

V. Профилактика нехимических зависимостей у несовершеннолетних

Балыбина Г.Г. Реальная и виртуальная жизнь современных подростков

Безносюк Е.В. Профилактика компьютерной зависимости у подростков

Болтнева Е.А. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Варанкина В.А. Работа кабинета здоровья по нехимической зависимости школьников

Зоркальцева С.Н. Профилактика нехимических зависимостей у несовершеннолетних

Крамчанин К.В. Нарушения пищевого поведения у подростков: анорексия, булимия, кахексия – результат психологической пищевой зависимости

Мадибраимова А.Н., Гребнева Ю.В. Семья и школа. Решаем проблемы вместе

Машанова Т.Д., Ранжурова Т.Б. Профилактика интернет зависимости у детей с ограниченными возможностями здоровья

Прокофьева Л.Н. Профилактика компьютерной зависимости у несовершеннолетних

Садчикова В.В. Компьютерная, сексуальная и азартная зависимости у несовершеннолетних

Сизова О.В. Некоторые вопросы Интернет-зависимости подростков

Татевосян М.М., Заболотная Е.П. Профилактика интернет - зависимости у подростков при помощи коучинга

Трегубова В.А., Семина Е.В. Негативное воздействие современных девайсов на социальную самореализацию подростков

Фокина Т.А. Интернет-зависимость – проблема века

Храмова С.Л., Мещерякова И.А. Профилактические возможности социального проектирования

РЕАЛЬНАЯ И ВИРТУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Балыбина Г.Г.

МБОУ Верхнеспаская СОШ, *pogalinka@yandex.ru*

В 2005 году человечество потряс факт смерти китайской девочки от длительного пребывания у экрана компьютера и многосуточной игры. После этого компьютерная зависимость гласно и негласно была признана «эпидемией конца 20 – начала 21 в.в.» Это заболевание проявляется, прежде всего нестерпимым желанием к просмотру телепрограмм, работе на компьютере, компьютерным играм и Интернету, психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями-страхами). Далее ощущается ухудшение зрения, нарушение осанки, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры). И это ещё не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека.

Для ранней профилактики и лечения этих последствий необходима чёткая и грамотная диагностика симптомов компьютерной зависимости и осознание её как определённого психического расстройства.

Согласно исследованиям российских учёных (Лоскутова В.А., 2009г.), симптомы зависимости могут быть двух типов: психические и физические.

Психические признаки:

- ✓ «потеря контроля» над временем, проведённым у экрана;
- ✓ невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за компьютером или телевизором;
- ✓ намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведённого за компьютером или телевизором;
- ✓ утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- ✓ оправдание собственного поведения и пристрастия.

Физические признаки:

- ✓ нарушение зрения;
- ✓ нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром);
- ✓ нарушение пищеварительной системы.

При наличии трёх и более признаков из перечисленных можно констатировать компьютерную зависимость.

В итоге, всё это может привести к нарушению адаптации в обществе. Человек «закрывается» от общества, «прячется» у монитора. Становится неспособным налаживать отношения, создавать семью, обслуживать себя и т.д.

Компьютерную зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься её коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.

Взаимодействие человека и компьютера не ограничивается только позитивными и негативными эффектами. Определён ряд факторов, которые делают компьютер привлекательным как средство ухода от реальности и получения удовольствия.

Первый фактор:

-уход в виртуальную реальность (люди там влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются легче и чаще, чем в жизни). Создаётся иллюзия постоянного товарищества, поддержки друга.

Второй фактор:

-это существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни.

Третий фактор:

-ощущение безопасности (никто не будет бранить за общение с аморальным типом, да никто и не узнает.

Четвёртый фактор:

-возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда).

Пятый фактор:

-возможность пребывать и участвовать в таком приятном виде деятельности как игра.

Таким образом, исходя из сложившейся ситуации реальной жизни- массовое распространение компьютеризации всех сфер жизнедеятельности человека и появление компьютерной зависимости как одного из видов устойчивых зависимостей, приводящих к аддиктивному поведению человека, а также принимая во внимание распространения этого факта среди детей и подростков, необходимы меры по профилактике и предотвращению «болезни 21 века».

Необходима активная деятельность школьных социально-педагогических и психологических служб совместно с семьёй по предотвращению компьютерной зависимости среди подростков: раннее выявление через диагностику, профилактику, психопросвещение и возможная коррекция.

Что необходимо знать родителям и взрослым о компьютерах?

В 13-15 лет для увлеченного монитором круг друзей сужается, интерес общения со сверстниками вызван лишь компьютерными играми. Последние относятся к аутистическим (уход в себя) видам занятий, и со временем у подростка может возникнуть проблема с социальной адаптацией. Ему будет трудно выстроить доброжелательные отношения с ровесниками, не успешной станет учеба, исчезнут все другие интересы.

Виртуальный мир изменяет личность и сознание пользователя незаметно!

Внешне все безобидно, родителям кажется, что занятие ничем не отличается от просмотра фильма по телевизору. Между тем виртуальный мир всегда жизнедеятелен, сознание игрока воспринимает его как друга или врага; молодого человека привлекают новыми образами, тиражируемыми до бесконечности; ограничить количество уровней вымышленной реальности никто не в силах.

Так реальность постепенно вытесняется, восприятие собственного «я» изменяется. Лишенный родительского внимания подросток удовлетворяет потребности в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости

Педагоги-психологи могут начать профилактику компьютерной зависимости с использованием следующих технологий:

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 школ, лицеев и колледжей.

3. Занятость:

- ✓ клубная работа;
- ✓ дополнительное обучение;
- ✓ временное трудоустройство.

4. Коррекция семейных 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.

Советы родителям:

- ✓ Родительская честность и умение признавать свои ошибки или некомпетентность позволят построить искренние отношения.
- ✓ В семье надо выбрать не позицию «главного начальника», а позицию друга и помощника, готового делиться своим опытом.

- ✓ Не навешивать «ярлыки» на своего ребенка и его друзей. Любое оскорбительное замечание в его адрес или адрес значимых для него личностей увеличит пропасть между ребенком и родителем.
- ✓ Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей ребенка, поощрять его творческие начинания.
- ✓ Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно нужно следить, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
- ✓ Корректно использовать право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
- ✓ Всегда искать возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.
- ✓ Личный пример родителей и взрослых в использовании возможностей компьютера.

Используемая литература:

1. Арестова О. Зависимость от виртуального мира: Как уберечь подростков от этой напасти? // Директор школы. — 2004. — № 6.
2. Бурлаков И. Психология компьютерных игр // Наука и жизнь. — 1999. — № 5, 6, 8.
3. Быковская Е.В. Как избавиться от игровой зависимости. — М.: Эксмо, 2007.
4. Галант Ю. Угроза обществу. Игромания // Журнал прикладной психологии. — 2004. — № 12.
5. Данилов Д.Ф. Осторожно — компьютерные игры! — Волгоград: Комитет по печати, 1997.
6. Днепров А.Г. Защита детей от компьютерных опасностей. — СПб.: Питер, 2008.
7. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. — СПб.: Речь, 2007.

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Безносюк Е.В.

МБОУ физико-математического профиля «Учебно-воспитательный комплекс
«Интеграл» города Евпатории Республики Крым»,
katti.ya@mail.ru

Аннотация

В статье представлены проблемы компьютерной зависимости в среде подростков, выделены основные её причины, раскрыты основные направления и компоненты профилактической работы.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, аддикция, кибераддикция, сетеголизм, хакерство, подростковый возраст, профилактика, компьютерные игры.

The articles reveals the problems of computer addiction among adolescents, provided main causes of the addiction, its basic directions and components of prophylaxis

Key word: computer addiction, addiction, cyberaddiction, hacking, adolescence, netholism, prophylaxis, video games

В настоящее время компьютер и такие информационные устройства как, например, мобильный телефон, планшет – стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Научно-технический прогресс позволил значительно облегчить жизнь, но в тоже время способствовал появлению новых проблем, среди которых – компьютерная и Интернет-зависимость детей и подростков. Эта новая аддиктивная «болезнь» поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Несмотря на то, что это «заболевание» не имеет ничего общего с инфекцией, оно распространяется по миру со скоростью эпидемии. Именно поэтому все актуальнее становятся вопросы разработки наиболее эффективных и инновационных форм профилактической работы [2,5,9].

Изучению специфики взаимодействия детей и подростков с компьютерами посвящали свои исследования: К. Янг, который изучал признаки наступившей интернет-аддикции, М.С. Иванов изучал влияние ролевых компьютерных игр на формирование зависимости человека от компьютера. А.Е. Войскунский рассматривал современные проблемы зависимости, связанные с попытками выделения так называемых поведенческих форм зависимостей. Л.К. Фортова и З.И. Кекелидзе рассматривали стадии, которые человек проходит до установления диагноза «патологическое влечение к азартным играм», что он переживает в процессе заболевания.

По мнению К. Янг компьютерная зависимость представляет собой пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Наиболее часто встречается в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), данная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный «взлом» компьютерных программ и т. п.) [11, с.273].

Компьютерная зависимость подразделяется на несколько видов:

1) кибераддикция – зависимость от компьютерных игр подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры: ролевые компьютерные игры, для которых характерен максимальный уход от реальности; неролевые компьютерные игры, для которых характерно стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков

2) сетеголизм – зависимость от Интернета. Проявляются бесконечным пребыванием человека в сети Интернет. Характеризуется долгим пребыванием в виртуальном мире (иногда по 12-14 часов в сутки), заведением виртуальных знакомств, скачиванием музыки, общением в чатах.

3) хакерство – вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия. [5, с.32]

И. Голдберг приводит следующую систему симптомов, по которым можно констатировать компьютерную зависимость: психологические симптомы (хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой) и физические симптомы (синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна) [7, 8].

К основным причинам, по которым подростки и молодые люди «уходят» в киберпространство можно отнести: стремление к идентификации, интимность и принадлежность, сепарация от родителей и семьи, избавление от фрустрации. Таким образом, Интернет является привлекательным для подростков: как средство ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций; приобретения чувства безопасности и осознание своей анонимности при осуществлении интеракций; возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью; неограниченный доступ к информации – информационный вампиризм [3, с.19].

Планируя систему профилактической работы, необходимо учитывать следующие особенности ее построения: преемственность, непрерывность, систематичность, умение выбирать главную цель, соответствие задач поставленным целям.

Собственно структура профилактической деятельности может быть представлена единством 3-х компонентов:

1) когнитивный компонент (информационный) профилактической деятельности отражает информационное наполнение превентивной системы;

2) эмоциональный компонент (эмоционально-оценочный) обеспечивает формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме. Согласовываясь с когнитивным компонентом, возможно формирование антипатии к данному явлению, построенное не на иррациональных убеждениях и догадках, а подкрепленное достоверными данными;

3) поведенческий компонент интегрирует знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы [9, с.7].

Для того чтобы результативность деятельности превентивной системы была максимальной, необходима реализация следующих принципов:

1) универсальность, т.е. модифицированность системы профилактических действий;

2) конструктивность, т.е. отсутствие узконаправленности разворачивания профилактической системы;

3) опережающий характер воздействия, т.е. предвосхищение негативных установок, что позволит развивать позитивные (желаемые) особенности поведения [1, 12].

Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости включает в себя следующие структурные блоки:

1) первичная профилактика (направлена на предупреждение формирования у подростков компьютерной зависимости, еще на ранних стадиях увлечения);

2) вторичная профилактика (предотвращает развитие компьютерной зависимости у подростков, играющих в компьютерные игры более 2 лет);

3) третичная профилактика (социально-психологическая реабилитация подростков со сформированной игровой и компьютерной зависимостью) [9, с.63].

Все представленные направления реализуются за счет профилактических программ, которые предполагают решение следующих основных задач:

1) развитие у подростков социальной и личной компетенции (обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, выработка адекватной самооценки);

2) становление навыков самозащиты (устойчивости к негативному воздействию социальной среды);

3) предупреждение возникновения проблемы при взаимодействии с окружающими (развитие навыков самоконтроля) [3, 7, 11].

Таким образом, компьютерная зависимость представляет собой патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером, которая может проявляться в нескольких видах (кибераддикция, сетеголизм и хакерство). К основным причинам компьютерной зависимости среди подростков и молодежи можно отнести одиночество, социальную дезадаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, депрессия и психические отклонения.

Сущность построения программ профилактики сводится к реализации системного воздействия, направленного на укрепление психического здоровья и благополучие подростка, развитие и стабилизацию факторов личностной устойчивости и личностного роста. Эффективность профилактической деятельности обеспечивается соблюдением ряда основных условий: ответственное отношение организаторов профилактики к своим действиям; систематичности работы; соблюдение принципов универсальности, конструктивности и опережающего характера воздействия.

Используемая литература:

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре [Текст] / В.В. Абраменкова. – Москва: ПЕР СЭ. – 2008. – 431с. – 50000 экз. – ISBN 978-5-9292-0177-6
2. Арестова О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестник Московского университета Сер 1 Психология, 1999 – № 2 – С. 1 –20
3. Ахрямкина, Т.А. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп [Текст] / Т.А. Ахрямкина, И.Л. Матасова. Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов. Самара. – 2005. – 17 – 23с.
4. Бабанин Л. Н Интернет в психологическом исследовании / Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский, О.В. Смыслова // Вестник Московского университета Сер 1 Психология – 2003 – № 3 – С 9 – 11
5. Баллонов, И. М. Компьютер и подросток. – М.: Эксмо, 2002. – 245с. – ISBN 958–75–5849–576
6. Василькова, Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога [Текст] / Ю.В. Василькова. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М., Издательский центр Академия. – 2001. – 160с. – 50000 экз. – ISBN 5-7695-0629-6.
7. Верещагин О. А. Феномен «киберсоциализации» в контексте становления парадигмы открытого образования [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.conf.muh.ru/100315/thesis_Vereshagin.htm

8. Войскунский А. Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета / А. Е. Войскунский // Вестник Московского университета / Серия № 14 – Психология. – 2008. – № 2 – С. 140 – 153

9. Друзин В. Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков // Инновации в образовании. – 2011 – № 5 – С 5 – 82

10. Кутюгин Д. И. Интернет как коммуникативное пространство информационного общества : автореф. дисс. ... канд. соц. наук. – М. : Изд-во МГУ им. Ломоносова, 2009. – 21 с.

