивность и др. [11]. В это направление также входит диагностика мотивационной, эмоционально-волевой, личностной сфер и динамика их развития, диагностика влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса [11].

Для измерения данных показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в диагностическое направление можно включить и сбор информации о семье ребенка, о его положении в ней, увлечениях и способностях ребенка, о характере семейных взаимоотношений. Также сюда входит мониторинг поведенческих и личностных проблем младших школьников [12].

Коррекционно-развивающее направление по профилактике компьютерной зависимости включает в себя коррекцию межличностных отношений в классах, реализацию психолого-педагогических программ сопровождения детей групп риска, формирование социально-поведенческих навыков. Данное направление реализуется через такие формы работы, как тренинг с обучающимися, консультации ребенка и родителей по предупреждению компьютерной зависимости, индивидуальные и групповые коррекционные занятия [91].

Консультативное направление включает в себя консультации с обучающимися, родителями, педагогами и руководителями по теме компьютерной зависимости. Консультирование обучающихся направлено на вопросы, связанные с обучением, развитием, особенностями взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Консультирование родителей и членов семьи направлено на вопросы межличностных взаимодействий, мер профилактики компьютерной зависимости [13].

Разработка профилактических мер осуществляется с учетом психологических и социальных возможностей семьи.

Также педагог реализует просветительское направление в контексте профилактики компьютерной зависимости. Данное направление включает в себя распространение психологических знаний в сфере предупреждения компьютерной зависимости и формирование психологической культуры всех субъектов образовательного процесса. Просветительское направление реализуется с помощью таких форм работы, как тематические педагогические советы, родительские собрания, классные часы для обучающихся на тему зависимости, стендовые доклады, семинары, практикумы и т.д.

К направлениям профилактической деятельности педагога относят

следующие:

1. Организация социальной среды. Суть данного направления заключается в том, что через воздействие на социальную среду можно избежать нежелательного поведения личности. Примером данного направления может быть социальная реклама, направленная на пропаганду здорового образа жизни. «Правильная», нужная информация, доведенная до ребенка, может значительно снизить риски формирования аддиктивного поведения.

2. Информирование. Информирование в первую очередь родителей. Профилактическая работа в данном направлении может осуществляться в различных формах (тематические беседы, консультации, круглые столы, родительские собрания, буклеты). Также возможно привлечение администрации школы, педагогов-психологов, программистов, медицинских работников. Одним из интересных видов работ является психологический тренинг, который учитель и психолог могут проводить совместно с родителями и детьми. Одной из положительных сторон тренинга является расширение области общих увлечений, эмоциональная увлеченность всех участников, благоприятный психоэмоциональный фон.

Также учителем может проводиться консультирование непосредственно детей младшего школьного возраста на тему рационального использования компьютера и компьютерных игр.

3. Активное обучение социально важным навыкам. Данное направление может реализовываться в форме групповых тренингов. Далее рассмотрим некоторые из них. Одним из первых видов тренинга в профилактической работе по данному направлению может стать тренинг резистентности – устойчивости к влиянию со стороны социума. В ходе данного тренинга происходит изменение установок на зависимое поведение, формирование навыков распознавания рекламных воздействий, развитие способности говорить «нет» в случае давления со стороны сверстников [14].

Следующий вид тренинга – тренинг ассертивности или аффективно- ценностного обучения. Данный тренинг основан на представлении о непосредственной связи зависимого поведения с эмоциональными нарушениями. В процессе профилактической работы зависимости детей обучают распознавать эмоции, выражать их адекватным образом и справляться со стрессовыми ситуациями. В ходе групповой психологической работы также происходит формирование навыков принятия решения, повышения самооценки, стимулирование процессов самоопределения и развития позитивных ценностей.

Ещё один вид тренинга в решении проблемы по данному направлению – тренинг формирования жизненных навыков. К данной категории можно отнести умение общаться, поддерживать дружеские связи, конструктивно разрешать конфликты, а также способность принимать на себя ответственность, отстаивать свою позицию и интересы.

Важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

4. Организация деятельности альтернативной зависимому поведению. Данная форма работы связана с представлением о заместительном эффекте зависимого поведения. Как правило, реализуется тогда, когда проблема уже существует.

5. Организация здорового образа жизни. Данная форма включает в себя не только конкретные мероприятия, но и такие аспекты, как здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, умение достигать оптимистического состояния.

6. Активизация личностных ресурсов. В данном направлении упор делается на обеспечение активности личности, ее здоровья и устойчивости к негативным воздействиям.

7. Минимизация негативных последствий зависимого поведения. Данная форма направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий, в случае, когда зависимое поведение уже сформировано.

Таким образом, реализуя в своей работе рассмотренные выше направления, педагог имеет возможность организации эффективного и качественного процесса профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Чтобы проблема компьютерной зависимости не возникала, необходимо проводить профилактику.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для профилактики зависимости от компьютера. Профилактика должна проводиться только в том случае, когда зависимость еще не сформирована. Профилактическая работа в младшем школьном возрасте должна быть направлена на поддержание благоприятных и доверительных отношений между родителями и ребенком, на улучшение взаимоотношений между детьми, на повышение интереса к другим видам досуга, а также на развитие личностных качеств.

Профилактическая деятельность должна осуществляться с привлечением всех участников образовательного процесса. Данный вид работы может осуществляться при помощи различных форм и методов, среди которых есть индивидуальные и групповые занятия, консультации, родительские собрания, тренинги, классные часы и др.

Литература

1.Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета. Психологический журнал, том 25, №1, 2004.- с.84-92

2. Кузьмина, Г. П., Сидоров И. А. Компьютерные игры и их влияние на внутренний мир человека [Текст] / Г. П. Кузьмина, И. А. Сидоров // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2012. – No 2. – С. 78–84.

3. Луков В.А. Компьютер и школа. Социокультурные последствия компьютеризации. М. 1998, 85 с.

4. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых / Г.Е. Гунн. – Москва: Олма-Пресс, 2003. – 20 с.

5. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова. – Москва: Эксмо, 2012. – 89 с.

6. Лобастова Е.И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников / Е.И. Лобастова, С.С. Быкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45 – URL: http://e- koncept.ru/2015/95545.htm (Дата обращения: 10.01.2023).

7. Оськина, Н.Р. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста / Н.Р. Оськина // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – No 12. – С. 12–19.

8. Медведева, И.Я. Ребенок и компьютер / И.Я. Медведева. – Москва: Христианская жизнь, 2007. – 320 с.

9. Могилёва, В.Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером / В.Н. Могилева. – Москва: Академия, 2007. – 272 с.

10. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя / В.В. Рубцов // Основы социально- генетической психологии. – Москва: Воронеж, 2006. – 23 с.

11. Титова, В.В. Компьютерная зависимость: механизмы, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В.Титова // Теория и практика психотерапии. – 2015. – No 1. – С. 52–56.

12. Степанова, М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером / М. Степанова. – Москва: Народное образование, 2003. – 151 с.

13. Психология и лечение зависимого поведения /Под ред. С. Даулинга. М.: «Класс», 2000 - 240 с.

14. Харитонова, Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Л.А. Харитонова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 188 с.