11. Макс В. А. Компьютерная зависимость у подростков [Текст] / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2014. – №7. – С. 272 – 274.

12. Никитина, Н.И. Методика и технология работы социального педагога: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности «Соц. педагогика» [Текст] / Н.И. Никитина, М.Ф. Глухова. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС. – 2007. – 399с. – 60 тыс. экз. – ISBN 978-5-691-01382-9

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Болтнева Е.А.

МБОУ Верхнеспасская СОШ werhspas@yandex.ru

Компьютер стал привычной и необходимой вещью в современной жизни. Родители гордятся своим ребенком, когда он лучше их знает, как загрузить фотографии в социальные сети, как найти нужную информацию, отправить письмо по электронной почте. Но современные родители не верят или не знают, что у ребенка может возникнуть компьютерная зависимость. Когда взрослые сами проводят за компьютером время, им просто в голову не приходит, что может быть плохого, если малыш посидит часок за любимой игрой, заодно и мама отдохнет. Но реальность такова, что дети гораздо больше подвержены возникновению компьютерной зависимости, чем взрослые. Многие пятилетние дети уже знают о существовании сети Интернет, но понятия не имеют о том, какие опасности, наряду с онлайн играми, она в себе таит.

Компьютерная зависимость обычно условно делится на два вида – Интернет-зависимость и игровую. В большинстве случаев именно игровая зависимость более распространена в раннем возрасте.

Как ни странно, у детей возникает игромания, которая в первую очередь обусловлена складом личности и психологическими причинами. Ребенок пытается защититься от внешнего мира и погружается в мир компьютерных игр, который поглощает его тем больше, чем дольше он играет. Чрезмерная тяга к компьютерным играм должна заставить родителей задуматься и, возможно, пересмотреть сложившиеся в семье отношения.

Нужно сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя нужным, понял, что он является равноправным членом семьи и с его мнением считаются.

Ещё одна проблема ухода в компьютер – недостаток контактов с миром, как ни странно это звучит. В современном мегаполисе часто родители не могут позволить себе много времени проводить с ребенком, играть и гулять с ним. Не имея такой возможности познавать мир вне школы, где это становится порой рутинной обязанностью, ребенок ищет другие способы его освоения, пусть и синтетические. В результате вместо прогулок, посещения запрещенных мест он уходит в игры.

Частой ошибкой родителей в ситуациях, когда возникает компьютерная зависимость, является то, что они берут на себя всю ответственность за решение проблем ребенка, которые возникают из-за чрезмерного увлечения играми. Родители взрослых детей «поступают» их в высшие учебные заведения, покупают военные билеты, пытаются устроить на работу, но в то же время кормят, тем самым снижая мотивацию к поиску собственного заработка. Таким образом, родители берут всю инициативу на себя, а зависимый становится всё более пассивным.

В младшем школьном возрасте эта проблема выражена в меньшей степени, однако нельзя не учитывать её. Важно, чтобы ребенок сам решал свои проблемы, возникающие в том случае, если он слишком много играет. И он должен это чувствовать. Например, нарушение родительских запретов может привести к строгому ограничению времени за монитором. Могут быть и другие санкции, например, за ухудшение результатов в обучении.

Таким образом, именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить. Выполнение указанных выше правил поможет снизить риск возникновения зависимости в несколько раз.

В рамках родительских собраний необходимо рассказать родителям о этих причинах, а так же познакомить с признаками компьютерной зависимости.

Итак, выделяют следующие признаки компьютерной зависимости:

- ✓ Ребенок теряет интерес к другим занятиям;
- ✓ все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером;
- ✓ общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм;
- ✓ происходит постепенная утрата контакта с родителями;
- ✓ ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным;
- ✓ формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров;
- ✓ ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое;
- ✓ ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером;

- ✓ на любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать;
- ✓ теряет контроль над временем, проведенным за экраном;
- ✓ ребенок начинает кушать возле компьютера;
- ✓ ребёнок уже с утра начинает просить мультики или компьютер;
- ✓ ребёнок приходит со школы и первым делом садится за компьютер.

Если Вы замечаете какие-то из этих признаков у вашего ребёнка, нужно обязательно обратить на это внимание и принять меры как можно быстрее.

Итак, что же можно посоветовать родителям, которые заметили признаки компьютерной зависимости у детей.

1. Во – первых, постарайтесь поиграть вместе с ребёнком. Не стоит говорить ребенку, что компьютер — это монстр, он очень вреден. Наоборот — разузайте, что за игры у вашего ребенка поиграйте вместе, расположите ребёнка к себе. Во время игры общайтесь, разговаривайте — так вы завоюете утраченную коммуникацию с ребёнком. Ведь именно к этому привело сближение с компьютером вашего ребёнка — желание уединиться. Такими методами вы потихоньку разобьёте одиночество и восстановите общение.

2. Очень часто дети “уходят с головой в компьютер” именно из-за нехватки внимания, может быть вы совсем не уделяете внимание малышу? Больше общайтесь, мягко расспросите о переживаниях, увлечениях. Проявляйте интерес к жизни ребёнка как можно чаще, дайте понять, что вы любите и заботитесь. Покажите, что реальное общение, забота и любовь здесь в реальном мире, а не в виртуальном.

3. Займитесь чем-нибудь физическим с ребёнком, поделайте какие-то поделки. Главное, чтобы тема была интересна. Спортивная секция, спортзал, бассейн, танцы, хор. Прививайте вашему ребенку хобби, чтобы появились интересы в реальном мире. Покажите, что в реальном мире есть масса интереснейших занятий, которые намного полезнее компьютера. Постепенно ребёнок втянется и это станет интереснее компьютера.

4. Добейтесь расположения ребёнка. Если видите, что всё-таки добились расположения, на партнёрских началах договоритесь ограничить время пребывания за компьютером во имя высшей цели — здоровья в первую очередь. Не стоит сразу же устраивать жёсткие ограничения, сокращайте время пребывания за компьютером постепенно.

Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила.

- ✓ Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для школьника— 20-30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, отвлекайте другими занятиями;

- ✓ поощряйте и хвалите детей. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, отрывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, позитивно реагирует на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик;
- ✓ родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, телевизор, компьютер? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка;
- ✓ Контролируйте занятость у ребенка (кружки, широкие интересы). Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры;

Таким образом, именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, так как проблему легче предотвратить, чем решить.

РАБОТА КАБИНЕТА ЗДОРОВЬЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Варанкина В.А.

МБОУ СОШ №8 г. Конаково, val-6456@mail.ru

Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от степени защищенности личности. Угрозы и опасности в сфере образования должны быть исключены или сведены к минимуму, в том числе необходимо обеспечить психологическую безопасность несовершеннолетних. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования нехимических зависимостей. В последнее время наблюдается резкий рост разнообразных видов зависимостей среди подростков. Аддиктивное поведение — одна из форм деструктивного, девиантного, поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния [3].

В настоящее время описаны следующие нехимические зависимости. Егоров А. Ю. [2].предложил классификацию нехимических форм зависимого поведения:

1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг). Сам термин«гемблинг» образован от английского слова «gamble» и переводится как«рискованное предприятие, азартная игра». Иначе эта зависимость

называется лудоманией (от латинского «ludo» - «играю»). Гемблинг является «моделью» нехимических аддикций и по своим проявлениям и последствиям более всего напоминает аддикции химические.

К этому виду аддикций относят такие зависимости как зависимость от казино, карт, игровых автоматов, других азартных игр. Также сюда относятся и зависимости от компьютерных игр.

2. «Социально приемлемые» аддикции. К ним относятся работоголизм, спортивные аддикции (аддикция упражнений), аддикция отношений, аддикция к трате денег (покупкам), религиозная аддикция. Социальная степени условна и зависит от ряда факторов (культурального, национального, социальных и др.).

3. Технологические аддикции. Их особенностью является то, что объект зависимости (компьютер, мобильный телефон) на самом деле является предметом зависимости, средством реализации других поведенческих форм зависимого поведения: интернет-аддикции, аддикция к мобильным телефонам и другие технологические аддикции (телевизионная аддикция, тамагочи-аддикция и другие гаджет-аддикции) [1].

Школьная система поощряет непрерывную напряженную работу по обучению, зачастую не уделяя должного внимания межличностным отношениям. В результате у детей не остаётся свободного времени для самопознания, общения, что приводит к отсутствию опыта реальных житейских ситуаций, умения жить в текущем моменте. Ребёнок боится трудностей и всеми силами избегает их. Сохраняя после окончания школы привычные модели избегания трудностей, дети, хорошо учившиеся в школе, часто приобретают тяжелое девиантное поведение. Кроме знаний школьное обучение зачастую формирует устаревшие, негибкие убеждения, взгляды, способы реагирования, неприменимые в условиях современного общества.

Кроме того, в настоящее время, личность учителя не всегда является достойным примером, в силу профессионального выгорания, увеличения возраста работающих. Большинство учителей не в состоянии оказывать эффективное воспитательное воздействие, психолого-педагогическую помощь и поддержку подросткам, поскольку сами не обладают знаниями, навыками и современными позитивными стратегиями поведения.

Тем не менее, школа обладает следующими возможностями для успешной реализации профилактических программ:

- ✓ привитие навыков здорового образа жизни и их отслеживание,
- ✓ возможность влиять на уровень притязаний и самооценку,
- ✓ работа с семьей подростка,
- ✓ привлечение специалистов по профилактике: педагогами, психологом, социальным педагогом, школьным врачом,
- ✓ организация работы по выявлению групп риска.

С появлением в школах кабинетов здоровья возникла возможность координации работы в этом направлении всех заинтересованных сторон.

Традиционно в системе профилактической работы выделяется три уровня. Первичный уровень направлен на выявление и устранение причин, провоцирующих такое поведение, и предполагает работу, как с группами риска, так и с лицами, не проявляющими склонности к зависимому поведению. Объектом профилактической работы на данном уровне является также ближайшее социальное окружение. Именно данный уровень может быть эффективно реализован в рамках общеобразовательных учебных заведений в контексте образовательного процесса. Второй и третий уровень реализуются специалистами профильных медицинских учреждений

Практически во всех современных подходах к профилактике аддиктивного поведения ставятся три основные задачи: формирование и развитие личной и социальной компетентности (в учебе, в общении со сверстниками и взрослыми, и т.д.), развитие навыков предотвращения и разрешения проблем, саморегуляции и самозащиты [1].

Т. Глинн сформировал основные положения школьной профилактической программы:

- ✓ мероприятия должны длиться не менее двух лет по пять занятий в
- ✓ каждом 6-8 классе;
- ✓ программа должна привлекать внимание к социальным воздействиям,
- ✓ давать сведения о ближайших последствиях зависимости;
- ✓ программа должна быть составной частью школьного обучения;
- ✓ поощрять вовлечение родителей к мероприятиям программы;
- ✓ программу должны вести компетентные учителя;
- ✓ необходимо учитывать культурные особенности популяции [4].

Педагогическая профилактика в образовательных учреждениях выполняет функции первичной профилактики и касается всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни. Профилактическая деятельность носит «опережающий» характер. В профилактике зависимостей делается акцент на развитие возможностей, на овладении подростками адекватными средствами решения возникающих проблем, на формирование здорового образа жизни.

Структурно-функциональная модель кабинета здоровья

- ✓ Образовательно-просветительская деятельность

Работа с учащимися

уроки, классные часы, клубы по интересам, тренинги, исследовательские проекты, консультации, спортивно-оздоровительные мероприятия, анкетирование).

Работа с родителями (лекторий, консультации, тренинги, практикумы).

- ✓ Информационно-разъяснительная деятельность (индивидуальные консультации, в т.ч. дистанционные, видеоролики, информационные материалы, анкетирование).

Интерактивная деятельность (занятия, конкурсы и мероприятия, групповая работа.

Волонтерство с участием родителей, учителей

✓ Методическая деятельность

Работа с педагогами и родителями.

Научно–методическое сопровождение деятельности по здоровьесбережению.

Здоровьесберегающие технологии, учебные программы, элективные курсы, методики, техники.

Программы повышения квалификации педагогических и руководящих кадров, учебные модули.

Методические разработки:

- по организации исследовательских проектов учащихся.

- по проведению педагогических советов и методических объединений по вопросам формирования здоровьесберегающей среды.

✓ Координационная деятельность

Обеспечение межведомственного взаимодействия с организациями, службами на договорной основе (образование, здравоохранение, культура, спорт).

Координация деятельности служб здоровья общеобразовательного учреждения.

Информирование о внешних ресурсах.

Взаимодействию с узкими специалистами по сопровождению учащихся по вопросам здоровья, в том числе «горячие линии», телефоны доверия.

Обеспечение технической доступности к ресурсам образовательного портала Тверской области.

Реализация региональных долгосрочных целевых программ.

Направления в работе кабинета здоровья по профилактической работе предупреждения зависимостей:

1. Работа с подростками. Работа с учениками осуществляется на уроках по здоровому образу жизни. Первые уроки проходят в виде игры, на которых используются упражнения: на снятие коммуникативных барьеров («Обратная связь», «Отражение чувств», «Эмпатия», «Общение без слов»), личностного роста («Ласковое слово», «По секрету»), сензитивности («Бессловесное выполнение чувств», «За спиной», «Горячий стул», «Видение других»). Последующие занятия проходят в виде практикумов, семинаров и бесед, просмотра документальных фильмов, программ, изучения газетных статей, посвященных зависимым и созависимым людям, а затем и их дальнейшее обсуждение, конкурсов буклетов, презентаций, видеороликов, уроков безопасности, например: «Правила безопасного поведения в киберпространстве», «Компьютер: за и против», круглый стол «Часто ли звонит мобильный телефон?», интеллектуальный марафон «Хочу жить в здоровой среде», дебаты «Сижу «Вконтакте» и «Одноклассниках»: «за» и «против» и т.п..

На уроки приглашаются медицинский работник, психолог, знакомые с проблемой аддиктивного поведения. Задача специалистов заключается не в чтении лекции, а объяснении причин и последствий зависимости.

2. Педагогическая работа с подростками группы социального риска. Это направление предполагает коррекцию и возможное нивелирование негативных личностных характеристик, способных провоцировать развитие аддикций. Совместная работа педагогов, школьного психолога, социального педагога направлена на развитие у подростков коммуникативных навыков, способов противостояния негативному социальному давлению, на организацию условий для успешной адаптации в коллективе.

3. Теоретическая и методическая подготовка педагогов. Специфика проблемы подростковых аддикций требует специального обучения педагогов, готовности к профилактической деятельности. Формы работы с учителями могут быть разнообразными: групповая работа, индивидуальное консультирование, тренинг поведения, дискуссионные аквариумы, семинары, лекции, беседы, ролевые и деловые игры, круглые столы.

4. Работа с родителями. Профилактическая работа с семьей, родителями является важным элементом кабинета здоровья. Эта деятельность предполагает решение нескольких задач: воспитательных (осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости специальной работы с подростками по предупреждению формирования зависимости); образовательных (освоение основных приемов организации семейной профилактики и методов взаимодействия с педагогами, психологами). Работа с родителями проводится в ходе беседы: как общаться со своими детьми во время переходного возраста; что нужно запрещать, а что разрешать; как предотвратить аддикцию; налаживание (если это необходимо) благоприятных условий в семье. Для проведения родительских собраний в кабинете здоровья подготавливается материал, которым могут воспользоваться классные руководители («Влияние компьютера на здоровье ребёнка», «Детское одиночество», «10 правил пользования компьютером или «Как воспитать ребенка пользователем, а не рабом компьютера и интернета» и т.п.).

В кабинете здоровья присутствует информация, размещаемая на стендах, посвященных ЗОЖ, профилактике различных зависимостей (например, «Селфи», «Безопасность в интернете», «Правильно ли ты спишь» и т.п.), подборка литературы, видеоматериалов для родителей, педагогов, учащихся, представлен опыт работы образовательных учреждений, учителей, психологов.

Эффективная профилактическая работа имеет следующие признаки:

1. Универсальность.
2. Конструктивный характер.
3. Опережающий характер воздействия профилактической программы.

Таким образом, ведущая роль в борьбе с подростковыми зависимостями принадлежит системе образования. Именно в образовательном учреждении в ходе воспитательного процесса возможно организовать работу по профилактике аддиктивного поведения.

Всегда легче предотвратить, чем потом исправлять уже допущенные ошибки.

Используемая литература:

1. Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде ж. «Молодой ученый». — 2014. — №3. — С. 871-874
2. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)// Аддиктология. 2005. № 1. С. 65-77
3. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-Евроник, 2003. — 632 с. — ISBN 5-93878-086-1.2003.
4. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. Монография.- М.: Фолиум, 1998.- 331 с
5. <http://migha.ru/vidi-addiktivnogo-povedeniya-nehimicheskie-addikcii-stranica-2.html>

ПРОФИЛАКТИКА НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Зоркальцева С.Н.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»
sveta.zorkaltseva@yandex.ru

Подростковый период - сложное время в жизни ребенка. Взросление происходит по-разному. Иные родители и педагоги не всегда и заметят у ребенка этого периода, но он обязательно есть, но протекает по-своему, особым образом.

Не секрет, что сложности в поведении связаны с внутри личностными противоречиями. Задача родителей и школы в данный период помочь ребенку справиться с тем, что может нарушить естественный ход личностного развития, но так, чтобы не потерять в лице сына, дочери, ученика доброго товарища, друга.

Именно в данном возрасте меняется модель поведения. Ребенок выбирает ту, которая, может быть, проще для него, доступнее, понятнее. И данная модель быть связана с какими-либо действием. Данное действие носит название паттерн.

Паттерн в психологии представляет собой набор стереотипических поведенческих реакций или последовательностей действий. [1].

Паттерны поведения связаны с алгоритмами и распределением обязанностей между объектами. Речь в них идет не только о самих объектах и классах, но и о типичных способах взаимодействия.

Зависимое поведение свойственно подростку. Но зависимость может быть разной. Химическая зависимость предполагает зависимость человека от того или иного химического препарата, изменяющего его психическое состояние. К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.

Наряду с химическими зависимостями выделяются нехимические или поведенческие виды, а именно такие зависимые формы поведения, когда предметом зависимости становится некоторый поведенческий паттерн, а не вещество, вызывающее изменение психического состояния. К таковым относятся азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений (сексуальная, любовная и др.), аддикция избегания, работоголизм, шопоголизм, тяга к трате денег, ургентная аддикция, а также промежуточные зависимости, характеризующиеся тем, что при этой форме задействуются непосредственно биохимические механизмы [2]. Кроме вышеперечисленных, в настоящее время описано значительное количество других нехимических зависимостей: многообразные информационные зависимости (компьютерная, интернет- и телевизионная зависимости), аддикция упражнений (спортивная), духовного поиска и др. Несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые виды зависимостей имеют принципиально схожие психологические признаки.

Общим признаком зависимого поведения является устойчивое стремление к изменению психофизического состояния [2]. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категорическое, непреодолимое, не насыщаемое.

Аддиктивное поведение — одна из форм деструктивного, девиантного, поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния [3].

По мнению Е. Н. Проценко, каждый из нас использует в своей жизни тот или иной вид наркотика, если считать таковым любое средство, меняющее наше эмоциональное состояние, способствующее облегчению душевной боли .

Биологические предпосылки - определенный, своеобразный для каждого способ реагирования на воздействия различных веществ, факторов среды.

К **социальным факторам** возникновения зависимости можно отнести следующие:

1) **Мода** - стиль, образ жизни, в результате та или иная форма зависимого поведения становится необходимой болезненной потребностью.

2) Влияние групп сверстников. Вхождение подростка в неформальные группы, стремление идентифицировать себя с этой субкультурой также может способствовать возникновению у него «популярной» в данной группе зависимости [4].

3) Низкий уровень учебно-воспитательного процесса, в который входит формализм, стремление избавиться от трудных учащихся; отсутствие педагогического воздействия на неблагополучные семьи; недооценка педагогами психологических особенностей подросткового возраста; неподготовленность педагогов к работе с разными типами трудных детей.

4) Неогранизованность в проведении свободного времени.

Отсутствие досуга, социально одобряемых развлечений в обществе.

5) Нарушения семейного контекста:

- ✓ пьющая или наркотизированная семья;
- ✓ принуждение к употреблению химических веществ;
- ✓ несовместимость мировоззрения родителей и их детей;
- ✓ отсутствие эмоционального и духовного контакта, совместного отдыха и деятельности детей и особенно подростков и родителей;
- ✓ отсутствие контроля со стороны родителей, низкая дисциплина в семье и др.

К **психологическим факторам** относятся личностные особенности, отражение в психике психологических травм в различных периодах жизни.

Личностная предрасположенность к аддиктивному поведению включает: преобладание избегающей мотивации, снижение мотивации достижения вплоть до отказа считать себя субъектом деятельности; отсутствие навыков рефлексии, низкий уровень развития самосознания, низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «я», что, однако, может маскироваться защитным поведением, демонстрирующим завышенную самооценку; самозащитный тип реакции на фрустрацию, детерминированный неуверенностью в себе, что проявляется в отказе от деятельности при столкновении с малейшими трудностями; тенденция к уходу от реальности в стрессовой ситуации; несформированность функции прогноза; экстернальный локус контроля.

Некоторыми учеными выделяются также мировоззренческие предпосылки аддиктивного поведения.

Христофорова М.И., Шипицина Л.М. отмечают нарушение эмоционального контакта между матерями и подростками и считают, что нарушенные, **дисгармоничные внутрисемейные отношения** являются одним из базовых факторов становления аддиктивного поведения. Особенностью их отношений является раздражительность и авторитарное подавление матерью агрессивности ребенка. Враждебные, конфликтные межличностные отношения с окружающими (особенно родителями,

родными, учителями, соседями, милицией) можно также считать мировоззренческой предпосылкой аддиктивного поведения [5].

Еще одной мировоззренческой предпосылкой аддиктивного поведения является **отношение к жизни**. По данным Сорокина В.М. понятие «жизнь» для подростков имеет другой личностный смысл. Жизнь не всегда является той доминирующей, абсолютной ценностью, каковой она представляется взрослому. Чем старше становится человек, тем большую ценность приобретает для него жизнь, становясь богаче и разнообразней по своему содержанию. Именно поэтому в профилактических программах указание на то, что наркотики угрожают жизни, не всегда достигают цели [6].

Основы профилактики нехимических зависимостей.

Профилактика аддиктивного поведения в широком смысле имеет отношение к избеганию проблем, связанных с возникновением и развитием зависимости. Нехимическая зависимость, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), уже вошла в список болезней.

Первичная профилактика - это работа с популяцией условно здоровых людей, в которых существует определенное количество лиц из группы риска. Обычно выделяют следующие основные целевые группы для первичной профилактики: здоровые дети и подростки и группа риска, в которую входят дети с социально-психологическими проблемами, дети из неблагополучных семей, подростки, склонные к аддиктивному поведению или имеющие генетическую предрасположенность к психическим заболеваниям.

Как известно, **основными факторами риска** являются следующие:

- ✓ **Индивидуальные:** ощущение собственной незначительности и ненужности, заниженная самооценка, неспособность адекватно реагировать на происходящее и выражать свои чувства, низкий самоконтроль.
- ✓ **Семейные:** отсутствие эмоционального контакта в семье, интереса и контроля со стороны родителей, отсутствие в семье четких правил поведения, злоупотребление азартными и компьютерными играми членами семьи.
- ✓ **Школьные:** низкая успеваемость, частая смена школ, конфликты со сверстниками, присутствие игровых аддиктов в школе. Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения болезней, связанных с игровой аддикцией, ориентирована на выявление и устранение социально - психологических причин зависимости. Под первичной профилактикой понимается система действий, направленная на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения с одновременным изменением дезадаптивных, уже сформированных, нарушенных форм поведения.

В систему первичной профилактики включается также работа с ближайшим окружением подростка - его семьей, педагогами, классом, досуговыми подростковыми учреждениями.

Вторичная профилактика направлена на подростков, у которых наблюдается тенденция к отклоняющемуся поведению. К этой группе относятся подростки, имеющие устойчивое пристрастие к азартным и компьютерным играм и другим видам аддиктивного поведения, но без сформированной аддикции. Это система действий, направленная на изменение уже сложившихся дезадаптивных форм поведения и позитивное развитие личностных ресурсов и стратегий. Вторичная профилактика подразумевает меры, предназначенные для того, чтобы задержать развитие зависимости.

Третичная профилактика - это профилактика рецидивов. Она направлена на подростков - аддиктов, желающих избавиться от зависимости.

Первичная профилактика является наиболее эффективной, она разделена на радикальную, включающую изменение социально - культурных условий жизни населения (пропаганда здорового образа жизни, спорт, санитарное просвещение и т.п.). а также меры, запрещающие и контролируемые, и раннюю, под которой подразумевается выявление злоупотребления без зависимости и предупреждение ее развития.

Вторичная и третичная формы профилактики являются условными, так как они направлены уже на выявление ранних стадий болезни (запоздалая профилактика), на предотвращение рецидивов (поздняя профилактика) и принудительное лечение далеко зашедших хронических случаев (терминальная профилактика).

Первичная профилактика должна быть ориентирована на выявление и устранение социальных и социально - психологических причин зависимости. Это могут быть меры административного и юридического характера, направленные против беспорядочного появления игорных заведений и бесконтрольного пропуска в них несовершеннолетних подростков. Эти меры должны обеспечиваться соответствующей законодательной базой и правоохранительными органами. Это могут быть меры социальной направленности, призванные укрепить авторитет и привлекательность института семьи и школы; возрождение культурных и духовных традиций в обществе. Это могут быть психолого-педагогические меры, нацеленные как на личность молодого человека, так и на молодежно - подростковые группы.

Проводя мероприятия в школе педагоги убеждаются, что именно у подростков асоциального поведения наиболее развиты умения общаться со сверстниками, влиять на них вербально, употребляя нужные слова, выражения. При этом манера поведения зависит от цели, которую они преследуют. По исследованиям, подросток владеет навыками манипулирования группой сверстников, так как сам находился под этим влиянием и ему трудно противостоять. Это состояние он переносит на любые

группы и ситуации в жизни. Эти подростки наиболее склонны увлекаться, т.к. низкая самооценка при этом может вырасти.

Помогая подростку, родители и педагоги должны помнить, что задача не запугать, а предложить ту модель поведения, при которой молодой человек раскроется как личность и может уверенно менять деятельность в зависимости от поставленной цели.

Используемая литература:

1. Большой психологический словарь, СПб., 2003.
2. Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде / А. Е. Бойков / Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 871-874.
3. Проценко Е. Н. Духовная природа зависимости// Быть свободным. – 1997. - №2. – С. 17-21
4. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии: /Избранные психологические труды/. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 366 с.
5. Христофорова М.И., Шипицина Л.М. Психологические особенности созависимых семей подростков-наркоманов. //Сборник тезисов международной конференции: подросток и молодежь в меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения). –М. – 2001. – с.165-174.
7. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии: /Избранные психологические труды/. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 366 с.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ: АНОРЕКСИЯ, БУЛИМИЯ, КАХЕКСИЯ – РЕЗУЛЬТАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Крамчанин К.В.

МБОУ СОШ №2 пгт Ленино Ленинского района Республики Крым,
lengimnaziya2012@mail.ru

С каждым годом в России возрастает количество людей, которые страдают от зависимого пищевого поведения. Пищевая зависимость - это состояние, при котором человек сознательно уменьшает порции еды для достижения своих идеалов красоты, либо использует пищу не для утоления голода, а чтобы справиться с тревогой и волнением, развлечь себя и получить приятные эмоции [1]. Однако, наибольшего внимания со стороны медиков, психологов и родителей заслуживают подростки. По данным исследований проведенных "American Journal of Psychiatry" общий коэффициент смертности при нервной анорексии - 4%, при нервной булимии - 3,9%, при других расстройствах пищевого поведения - 5,2% [2]. Анализ медицинских документов учащихся МБОУ СОШ №2 пгт Ленино позволяет говорить о

наличии у 15 детей в возрасте 12- 17 лет, заболеваний желудочно-кишечного тракта, возможно вызванных навязчивым желанием сбросить вес или психологическими проблемами, связанными с подростковым возрастом или проблемами в семье.

Пищевое поведение — совокупность форм поведения человека, включающих режим (частота, распределение во времени), темп (скорость) приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, побудительные причины (не только появление чувства голода и аппетит) и поводы к приему пищи, субъективное отношение к процессу питания [3]. Пищевая зависимость как нарко- или алко- зависимости оказывает влияние на нервную систему человека. Пища стимулирует выработку дофамина и серотонина в мозгу человека, которые дают организму энергию, силу и вызывают чувство удовольствия и удовлетворения. Нарушение пищевого поведения - это комплекс симптомов, которые возникают из-за длительного воздействия поведенческих, эмоциональных, психологических, межличностных и социальных факторов [2].

Самой простой формой пищевого поведения является прием пищи, однако, пищевая потребность, будучи чисто биологической по своей природе у животных, у человека предстает в более сложном виде, являясь средством:

- ✓ разрядки психоэмоционального напряжения;
- ✓ чувственного наслаждения, выступающего как самоцель;
- ✓ общения, когда еда связана с пребыванием в коллективе;
- ✓ самоутверждения, когда первостепенную роль играют представления о престижности пищи и о соответствующей «солидной» внешности;
- ✓ поддержания определенных ритуалов или привычек (религиозные, национальные, семейные традиции);
- ✓ компенсации неудовлетворенных потребностей (потребность в общении, родительской заботе и т. д.);
- ✓ награды или поощрения за счет вкусовых качеств пищи;
- ✓ удовлетворения эстетической потребности.

Причины возникновения пищевой зависимости: пищевая зависимость свойственна детям из сложных семей. Как правило, они имеют деспотичных, подавляющих инициативу или же холодных, нелюбящих, невнимательных родителей. В семье зачастую существует запрет на выражение эмоций, особенно негативных. Так, ребенок за выражение гнева подвергается наказанию или презрению. Особую важность в становлении пищевого поведения играют отношения с матерью. Наказывая или поощряя ребенка кормлением, мать приучает его к манипуляциям, извращая процесс питания. Навязывая ритм кормления против желаний ребёнка, мать навязывает ему тем самым недоверие к себе самому и к окружающему миру. Стремление заставить ребёнка «съесть всё» формирует привычку к перееданию. Приём пищи как реакция на стресс возникает в детском возрасте и становится привычкой, которая перечеркивает поиск более продуктивного метода

борьбы со стрессом. В итоге переедание имеет место не при сильном голоде, а в ситуациях тревоги, напряжения и дискомфорта. А отказ от пищи есть ни что иное, как подражание авторитетам подростка в достижении своих целей (модельная внешность, влюбленность и пр.) [4,5]

«Справочник по диагностике и систематике психических расстройств» Американской психиатрической ассоциации (DSM-IV) предусматривает три вида нарушений пищевого поведения: нервную анорексию, нервную булимию и неуточненные расстройства пищевого поведения, в частности расстройство по типу переедания, так называемые пищевые кутежи, или компульсивное переедание (Binge Eating). К пищевым кутежам можно отнести вкусовая зависимость – это зависимость от вкуса конкретного продукта. Речь идет об “особенных” продуктах – кофе, чай, суши и, наиболее распространенный вариант, шоколад. Зависимость обуславливается тем, что шоколад приносит огромное удовольствие человеку, который его ест, а употребление его в пищу зачастую превращается в игру.

Анорексия — полный или частичный отказ от приёма пищи. Различают три типа анорексии: нервная, психическая и анорексия как симптом [2].

Нервная анорексия (греч. отрицательная приставка an- и ogexis — аппетит) представляет собой «сознательное ограничение в еде с целью похудения в связи с убежденностью в наличии мнимой или резко переоцениваемой полноты» [2].

В случае психической анорексии, дети подвержены страху увеличения веса, который сочетается с искаженным представлением о размерах и форме собственного тела. В результате, дети стремятся похудеть, доводя себя до дистрофического состояния. Некоторые подростки ограничивают потребление пищи с помощью диет, голодания или чрезмерных физических нагрузок. Подростки с анорексией стараются есть как можно меньше, и ограничивают потребление калорий до опасного предела. Анорексия как синдром часто сопутствует с каким-либо заболеванием.

Известно, что случаи анорексии встречаются даже там, где идеал красоты отличается радикально от привычного нам. Например, на островах, где ценятся крупные женщины, попадают жертвы болезненной худобы, в том числе и мужского пола.

Викторианская эпоха. По свидетельству Маргарет Митчелл, настоящая леди должна быть воздушной, есть как птичка, и иметь талию не больше 20 дюймов.

1960-е годы - снова анорексия предстала в лице девушки-прутика Твигги. Рост 169см, вес около 40 кг, объемы 80-55-80. Вторым идеалом эпохи была Одри Хепберн, даже после рождения двух детей весившая 45кг.

Анорексию можно назвать болезнью нашего времени. И связано это с требованиями, которые предъявляет эпоха к физическому состоянию современного человека, что не может не отражаться на его психике. Повсеместно ведущиеся разговоры о «некрасивости полноты», критическая

оценка внешности окружающими и насмешки по поводу «излишков» травмируют чувствительную личность и становятся основой для формирования сверхценной идеи достижения «эталона внешности».

Причины анорексии делятся на биологические (генетическая предрасположенность), психологические (влияние семьи и внутренние конфликты), а также социальные (влияние окружающей среды: ожидания, подражания, в частности диеты). Анорексию принято считать женским заболеванием, которое проявляется в подростковом возрасте.

Распространённость нервной анорексии составляет 1,2% среди женщин и 0,29% среди мужчин. Около 90 % больных анорексией — девушки в возрасте 12-24 лет. В остальные 10 % входят мужчины и женщины более зрелого возраста [6]. Нервная анорексия в первую очередь связана со страхом набрать вес с одной стороны и с ощущением пониженной самооценки - с другой.

Булимия (бычий голод) (от греч. Bu(s) — бык и limos — голод) обозначается как навязчивое чередование еды/рвоты или еды, дефекации. Булимия – это психическое расстройство, которое вызывает повышенный аппетит, чувство сильного голода и заканчивается обжорством, после которого больной старается искусственно, вызвать рвоту или каким-либо другим способом очистить желудок (слабительные препараты и т.д.) [1].

Существуют разные случаи протекания булимии: без вызывания рвоты, просто происходит компульсивное переедание в течение нескольких дней или по вечерам, следовательно, потом голодовки, а затем всё начинается заново. Либо приступы обжорства не так часты, чтобы начинать паниковать, в основном, во время обильных праздничных застолий, когда ешь много, потом приходится вызывать рвоту. Всё это начало булимии.

Характер питания у булимиков становится а-витаминно, а-аминокислотно, а-минерально, а-жировым, то есть дефицит всего, на чём основывается жизнь.

Причины булимии, что в силу малоизученности проблемы, в настоящее время не известна определенная причина булимии. Исследователи полагают, что это начинается с неудовлетворенности человека своим телом и необычайного беспокойства о весе и стройности. Обычно у людей, страдающих от булимии, снижена самооценка, высокая ранимость, зависимость от мнения окружающих и страх набрать в весе вновь после похудения. А вот уже основы этих причин досконально раскроет психоанализ.

Несмотря на то, что анорексия и булимия очень похожи, дети с анорексией, как правило, очень худы, а с булимией — могут иметь нормальный или даже избыточный вес.

Кахексия - (греч. Kakos – плохой, hexis состояние) - состояние крайнего телесного истощения, которое характеризуется снижением жизненно-важных физиологических функций, прогрессирующим похудением (иногда даже при

булимии), нарастающей астенией, которая на заключительном этапе сменяется апатией [1].

Стадии развития пищевых нарушений у подростков:

1. Дистормфоманический — преобладают мысли о собственной неполноценности и ущербности, в связи с мнимой полнотой. Характерно подавленное настроение, тревога, длительное рассматривание себя в зеркале. В этот период возникают первые попытки ограничивать себя в еде, поиск идеальной диеты.

2. Аноректический — возникает на фоне стойкого голодания. Достигается снижение веса 20—30%, что сопровождается эйфорией и ужесточением диеты, «чтобы похудеть ещё больше». При этом больной активно убеждает себя и окружающих в отсутствии у него аппетита и изнуряет себя большими физическими нагрузками. Из-за искажённого восприятия своего тела пациент недооценивает степень похудения. Объем циркулирующей в организме жидкости уменьшается, что вызывает гипотонию и брадикардию. Это состояние сопровождается зябкостью, сухостью кожи и аллопецией (патологическое выпадение волос, связанное с гормональными нарушениями, физическими или эмоциональными перегрузками, наследственной предрасположенностью).

3. Кахектический — период необратимой дистрофии внутренних органов. Наступает через 1,5—2 года. В этот период снижение веса достигает 50 и более процентов своей массы. При этом возникают безбелковые отёки, нарушается водно-электролитный баланс, резко снижается уровень калия в организме. Данный этап, как правило, необратим. Дистрофические изменения приводят к необратимому угнетению функций всех систем и органов и смерти.

В настоящее время существует тест отношения к приёму пищи (сокращенное название ЕАТ-26), который был разработан в Институте психиатрии Кларка одного из университетов Торонто в 1979 году [2].

Данный тест был применен в МБОУ СОШ №2 пгт Ленино (в исследовании участвовали 36 подростков), анализ полученных результатов позволяет судить об отсутствии пищевых нарушений у обучающихся, однако выявлена группа детей склонных к временному голоданию и чрезмерным физическим нагрузкам. Не имеют склонности к нарушению пищевого поведения — 18 человек, слабо выраженные склонности к нарушению пищевого поведения есть у 9 человек, единичные проявления нарушения пищевого поведения (диеты, ограничения) — 4 человека, психологическая потребность в контроле пищевого поведения имеется у 4 человек, а физиологическая потребность в контроле пищевого поведения у 1 человека.

Рассмотрим современные терапевтические методы борьбы с пищевыми нарушениями. Нормализовать питание можно при помощи психотерапии. Сегодня широко используется когнитивно-поведенческий метод. Специалист начинает работу с пациентом с изучения существующей проблемы. Врач

уточняет характеристики пищевого поведения, спрашивает, о чем человек думает во время еды, как и когда он принимает пищу. Так, человек начинает понимать, почему он в действительности ест, учится постепенно справляться с зависимостью, разделяя еду и эмоции. Применяются и другие любопытные методы: арттерапия, гештальттерапия, телесноориентированная терапия, групповая терапия, семейная терапия.

Используемая литература:

1. Вараксин И.В., Кульчинская И. В. “Булимия – обыкновенное обжорство, диагноз или новая жизнь” – М, 2007. – 148 с. – ISBN 978-966-20-2000-7
2. Николаенко А., Романова Е. “Stop анорексия” – М., Центрполиграф, 2007. – 9 с. – ISBN 978-5-9524-3073-0
3. МКБ – 10 – Международная классификация болезней дефиниции и классификация” – М., 2003. – 698 с. – ISBN 5-225-03268-0
4. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: 2012. – 237 с. – ISBN 978-5-459-01067-1.
5. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М.: 1994. – 368 с. – ISBN 5-7695-1523-6

СЕМЬЯ И ШКОЛА. РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ.

Мадибраимова А.Н., Гребнева Ю.В.

МБОУ СОШ № 23 г Ковров Владимирская область,
lastohkago@mail.ru

В настоящее время навыки работы с компьютерной техникой дети и взрослые считают одним из самых главных в процессе современного обучения, ИКТ технологии помогают школьникам мобильно осваивать многие учебные предметы. Уже в начальной школе дети умеют составлять презентации, участвуют в интернет-конкурсах, викторинах, обмениваются друг с другом информацией в социальных сетях. Однако мониторинг школьных исследований показывает, что часто ученики используют интернет-ресурсы не для познавательного развития, а для виртуального общения и просмотра развлекательных сайтов, при этом время, проводимое ребенком в интернете часто превышает допустимую норму, и у школьников появляется вероятность возникновения компьютерной зависимости. Практическое занятие для родителей на тему «Мы с компьютером друзья, но доверять ему нельзя!» было разработано для того, чтобы объединить усилия семьи и школы в процессе формирования у школьников ИКТ компетенций, основанных на экологичной работе с компьютером и интернетом. Данное занятие было отработано на МО классных руководителей, а затем прошло успешную апробацию на разных родительских коллективах сначала в начальной, а затем в основной школе. В основу родительского собрания

положена технология активных методов обучения. Занятие выдержано в строгой структуре: 1 фаза - начало образовательного мероприятия: приветствие, целеполагание, формирование ожиданий, высказывание опасений. 2 фаза: работа над темой: интерактивная лекция, отработка содержания темы. 3 фаза - Завершение образовательного мероприятия: разминка, подведение итогов. Работа в данной технологии активизирует родителей и ориентирует их на практическое решение проблемы.

Цель: создание условий для обсуждения с родителями проблемы влияния компьютера на развитие младшего школьника.

Задачи: обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления; дать представление о вреде и пользе компьютера; о мерах профилактики компьютерной зависимости.

Оборудование: разноцветные стикеры (красного, синего, зелёного, белого цветов), ёмкость для стикеров, таблички с геометрическими фигурами тех же цветов, листы бумаги, ручки, фломастеры, клей-карандаш, магниты, ватман с изображением пятиконечной звезды и символов стихий, надпись «Луч», заготовки изображения компьютерных вирусов, иконки антивирусных программ, мультимедиа презентация, мультимедийный проектор, экран, штатив, компьютер или ноутбук, шаблоны вирусов и антивирусов 4-х разных цветов (красный, оранжевый – вирусы; зелёный, синий – антивирусы), шаблоны ступни

1 фаза. Начало образовательного мероприятия

Приветствие (знакомство, инициализация). 7-10 минут «Огонь, вода, воздух, земля – познакомьтесь, друзья!»

Уважаемые родители, мне очень приятно вас видеть. Сейчас каждый из вас выберет стикер определённого цвета, объединится с другими родителями, выбравшими такой же стикер за одним из столов. Команда, объединившаяся под зелёным цветом – представители стихии Земля. Команда, объединившаяся под красным цветом – стихия Огня. Соответственно группа, объединенная синим цветом – представители стихии Воды, а белым цветом – представители стихии Воздуха. Теперь в течение одной минуты придумайте приветствие участникам нашей встречи, используя мимику и жесты. (Группы готовят приветствие и выступают). Надеюсь, что сегодняшняя встреча будет такой же позитивной и яркой, как ваше «здравствуйте».

Целеполагание (погружение в тему). 7-10 минут «Пятый элемент»

Я предлагаю вашему вниманию притчу «О колодце».

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осёл мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже

совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю - как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

-Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Проблем в жизни человека встречается огромное количество, сегодня мы поговорим только об одной из них. Тема нашей встречи «Мы с компьютером друзья, но доверять ему нельзя!». Компьютер и интернет заменили нам очень многое, они стали неотъемлемой частью нашей жизни. А приносит цветное изображение в наш дом луч, который объединяет в себе основные цвета спектра: зелёный (цвет земли), красный (цвет огня), синий (цвет воды). Соединяя в единый пучок эти цвета, мы можем получить белый цвет (цвет воздуха). Снова 4 стихии объединились с помощью пятого элемента – луча.

Я предлагаю вам, используя это слово сформулировать цели встречи, вопросы по теме, расшифровав каждую букву ключевого слова в соответствии с моими комментариями.

Л - Лично вас волнует эта тема?

У - Услышать хотите ответ, на какой волнующий вопрос?

Ч - Что можете предложить в качестве решения проблемы?

(участники расшифровывают слово и по желанию озвучивают варианты).

Формирование ожиданий (образовательных эффектов). 3-5 минут «Вирус-антивирус»

Каждый, кто пришёл на наше занятие, ожидает получить ответы на вопросы, помощь, испытывает переживания. Тема, затронутая нами, актуальна на сегодняшний день. Давайте выстроим защиту для безопасного пользования компьютером. Для этого на изображениях компьютерных вирусов напишите свои опасения, а на иконках антивирусных программ напишите свои ожидания. Прикрепите свои ожидания к лучам пентаграммы, а опасения – на периферии ватмана. Думаю, что вирусы не смогут победить такую защиту, и мы сохраним безопасность нашего компьютера, и,

соответственно, дадим нашим детям возможность безопасного пользования им.

2 фаза. Работа над темой

Интерактивная лекция. 3-5 минут «Думайте сами, гадайте сами, иметь или не иметь».

Ведущий обращается к участникам мероприятия. Они стоят и на работе, и дома, и в школе, а иногда даже и в детском саду. С одной стороны, эти технические новшества сильно облегчают нашу работу, а с другой стороны, малоподвижный образ жизни, который мы ведем, приводит к весьма неприятным последствиям. Говорят: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке», поэтому за удобства, скорость и комфорт мы вынуждены платить своим здоровьем. Предлагаю вам посмотреть презентацию по теме нашего мероприятия.

1 слайд

Он рисует, он считает,
Проектирует заводы.
Даже в космосе летает.
И даёт прогноз погоды.
Миллионы вычислений
Может сделать за минуту.
Догадайтесь, что за гений?
Ну, конечно, же...(компьютер)

2 слайд

История компьютера тесным образом связана с попытками облегчить и автоматизировать большие объемы вычислений. В 1833 английский математик Чарльз Бэббидж озвучил основные идеи, которые лежат в основе работы компьютеров. В феврале 1944 на одном из предприятий Ай-Би-Эм (IBM) в сотрудничестве с учеными Гарвардского университета по заказу ВМФ США была создана машина «Марк-1». Это был монстр весом около 35 тонн.

С тех пор развитие компьютерных технологий остановить стало просто невозможно.

3 слайд

Почти нет семьи в современном мире, в которой бы не было компьютера. Так сложилось, что компьютер во многих семьях стал необходимостью. Некоторым он заменил телевизор, другим - общение, увлечения.

4 слайд

Совершенно очевидно, что компьютер в современной семье занимает настолько важное место, что конкурентов у компьютера нет. Он является неотъемлемой частью для многих людей.

5 слайд

Что мы имеем?

Появление компьютеров совершило в нашей жизни революцию. Они изменили наш подход к работе, учёбе, досугу и другим сторонам жизни.

Сегодня компьютеры используются во всех сферах жизни, например, в медицине применяется компьютерная томография, на транспорте – управление движением, в науке – при проведении расчётов и моделировании процессов.

Создание компьютеров привело к возникновению Интернета, который представляет всемирную компьютерную сеть, позволяющую быстро найти требуемую информацию и связаться с другими людьми.

6слайд

Что мы имеем?

Проведено много психологических исследований показавших, что у этой зависимости много схожего с наркотической зависимостью.

7слайд

Статистика

88% четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями.

8-9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно.

К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для 7% подростков.

8слайд

Статистика

39% детей посещают порносайты,

19% наблюдают сцены насилия,

16% увлекаются азартными играми.

14% детей интересуются наркотическими веществами и алкоголем,

11% посещают экстремистские и националистические ресурсы.

9слайд

Так наши дети представляют себе компьютер

-Рисунки детей

10слайд

-Но каждый человек рано или поздно задает себе вопрос: "Пользу или вред приносит компьютер в наш дом?". Ответ на этот вопрос мы и попытаемся найти.

Отработка содержания темы. 10-15 минут

«Батарейка: ты вопросы обсуди, «плюсы» - «минусы» найди!»

Ведущий обращается к участникам образовательного мероприятия

Чтобы ответить на вопрос: пользу или вред приносит компьютер, предлагаю выбрать одну иконку. Участники, выбравшие иконки оранжевого цвета, объединитесь в одну команду «детей», которые ищут «минусы» в работе с компьютером. Участники, выбравшие иконки красного цвета - это команда «родителей», которые также ищут «минусы» в работе с компьютером. Участники, выбравшие иконки синего цвета, становятся «родителями», которые находят «плюсы» в работе с компьютером.

Участники, выбравшие иконки зелёного цвета, это – «дети», которые находят также плюсы в работе с компьютером. Предлагаю командам записать свои мнения на листах белой бумаги. На эту работу вам отводится 5 минут. А теперь объединитесь «дети» и «родители», которые искали «плюсы» в работе с компьютером и «дети» и «родители», которые искали «минусы» в работе с компьютером.

Сравните свои мнения и оставьте только неповторяющиеся, а затем прикрепите слева от ватмана «плюсы», а справа – «минусы». (Каждая команда по очереди озвучивает свои мнения). Как видите, мнений множество. Почему? (ответы участников). Действительно, компьютер – не друг и не враг, всё зависит от самого человека. Спасибо вам за работу!

Фаза 3. Завершение образовательного мероприятия.

Разминка. 3 - 5 минут «Блютуз»

Ведущий обращается к участникам мероприятия. Слово блютуз – в переводе с английского обозначает «синий зуб». Это устройство получило такое название от прозвища, которое носил король Харальд I, правивший в X веке Данией и частью Норвегии и объединивший враждовавшие датские племена в единое королевство. Блютуз - это возможность объединять в локальные сети любую технику: от мобильного телефона и компьютера до холодильника. Мы - не холодильники и не компьютеры, мы - люди. Давайте и объединимся, чтобы поделиться информацией и хорошим настроением, исполняя компьютерные частушки.

Ведущий предлагает участникам взять частушки, записанные на листах бумаги. Участники по желанию исполняют частушки под музыкальное сопровождение.

Примеры частушек:

- Делать Коля стенгазету
За компьютер сел с утра.
Но тотчас забыл про это:
Увлекла его игра.
- Петька, жадина, не дал
Откусить конфету!
Я ему за это дам...
С вирусом дискету!
- Помогите нашей Свете –
Заблудилась в Интернете!
Целый день уж там блуждает,
Ведь всего две буквы знает.
- От сестрѐнки своей Оли
Все секреты «запаролил».
Пусть попробует теперь
Вскрыть в мои икс-файлы дверь!
- Эту мышку даже мама

Может смело в руки брать.

У неё на спинке кнопки,

Чтоб программы выбирать.

Подведение итогов. 5 минут «Первый шаг – и ты у цели, воплоти свои идеи»

Ведущий обращается к участникам мероприятия. Предлагаю каждому из вас проанализировать нашу работу и записать на шаблоне ступни, какой первый шаг вы сделаете, для того, чтобы компьютер стал верным другом семьи. А затем построим из этих шагов дорогу на доске, которая приведёт нас к безопасной работе с компьютером. (Ведущий озвучивает записи). Надеюсь, наша работа принесёт пользу вам и вашей семье. Спасибо всем за плодотворную работу.

Используемая литература:

1. Материалы электронного курса «Активные методы обучения», Лазарев Т.В. «Международный Институт Развития «ЭкоПро», г.Петрозаводск

2. Т.В. Лазарев «Образовательные технологии новых стандартов. Часть 1. Технология АМО.», Петрозаводск, Verso, 2012

3. Образовательный портал «Мой университет» www.moi-universitet.ru / дата посещения 26.09. 2015

4. Факультет «Технологий интерактивного обучения» - <http://moi-amou.ru/> дата посещения 26.09. 2015

5. Притча <http://www.nenudi.net/rasskazy/pritcha-o-kolodce.html> / дата посещения 08.09. 2015

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Машанова Т.Д., Ранжурова Т.Б.

ГБОУ "Республиканский центр образования и психолого-медико-социальной помощи" (Центр дистанционного образования детей с ОВЗ),

tdmashanovado@yandex.ru

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья. Центр дистанционного обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ, в котором мы работаем, обусловил актуальность выдвинутой нами проблемы. . Центр дистанционного обучения детей создан в 2009 году в рамках реализации приоритетного национального проекта «Образование» В Центре обучается 196 учащихся из 22 районов Республики Бурятия. Дистанционное обучение является одним из наиболее перспективных и актуальных, отвечающих современным условиям и запросам общества, форм получения образования. Наше учреждение способствует формированию нового образовательного

окружения, в котором дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья смогут реализовать свой потенциал и получить качественное образование и профессиональное самоопределение. Использование Интернета и слияние преимуществ дистанционного обучения и возможностей телекоммуникаций позволили по-новому подойти к решению вопросов обучения.

В настоящее время дистанционное образование нередко называют одной из самых современных форм получения знаний. Данная форма получения образования приобретает все большую популярность, особенно в профессиональном обучении, которая дает детям-инвалидам возможность виртуального общения, знакомства и обмена мнениями в компьютерной сети, т.е. будет содействовать их интеграции в социум посредством Интернет технологий. Для ребенка с ограниченными возможностями это открывает пути в новый мир, дает возможность реализовать себя и свои потребности, преодолеть свое одиночество.

С помощью Интернета дети с ОВЗ удовлетворяют свои базовые потребности, а именно социальные потребности (общения, любви, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации). Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу: как легко доступный источник информации для приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в обучении, как место для знакомств и способ поддержания связи.

Наряду с положительными оценками дистанционного обучения, встречаются и отрицательные моменты – это появление интернет-зависимости.

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности подростка вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить. [6]

Вопросы профилактики компьютерной зависимости у детей ОВЗ в настоящее время практически не разработаны. В большинстве случаев людей, которые больны «компьютерной» болезнью, лечат точно так же, как наркоманов, в таких же клиниках и подобными методиками. Существуют и другие подходы к проблеме, но они не всегда являются достаточно эффективными. Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники пользователей

и сами пользователи компьютеров не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости. Кроме того, пользователи компьютеров, их родители и учителя не достаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение. Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости у детей:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте. Но особенно нужно уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения в тяжелых спорах с потребностями среды, кто потенциально может быть вовлечен в разные виды аддиктивной реализации. [2, 6]

В соответствии с терминологией ВОЗ, выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику. Предупреждение развития патологического использования компьютеров относится к заданиям

первичной профилактики. Она осуществляется по четырем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди молодежи, во-вторых, санитарно-гигиеническое воспитание населения, в-третьих — общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями, в-четвертых, административно-законодательные мероприятия.

Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями. Целью информационных мероприятий является заполнение информационного вакуума, что включает в себя необходимые регулярные публикации по профилактике компьютерной зависимости, телефон доверия, работа со специалистами, профессиональными психологами, создание «психологической службы» в сети. Информационный этап представляет собой также повышение компетенции подростков в таких сферах, как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий. Рекомендованы тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения.

В структуре образовательных технологий есть обучающие программы по проблеме чрезмерного использования Интернета.

Главная цель - научить родителей строить свои взаимоотношения с детьми, избегая аддиктивных стереотипов, с акцентом на эмоциональную поддержку. Образовательное направление включает в себя программы обучения педагогов, психологов и социальных работников, работающих в учебных заведениях, обучение работников компьютерных клубов, установления норм и правил (суточная нагрузка, возрастные нормы) работы с компьютером.

Первые признаки зависимого поведения от компьютера:

1. Навязчивое желание деятельности за компьютером.
2. Постоянное ожидание следующей работы за компьютером.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером [3].

Учебные программы для учеников дистанционной школы должны повысить уровень знаний учеников относительно использования персональных компьютеров. В связи с тем, что проблема аддиктивного поведения становится все актуальнее, целесообразно регулировать учебную нагрузку и активнее внедрять личностно ориентированный подход к образованию.

Большое значение имеют семейные технологии. Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между

родителями и детьми, общие интересы всех членов семьи — неотъемлемая часть полноценного развития ребенка. Подросток нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь. Духовное развитие также имеет значение для формирования почтительного отношения к своей личности и окружающим, что выступает крепким фундаментом для построения межличностных отношений.

Вторичная профилактика основана на познании личности компьютерных аддиктов с учетом генеза и механизмов их поведения и направлена на предупреждение развития компьютерной зависимости и возобновление личностного и социального статусов пациента. [2-5]

Отмеченные профилактические технологии были применены по отношению к ученикам нашего центра с целью предупреждения последующего формирования компьютерной зависимости. Все ученики согласились на участие в проведении классного часа на тему «Проблема компьютерной зависимости», где обсуждались вопросы факторов риска, первых признаков формирования компьютерной зависимости, роль индивидуальных особенностей и характерные признаки аддиктивной личности. Почти все школьники вступили в контакт с дополнительными вопросами о компьютерной зависимости, некоторые ученики просили дать рекомендации психотерапевта. Участие в беседе помогло многим респондентам критически оценить свою ситуацию и принять меры по изменению своего поведения. Была проведена беседа на тему компьютерной зависимости с учителями и родителями учеников. Нужно отметить, что, в основном, матери респондентов обратили внимание и предложили провести беседу с детьми отдельно. Программа профилактики компьютерной зависимости апробирована и внедрена в работу нашего центра дистанционного образования для детей с ОВЗ. [5-6]

С помощью Интернета дети с ограниченными возможностями здоровья удовлетворяют свои базовые потребности, а именно социальные потребности (общения, любви, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации). Несмотря на все разнообразие активности пользователей Интернета, можно выделить три основных вида, осуществляемой ими деятельности: познавательную, игровую и коммуникативную.

Используемая литература:

1. Бирюков В. «Сеть и наркомания». Компьютерный еженедельник «Компьютера» №16, 1998, стр.13-15.
2. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С 70-78.

3. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27
4. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29
5. <http://www.jurnal.org/articles/2014/psih19.html>
6. <http://4schoolkuryi.ucoz.ru>

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Прокофьева Л.Н.

Идрицкий филиал ГБПОУ ПО «Псковский агротехнический колледж»,
prokofiewa.lar@yandex.ru

На сегодняшний день мы наблюдаем, что тема «Нехимические зависимости у подростков» очень актуальна. За предыдущие 15 лет изменилась жизнь молодёжи, так как появился интернет, мобильные телефоны и сейчас редко встретишь их, играющих в футбол, прятки и другие подвижные игры. Нужно постараться, чтобы подростки меньше времени уделяли компьютерным играм и общению в соц.сетях, так как это приводит очень часто к отрицательным последствиям. Остановимся на основных понятиях.

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного, девиантного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности по средствам изменения своего психического состояния.

Зависимое поведение- это нарушение, расстройство в развитии личности, сопровождающееся беспомощностью (я не умею, не могу, не хочу, от меня ничего не зависит) снижением продуктивности в других (важных для человека) сферах деятельности.

В основе НВЗ лежит так называемый поведенческий паттерн. В западной литературе для обозначения этих видов аддиктивного поведения чаще используется термин «поведенческие аддикции». К поведенческим видам зависимости относятся компьютерная зависимость (от социальных сетей, компьютерных игр, гаджетов)

Компьютеры, сотовые телефоны, соц.сети прочно входят в нашу жизнь. Деятельность человека без данных технических средств становятся невозможной. В основе зависимости лежит болезненное влечение, которое человек самостоятельно контролировать не может. Человек не осознаёт, что не может уже полноценно существовать. Нехимическая зависимость, по данным Всемирной организации Здравоохранения (ВОЗ), уже вошла в список болезней. Роль педагога в образовательном учреждении показать большие возможности компьютера, которые в дальнейшем помогут обучающемуся в его трудовой деятельности.

Основные причины развития зависимости:

- ✓ низкая самооценка
- ✓ трудности в общении
- ✓ отсутствие навыков решения своих проблем
- ✓ неумение противостоять действиям окружающих.

Профилактика аддиктивного поведения в широком смысле имеет отношение к избежанию проблем, связанных с возникновением и развитием зависимости. Профилактика зависимостей должна носить «опережающий характер». Профилактика нехимических аддикций может предусматривать первичную, вторичную и третичную формы.

Первичная профилактика - это работа с детьми группы риска (дети из неблагополучных семей, с социально- психологическими проблемами, склонные к аддиктивному поведению)

Проводятся беседы соц. педагогом, ст. воспитателем с окружением обучающегося- родителями, группой, педагогами, кл. руководителем. На первых курсах проводится анкетирование, которое позволяет на ранних стадиях выявить у подростка зависимости в т. ч компьютерная (от соц. сетей, компьютерных игр). Применяются меры социальной направленности, призванные учредить авторитет института семьи и колледжа, возрождение культурных и духовных традиций в нашем обществе. Применяются психолого-педагогические меры- это развитие ответственного отношения к жизни, научить не бояться выражать свои чувства, помочь строить отношения с окружающими и близкими людьми.

Первичная профилактика считается наиболее эффективной. Она разделена на две части радикальную и раннюю.

Радикальная- это пропаганда ЗОЖ(проведение дней здоровья; проведение акций, санитарное просвещение, спорт и т.д); а также меры, запрещающие (запрет пользования мобильными телефонами во время занятий, компьютером без необходимости в учебном заведении)

Ранняя - выявление злоупотребления без необходимости и предупреждение её развития. Имеются злоупотребления без зависимости в нашем колледже, примерно 3-4 человека из группы (группа 20-25 человек.)

Вторичная профилактика - направлена на подростков, у которых наблюдается тенденция к отклоняющемуся поведению. К этой группе относятся подростки, имеющие устойчивое пристрастие к компьютерным играм, общению в соц. сетях, но без сформированной аддукции. Необходимо принимать меры, чтобы задержать развитие зависимости. В нашем учебном заведении таких случаев не выявлено.

Третичная профилактика- это профилактика рецидивов . Она направлена на подростков, желающих избавиться от зависимости. Считается поздней профилактикой и часто может быть направлена принудительное лечение далеко зашедших хронических случаев(терминальная профилактика).

Основой лечения компьютерной зависимости (интернет- зависимости, игровой зависимости) является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений. Важнейший этап лечения компьютерной зависимости (интернет- зависимости, игровой зависимости) - это привлечение страдающего ею подростка в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать , что существует много интересных развлечений помимо компьютера (санки, лыжи, выходы на природу, волейбол, футбол и проч.), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также поддерживают здоровье и нормализуют психологическое состояние.

Компьютерная зависимость (интернет-зависимость, игровая зависимость) влияет на взаимоотношения в семье и обусловлена ими. Во время лечения компьютерной зависимости (интернет- зависимости, игровой зависимости) в помощи нуждаются родственники и близкие страдающего компьютерной зависимостью (интернет- зависимостью, игровой зависимостью). Терапия направлена на гармонизацию отношений с человеком, страдающим компьютерной зависимостью (интернет- зависимостью, игровой зависимостью).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что нужно с подростками чаще общаться и выявлять их зависимости, своевременно проводить с ними профилактические беседы. Стараться взрослым увлекать их в мир культурных и духовных традиций школы, колледжа.

Используемая литература:

1. Большой психологический словарь, СПб., 2003.
2. Герасимов В.Н. Превентивная педагогика.- М.: ВУ, 2002
3. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр. Хрестоматия/ составил К.В Сельчёнок./М.Н: Харвест, 2005 год,- 592 с.
4. Статья Ю.В Афанасьев, врач-психиатр «нехимические виды зависимости».-2015 год.

**КОМПЬЮТЕРНАЯ, СЕКСУАЛЬНАЯ И АЗАРТНАЯ
НЕХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**
Садчикова В.В.

ГБПОУ «Урюпинский агропромышленный техникум», *goupu_41@mail.ru*

Зависимость - это подчинённость другим (другому) при отсутствии самостоятельности, свободы. [Ожегов, С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шевцовой. — М.: Рус.яз., 1990. — 921 с.- ISBN 9780569077286]

Нехимическая зависимость – это излюбленная модель поведения человека, зависящая от какого-либо поведенческого шаблона. Такое поведение может изменить настроение и чувства человека.

Нехимическими (поведенческими) называются аддикции, где объектом зависимости становится какая-либо форма влечения или поведенческий акт, а не психоактивное вещество.[Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. -СПб.: Речь, 2007 – 4 с. – 1500 экз. - ISBN: 5-9268-0649-6]

Рассмотрим, на мой взгляд, самые распространенные три вида нехимической зависимости, которые в наши дни чаще всего встречаются в учебных учреждениях.

1. Зависимость несовершеннолетних от компьютера – интернета, игр, социальных сетей.

К признакам данной зависимости можно отнести проведение большей части времени человека за компьютером (от социальных сетей до гаджетов и игр), плохое самочувствие из-за ненормированного сна и напряжения глаз, плохая успеваемость в образовательном учреждении, повышенная раздражительность.

Компьютерная зависимость может обратиться в тяжелую форму зависимости, которую можно сравнить, например, с наркоманией. Чтобы избежать этого, в первую очередь важно родительское внимание и внимание сотрудников образовательных организаций, проводить больше бесед с несовершеннолетним для выявления истинных причин зависимости.

Очень часто причиной компьютерной зависимости является именно неуверенность в себе, человек, как ему кажется, реализуется и самовыражается за счет компьютерных игр и общения в социальных сетях, уходит от реальности. Заметив данный факт, нужно поговорить с ребенком и объяснить ему, что «выход» из реальности это не решение проблемы. Для профилактики этой зависимости очень полезно нагрузить ребенка домашними делами и обязанностями, организовать ему досуг по его интересам, обговорить правила пользования компьютером и также об отдыхе глаз от компьютерного монитора, больше времени проводить на свежем воздухе с родными и друзьями. Похвала родителей или преподавателей о проделанном труде ребенка тоже очень важна. Если ребенок не идет на контакт, то следует обратиться к психологу.

2. Зависимость от сексуальных отношений - множественные сексуальные связи (часто неразборчивые).

К признакам сексуальной зависимости относятся неспособность контролировать свои сексуальные чувства, навязчивость обстоятельств и возможностей, которые способствуют половому возбуждению и удовлетворению, многочисленные половые связи и внебрачные сексуальные

отношения, частые отношения «на одну ночь», просмотр порнографических материалов и т.д.

Страдающие этой зависимостью люди, пытаются избежать внутреннего конфликта и повысить свою самооценку за счет сексуальных связей. Обычно такое поведение приводит к разрыву отношений человека со своими близкими, заражению болезнями, передающимися половым путем и т.д.

В. В. Кришталь и Б. Л. Гульман (1997) предложили рассматривать психологическую профилактику расстройств сексуального здоровья в виде трех звеньев.

Первичная профилактика направлена на сохранение и развитие условий, способствующих поддержанию сексуального здоровья и на предупреждение неблагоприятных воздействий социальных, психологических, социальнопсихологических и биологических факторов, способных привести к расстройству сексуального здоровья;

Вторичная профилактика предусматривает своевременное и раннее выявление нарушений сексуального здоровья и их предупреждение;

Третичная профилактика направлена на выздоровление, предупреждение декомпенсаций, обострений, прогрессирования болезни или ее перехода в более тяжелое заболевание. [Кришталь, Е.В. / Гульман, Б. Л. Сексология: Типы активности криминального сексуального поведения мужчин с парафилиями// Международный медицинский журнал. – 2008. – 28 августа (№ 3). – С. 6-8.]

Профилактика сексуальной зависимости несовершеннолетних реализуется путем научно обоснованного сексуального воспитания, обучения и просвещения. Залог гармоничного психосексуального развития - правильное осознание ребенком своей половой принадлежности, полоролевого поведения и психосексуальной ориентации.

3. Зависимость от азартных игр.

Страсть к азартным играм (гемблинг) - «постоянно повторяющееся участие в азартной игре, которое продолжается и углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, нарушение внутрисемейных взаимоотношений и ruинирование личной жизни».

Можно выделить следующие виды азартных игр, которые наиболее распространены у несовершеннолетних. Среди них: карточные игры, шулерство; лохотронство, игра в напёрстки; лотереи; ставки на результаты спортивных состязаний,.; рулетка и другие азартные игры в казино;

зависимость от игры на аппаратах,; пари, споры и др.; компьютерные онлайн игры, электронные, видеоигры и др.; зависимости от электронных игрушек и устройств и т.д.

Патологическое влечение к азартным играм (F63.0) в МКБ - 10 описывается как «постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается и углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, нарушение внутрисемейных взаимоотношений и регулирование

личной жизни » . [Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. -СПб.: Речь, 2007 – 27 с. – 1500 экз. - ISBN: 5-9268-0649-6]

Азартные игры (гэмблинг) относятся к аддикции, не связанной с приемом каких - то веществ, изменяющих психическое состояние. Согласно американскому диагностическому и статистическому руководству по классификации психических расстройств DSM - III - R (1987), основной чертой патологического гэмблинга является "хроническая и прогрессирующая неспособность сопротивляться желанию участвовать в азартных играх и участие в азартных играх, которое компрометирует, разрушает или повреждает личные, семейные или профессиональные интересы. Участие в азартных играх, стремление к нему и активность в этом направлении усиливаются в периоды стресса. Проблемы, возникающие как результат гэмблинга, ведут к интенсификации участия в азартных играх". Обращается внимание на наиболее частые проблемы, связанные с участием в азартных играх. К ним относятся прежде всего хронические долги, невыполнение долговых обязательств и другие виды финансовой безответственности. Характерны нарушенные семейные отношения, недобросовестное отношение к работе, различного рода противозаконные действия с целью получить деньги для расчета с долгами. [Короленко, Ц.П. / Дмитриева, Н.В. Социодинамическая психиатрия. – М.: Академический проект, 1997. – 58 с.- 3000 экз. – ISBN 5-8291-0015-0]

К признакам зависимости от азартных игр относятся : ложь и скрывание факта человека о том, что он играл в азартные игры; постоянное стремление занять деньги у друзей и знакомых (многие несовершеннолетние пользуются услугами ломбардов); воровство денег и вещей; психологический дискомфорт, раздражение и беспокойство; состояние игрового «драйва», страсть выиграть;

Как правило, ребенок, страдающий одной из этих зависимостей, отрицает и не признает данный факт, может отказываться от помощи. Однако, родителям и педагогам категорически не следует «закрывать глаза» на несовершеннолетних, склонных к нехимическим зависимостям. Родителям таких несовершеннолетних следует пересмотреть свою обстановку в семье, отношение и взаимопонимание со своим ребенком, чаще разговаривать и налаживать контакт, узнавать о всех беспокойствах и внутренних проблемах ребенка, а самое главное, это не терять доверие или «завоевывать» его. Педагогам образовательных учреждений нужно немедленно обратиться к родителям несовершеннолетнего, если за ним замечены, хоть какие-то признаки зависимостей, пока это не переросло в сложную психологическую форму, от которой труднее всего избавиться. Провести беседу с несовершеннолетним, возможно, причины кроются в неблагополучие в семье (особенно, если у кого-то из членов семьи уже есть такая же зависимость). Если родители неоднократно игнорируют обращения

педагогов образовательных организаций, то к данному процессу следует обратиться к органам опеки и попечительства.

Отсутствие друзей и «живого» общения, незанятость свободного времени по интересам, недостаток контроля родителей и педагогов, невысказанность и недопонимание со стороны взрослых, на мой взгляд, являются одними из самых главных факторов развития зависимого поведения у несовершеннолетних. Постоянный контроль над поведением ребенка поможет избежать проявление и развитие какой-либо нехимической зависимости.

Используемая литература:

1. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. -СПб.: Речь, 2007 – 27 с. – 1500 экз. - ISBN: 5-9268-0649-6
2. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шевцовой. — М.: Рус.яз., 1990. — 921 с.- ISBN 9780569077286
3. Кришталь, Е.В. / Гульман, Б. Л. Сексология: Типы активности криминального сексуального поведения мужчин с парафилиями// Международный медицинский журнал. – 2008. – 28 августа (№ 3). – С. 6-8.
4. Короленко, Ц.П. / Дмитриева, Н.В. Социодинамическая психиатрия. – М.: Академический проект,1997. – 58 с.- 3000 экз. – ISBN 5-8291-0015-0

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ИНТЕРЕНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Сизова О.В.

ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г.Красноармейска

В последние десятилетия происходят качественные изменения окружающей жизни: зачастую внешние контакты человека возникают и поддерживаются информационно-сетевыми технологиями и всецело зависят от них. Компьютер для многих людей не просто рабочий инструмент, а канал взаимосвязи человека с внешним миром. Человек как будто «растворен» в информационной среде и во многом зависит от нее. В общении даже внутри семьи приходится наблюдать следующую картину: каждый член семьи имеет персональный гаджет, который скрашивает вечерние часы. И времени на прямой разговор друг с другом не хватает, когда даже приглашение на ужин происходит с помощью смс-сообщений.

Психологи отмечают, что у современного человека происходит трансформация сознания, возникает и усиливается эмоциональное отчуждение, сопровождающееся деструктивными изменениями психики. И, конечно, психика подростков в этой ситуации страдает гораздо сильнее, чем более устойчивая психика взрослого человека. Ведь именно подростку, как

никому другому важно быть принятым социальной средой, важно проявить себя, почувствовать себя увереннее, смелее, лучше, получить положительную оценку окружающих. Всего этого довольно легко достичь в Интернете, который предоставляет целое поле возможностей для удовлетворения своих потребностей.

Многие из нас стремятся к независимости, но достичь абсолютной независимости в жизни невозможно, ведь у любого человека есть привязанность к людям, вещам, местам, событиям ... Но, довольно важно соблюдать меру, чтобы эта привязанность не превратилась в болезненное пристрастие, то есть зависимость.

Ученые выделяют три основных типа зависимостей:

- ✓ химические (зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков);
- ✓ биохимические (болезненная потребность в еде или, наоборот, отказ от еды, доходящий до абсурда);
- ✓ нехимические.

В случае нехимической зависимости речь идет о зависимости от интернета, компьютера, телевидения. Нехимические зависимости довольно долго не видны, их бывает сложно определить, так как простое использование предмета в быту и зависимость от него бывают схожи по проявлениям. Поэтому критерии диагностики нехимической зависимости довольно размыты и условны.

Как определить возникновение нехимической зависимости? Существует комплекс признаков, которые характеризуют данный процесс. Это такие как, появление дискомфорта при невозможности контакта с предметом зависимости, возникновение непродуктивной поведенческой деятельности и другие. Ц.П. Короленко и Т.А. Донских [[1] выделяют ряд признаков, характерных для аддиктивного (отклоняющегося) поведения

К ним относятся следующие:

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в контакте с компьютером, Интернетом.

2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций, постоянные мысли об игре, преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.

3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить контакты с компьютером, Интернетом.

4. Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния, по ряду признаков, напоминают состояния абстиненции у наркозависимых, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.

5. Постепенное увеличение частоты участия в Интернет-общении, игре.

6. Периодически возникают состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре, в Интернете

7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну уйти в виртуальный мир.

Многие из нас наблюдали подростков, которые не могут длительное время обходиться без телефона, компьютера или ноутбука, без выхода в интернет и общения в социальных сетях. Иногда люди с усмешкой относятся к проблеме нехимической зависимости, ведь от интернет-общения нельзя умереть, как от употребления алкоголя или наркотиков. Однако, по проведенным исследованиям Л.Н.Юревой [4] выявлено, что во время развития у человека компьютерной зависимости существует опасность развития полизависимости. На определенном этапе возникает ситуация, когда человек пытается избавиться от одной зависимости, но попадает в другую. Так, у людей, страдающих одной из форм нехимической зависимости, наблюдались периоды злоупотребления алкоголем, наркотиками или другими психоактивными веществами.

Этапы развития зависимого поведения

1. Возникает понимание, что существует способ, вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить отрицательные эмоции и пережить положительные эмоции.

2. Устанавливается зависимый (аддиктивный) ритм поведения, который выражается в определенной последовательности обращений к средствам зависимости. Этот этап, процесс может происходить длительно, месяцами или годами, и именно он менее всего (в отличие от предыдущего – хорошо заметного и отчетливо запоминаемого) выражен.

3. Формируется зависимость как составляющая часть личности. В этот период к объекту зависимости прибегают лишь в связи с жизненными трудностями. Так, человек, испытывающий трудности, неприятности в жизни, стремится уйти в виртуальный мир, снять внутренне напряжение. Постепенно зависимый стиль становится частью личности, методом выбора при встрече с реальными требованиями жизни. В этот период начинают возникать конфликты по поводу чрезмерного увлечения посещением Интернета. Это может (пока) на определенный срок ограничивать время нахождения в виртуальном пространстве.

4. Период полного доминирования зависимого поведения, которое полностью определяет стиль жизни, отношения с окружающими; человек погружается в зависимость, отчуждается от общества. Именно в этот момент человек чаще всего обращается за помощью к окружающим.

Необходимо знать признаки возникновения нехимической Интернет-зависимости для того, чтобы четко отслеживать собственное состояние и увидеть изменения в окружающих.

Исходя из вышесказанного, проблемы исследования развития нехимических зависимостей (особенно в подростковой среде) приобретают все большую актуальность. С целью реализации данной задачи было проведено исследование причин возникновения нехимической зависимости подростков, используя комплексный подход в исследовании: изучались материальные условия, социально-биологические и личностные особенности.

В исследовании приняли участие подростки в возрасте 15-16 лет в количестве 39 человек.

На первом этапе в ходе проведения включенного наблюдения, выявились подростки, которые не могли обходиться без общения в социальных сетях, выполнения определенных действий в компьютерной игре в течение часа, занимаясь обыденной деятельностью. Так, средства связи находились в пределах видимости подростков, в то время, когда группа занималась выполнением творческого задания. В течение первых 30 минут, 7 подростков взяли телефон, чтобы просто проверить сообщения в социальной сети, либо продолжить игровые манипуляции. В течение последующих 30 минут еще 15 ребят взяли в руки телефоны по тем же причинам. Таким образом, несмотря на занятость реальными делами, 56% подростков не смогли обходиться без виртуального общения больше часа. Эти подростки, скорее всего находятся в группе риска по развитию нехимической зависимости. У ребят наблюдалось падение интереса к выполняемой деятельности в группе, а после виртуального контакта происходило улучшение эмоционального состояния. Однако, почти все ребята вернулись к продолжению работы только по инициативе окружающих: одноклассников, педагога.

На следующем этапе среди участников исследования проведен тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) (Приложение 1). В исследовании принимали участие 39 подростков в возрасте 15-16 лет, из них 14 мальчиков, 25 девочек. Материальное положение семьи основная масса ребят отметила как среднее (33 человека), 4 подростка считают достаток в семье ниже среднего, и двое ребят отметили положение как ниже среднего уровня.

В свободное время вместе с членами своей семьи примерно половина подростков играет в компьютерные игры 15 опрошенных, остальные — посещают Интернет. При этом лишь 18% ребят смогли назвать свои увлечения: спортивные секции, вязание, танцевальные кружки. Этот факт свидетельствует об отсутствии стойких интересов и занятости ребят, что располагает к занятию свободного времени уходом в виртуальный мир общения и игры.

Опрошенные входят в группу подростков, которые выросли в мире совершенных информационных технологий, поэтому возраст приобщения в компьютерной игре варьируется в пределах 7 - 9 лет. Можно говорить о приобщении к новым формам игры практически с дошкольного возраста.

На вопрос о целях использования компьютерных устройств все ребята отметили «общение в социальных сетях», на второе место подавляющее большинство опрошенных (36 человек) поставили «компьютерные игры» и только на третьем месте находится поиск информации, который отметили 25 человек. Продолжительность времени, проводимого у экрана в течение дня составляет 5-6 часов (26 человек), 3-4 часа (7 опрошенных), 1-2 часа (6 подростков). Интересно, что ответ менее 1 часа не выбрал никто. Очень часто ребята замечают, что находятся в Интернете дольше запланированного времени.

Отношение социального окружения подростков к увлечению Интернетом или нейтральное, или друзья и родители играют вместе со своим ребенком.

В реальной жизни ребятам свойственно ощущение одиночества (6 человек), недовольство собой (5 человек), недовольство окружающими (4 человека).

По результатам опросника группу риска по развитию Интернет-зависимости составили 50% опрошенных, у 5 человек обнаруживается Интернет-аддикция. У остальных подростков не выявлено признаков зависимого поведения — это ребята, которые заняты в различных кружках, секциях, клубах.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что организация полезного досуга подростков может являться одним из путей профилактики развития Интернет-аддикции. Кроме того, на развитие зависимости оказывает влияние пример старших, которые вместе с детьми занимают свой досуг общением в интернете, посещением социальных сетей и компьютерными играми. Поэтому необходимо корректировать нарушения семейного контекста, ведь нарушенные, дисгармоничные внутрисемейные отношения являются одним из базовых факторов становления аддиктивного поведения.

Используемая литература:

1. Гуманитарные исследования в Интернете /под ред. А. Е. Войскунского.– М., 2000
2. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. - Новосибирск, 1990.
3. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-himicheskoy-i-nehimicheskoy-addiktsii-sredi-podrostkov#ixzz3twU9YGR4>
4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика - Монография. - Днепропетровск: Пороги, 2006. -196 с.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ПОМОЩИ КОУЧИНГА

Татевосян М.М., Заболотная Е.П.

МБОУ СОШ №5, e-mail:sosh5_2010@mail.ru

Учитывая статистические данные можно говорить о том, что проблема аддиктивного поведения приобрела на сегодняшний день предельно острый характер. По данным Российской академии образования в настоящее время «масштабы и темпы распространения алкоголизма, наркомании и токсикомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи, будущее значительной ее части. А это в ближайшей перспективе может привести к социальной нестабильности российского общества».

Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Человек своим поведением провоцирует повышенное внимание к себе, «сообщает» о необходимости оказания ему экстренной помощи. В этих случаях требуются профилактические, психолого-педагогические, воспитательные, а иногда и медицинские меры.

Аддиктивное поведение может характеризоваться злоупотреблением одним или несколькими психоактивными веществами в сочетании с другими нарушениями поведения, иногда и криминального характера. Среди них специалисты выделяют случайные, периодические и постоянные употребления психоактивных веществ (ПАВ). Говоря же о большинстве существующих форм, можно выделить наиболее социально опасные, это алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, то есть химическая аддикция, и нехимическая аддикция — компьютерная аддикция, азартные игры, религиозное деструктивное поведение (фанатизм, вовлеченность в секту).

В образовательной среде мы часто наблюдаем такую проблему, как интернет зависимость. Все больше и больше подростки уходят в виртуальный мир. Проблема компьютерной аддикции имеет особенности формирования и динамики аддиктивного процесса при интернет-зависимости с выходом на безграничные возможности виртуального мира. Игры условно делятся на не ролевые и ролевые. Ролевые это те, где играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа. Здесь происходит процесс интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях потеря индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Это качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, нежели не ролевые компьютерные игры или любые виды неигровой компьютерной деятельности. Нельзя говорить о силе самой зависимости ролевой игры в отличие от не ролевой. Скорее здесь важен аспект именно психологического воздействия, которое оказывает именно ролевая игра.

Таким образом, можно говорить о невысоком привыкании к таким играм как логические, игры на быстроту реакции и на сообразительность. Аркадные игры, где персонаж тоже выполняет задачу («бегалки» и «стрелялки») не предполагают «вхождения» в роль и основаны на иной мотивации, то есть там в первую очередь присутствует азарт, ведь главная задача не «спасти», «победить», а накопить как можно большее количество «бонусов». Таким образом, играющий фиксирует свое внимание именно на результате своей деятельности, а не на процессе игры.

Компьютерную зависимость легче предотвратить, чем лечить. Поэтому деятельность педагогов должна быть направлена, прежде всего, на предупреждение и профилактику компьютерной зависимости у детей. Суть профилактики состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера.

Наши педагогическая команда в рамках тематических тренингов настоятельно рекомендуют родителям ограничить время, которое дети проводят у компьютера, устанавливать «родительский контроль», следить за тем какие сайты они посещают. Предлагают устанавливать один компьютер для всей семьи в общей комнате, и работать на нем поочередно, отключать функцию выхода в интернет в телефонах своих детей. И самое главное предлагать нашим подросткам альтернативное время проведение: кружки, секции, загородные прогулки семьей, экскурсионные поездки, походы в театр, кино, занятия спортом. Наша задача показать детям, что и в реальной жизни есть много увлекательного и интересного. Вернуть им понятия любви и дружбы в реальном мире. Вернуть им радость личного общения с родными и друзьями. Организовывать для них соревнования, игры и праздники, основанные на развитии личных творческих способностей. Может быть надо остановиться, задуматься или даже сделать шаг назад: научить их рисовать, мастерить руками, без применения компьютерных технологий, вспомнить, как читать бумажные книги. Планшетники, конечно, очень удобны, но маленькие дети должны руками перелистывать книжные страницы, рассматривать иллюстрации на бумаге, рисовать настоящими карандашами. Надо развивать мелкую моторику, нельзя терять тактильные навыки, с этим связано развитие мозга, нашей речи.

Интернет - величайшее изобретение человечества, с этим не поспоришь. Однако и он способен нанести серьезный вред психике ребенка. Об этом надо постоянно напоминать родителям учащихся, т.к. именно от их жизненной позиции и разумного отношения к Интернету во многом будет зависеть, сформируется ли у их ребенка компьютерная или интернет-зависимость.

В рамках инновационной деятельности нашей школы мы проводим тренинговые мероприятия и с родителями и с детьми с использованием техник коучинга. Такой тренинг строится на основе того, что родители и

дети при помощи большого количества открытых вопросов самостоятельно приходят к различным вариантам решения проблем. Далее мы предлагаем вам примерную структуру тренинга по профилактике интернет зависимости с использованием кочинга.

Структура тренинга

Участники: Родители, ученики, педагог-психолог, коучи

Длительность: 1,5 часа

Необходимый материал: заготовки, маркеры,

Для проведения тренинга формируются группы родителей и детей по 5-7 человек.

1. Как выявить интернет - зависимого ребенка?

Родителям и учащимся предлагается в течение 6-7 минут из двух наборов карточек выбрать характеристики, которые присуще интернет зависимому подростку. Затем каждая группа презентует полученный материал. Таким образом, родители самостоятельно дают характеристику зависимому ребенку.

2. Формирование поддерживающей среды.

Упражнение проводится при помощи коучинговой техники «Мировое кафе». Родители и дети в течение 20 минут, передвигаясь по кругу, формируют поддерживающую среду с различных позиций: родителей, учителей, социального, окружения, информационного поля. Главный вопрос, на который они должны ответить – что можно сделать для того чтобы уберечь ребенка от зависимости? После один представитель группы презентует результаты работы. В итоге формируется целая система поддержки с различных позиций. Наиболее ценно в такой работе то, что участники самостоятельно находят варианты профилактики, а коучи лишь направляют их при помощи открытых вопросов.

3. «Колесо действий».

Участники получают заготовку, на которой изображен круг, поделенный на сегменты - «колесо». Им предлагается сделать первый шаг и запланировать конкретные действия, на ближайшее время, с учетом уже проанализированной информации. Каждая группа заполняет «колесо» в итоге получается 4 проекта конкретных действий направленного профилактики зависимого поведения. Данные проекты обобщаются, и создается один единый проект, который реализуется в течение запланированного времени.

Используемая литература:

1. Гаврилина Л.К., Пружинская В.Б. Профилактика зависимого поведения. Учебное пособие / Общая редакция Гаврилиной Л.К. – Сыктывкар, 2002.
2. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков /С.А.Кулаков – М., 1998.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕВАЙСОВ НА СОЦИАЛЬНУЮ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ ПОДРОСТКОВ.

Трегубова В.А., Семина Е.В.

ГАПОУ «Камышинский политехнический колледж»,
e-mail kamkoll@yandex.ru

Западная культура всегда имела тенденцию идеализироваться в российском обществе. Всевозможные исследования влияния западных ценностей, проникающих в российскую молодежную культуру и формирующих современный образ жизни подростков, представляет научный интерес, как для понимания молодежных проблем, так и для анализа истоков аддиктивного поведения тинэйджеров. Особый смысл такой анализ приобретает в современном российском обществе, переживающем постоянные процессы трансформации. В современном мире существует множество пристрастий, и их список постоянно пополняется. Недавно психологи выявили новый вид психологической зависимости - гаджет-аддикция. Гаджет - это любое электронное устройство, как например, мобильный телефон, планшет или компьютер. Оказывается, что привязанность к этим приборам превращается в болезнь. Люди покупают новые девайсы без всяких разумных оснований, а занятия с ними приобретают характер навязчивой привычки.

Значимость исследования заключается, прежде всего, в том, что проведен целостный анализ наиболее важных тенденций в развитии молодежного социального стереотипа России в условиях влияния западной культуры и мировой цивилизации. Экспансия культуры Запада и культуры мировой цивилизации в российское культурное пространство рассматривается на современном этапе. Во многом под влияние западной культуры попадают подростки. Молодёжь относится к тому возрасту, который считается сенситивным для восприятия социального опыта. Тинэйджеры находятся в активном творческом поиске разнообразного социального опыта и занятии различных социальных ролей. Если говорить о девайс – зависимости, то стоит отметить что в Европе этим недугом страдают уже несколько миллионов потребителей, а с развитием технологий гаджет - аддикция может стать такой же опасной эпидемией, как интернет-зависимость или игромания. В исследовании приняли участие жители шести европейских стран (Франция, Испания, Польша, Германия, Италия и Великобритания) в возрасте от 16 до 45 лет. В среднем каждый европеец окружен пятью любимыми личными приборами: 93% активно используют сотовый телефон, 73% - ноутбук, 60% - DVD-плеер. Главная планируемая покупка трети европейцев - цифровая видео-фотокамера.

Элементы аддиктивного поведения присущи любому человеку (употребление алкоголя, азартные игры), но проблема патологической зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности

начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей, - считает Виталина Булова, врач-психиатр, психотерапевт. - Вместо решения проблемы "здесь и сейчас" человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая проблемы на потом. Этот уход может осуществляться самыми различными способами. В том числе и стремлением обладать новой электронной игрушкой. Самые импульсивные потребители новых гаджетов живут в Великобритании. Треть обитателей туманного Альбиона покупают приборы не потому, что они действительно нужны, а на основе слухов и моды на технические новинки. В наименьшей степени новой манией страдают итальянцы. Лишь 4% из них делают необоснованные покупки новых сотовых телефонов и карманных компьютеров.

Если же говорить о России, то в нашей стране люди "больны" в первую очередь мобильным телефоном. 85% молодых жителей российских городов в возрасте от 16 до 35 лет заявили что жить не могут без сотового. Половина опрошенных психологически зависят от портативных музыкальных устройств - CD- или MP3-плеера. Среди других любимых гаджетов - цифровые камеры, карманные компьютеры и даже портативные DVD-плееры и цифровые диктофоны.

На уровне правительства постоянно ведется пропаганда антизападных лозунгов. Президент России неоднократно высказывался по данному вопросу. «В мире идёт жёсткая борьба за умы, за идеологическое и информационное влияние. Нам нужна постоянная, системная работа, которая защитила бы страну, нашу молодёжь от этих рисков», - приводит слова российского президента французское издание. Министр культуры Владимир Мединский представил новую культурную политику России и рассказал о тех изменениях, которые она принесет. «Мы больше учим сейчас иностранные языки, и это тоже, конечно, правильно, но это не должно идти в ущерб изучению русского языка, нашей литературы и нашей общей, подчеркну, истории», - считает министр.

Стоит также отметить, что под воздействием глобальной культуры формируются как положительные, так и отрицательные молодежные стереотипы, где существенным образом доминирует негативное влияние, которое выражается в их неадекватном поведении в обществе. Новые приоритеты в системе ценностей, интересов и социальных норм у молодежи найдут в дальнейшем отражение в их сознании, а затем и в поведении, активности и, в конечном счете, в социальном самочувствии. Поэтому, в настоящее время культура должна быть осмыслена в качестве решающего аспекта глобализации, а не простой реакции на экономическую глобализацию. При этом не следует считать, что глобализация культуры – это установление культурной однородности во всемирном масштабе. Этот процесс включает в себя культурные столкновения и противоречия. Конфликты и столкновения различных культур и цивилизаций – главный

фактор современного многополярного мира. В условиях глобализации необходима новая философия – философия взаимопонимания, которая должна рассматриваться в контексте диалога различных культур мировой цивилизации.

Используемая литература:

1. <https://russian.rt.com/inotv/2014-07-05/LExpress-Patriot-Putin-spaset-molodezh>
2. http://www.rusconsult.ru/cms-news.php?mode=view_news&id=690
3. <http://compress.ru/article.aspx?id=19760>
4. <http://www.oum.ru/literature>
5. Котляров А.В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора / А.В. Котляров – М.: "Психотерапия", 2005.
6. Лебедько В., Баранник О. Механизмы человеческих зависимостей и стратегии освобождения от них / В. Лебедько, О. Баранник – М.: МГУ, 2005.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ– ПРОБЛЕМА ВЕКА

Фокина Т.А.

МБОУ Куриловская основная общеобразовательная школа
kurilov_sh@mail.ru

Забота о здоровье—это важнейший труд воспитателя.
В.А. Сухомлинский

Интернет всё больше и больше внедряется в нашу жизнь, становится одним из доминирующих инструментов, как для персональной, так и профессиональной коммуникаций.

Международный союз электросвязи обнародовал прогноз по мировому рынку телефонии интернет - доступа на текущий год. По предварительным оценкам, к концу 2015-го число пользователей Интернета в мире достигнет почти 3 млрд. Число пользователей интернета в России к концу 2015 года предположительно составит 80 миллион человек, оставив далеко позади в темпах компьютеризации такие страны БРИК, как — Китай, Индия и Бразилия. И с каждым днём количество пользователей увеличивается. Вся наша культура становится более зависимой от этой технологии, и неудивительно, что у некоторых людей возникают проблемы в связи с тем, что они слишком много времени проводят в Интернете.

Зависимость от Интернета до сих пор остается феноменом, а не самостоятельным заболеванием, а в классификатор психических расстройств (DSM-V) она так и не вошла.[1]

Технологической основой «информационной революции» служит формирование информационных сетей, обрабатывающих все возрастающее количество информации. Благодаря этим сетям, любой из нас в любой точке

мира и в любое время может получить необходимую информацию и пообщаться.

Но бурное развитие технологий и лавинообразно растущий поток информации, «выливающийся» на пользователей Сети, таят в себе скрытую угрозу. Времяпрепровождение в Сети может стать настолько притягательным, что у человека вырабатывается нездоровая привязанность или зависимость от интернета.

Это явление получило название Интернет-аддикция (Internet Addiction Disorder, IAD). Для его обозначения уже появились образные русскоязычные термины: «нетоголик», «интернетоман» или «Интернет-аддикт».

В самом общем виде зависимость от Интернета проявляется в том, что люди предпочитают «виртуальную» жизнь «реальной», проводя в первой до 18 часов (и даже более) в день. [2]

Истинные интернетоманы — люди, утратившие способность контролировать своё время в Сети.

Оно уходит на игры, покупки, участие в форумах и чатах, банальное блуждание по сайтам, наконец. У этой категории пользователей на Сеть в среднем затрачивается в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу. Многие годы учеными решалась проблема повышения мотивации обучения. Интернет как новый инструмент, средство современного жизнеобеспечения снимает проблему повышения мотивации. Телекоммуникационная среда с самого начала была оккупирована подрастающим поколением, которое хорошо освоилось в этой среде. Проблемы подрастающего поколения, не замечаемые взрослыми и находившиеся в состоянии «покоя» в реальной действительности (т.е. допуск взрослых в этот мир был закрыт), вылились в определенные негативные явления: появление молодежной субкультуры, Интернет-аддикция, и т.д.

Интернет-аддикция (Internet addiction) - реально существующий феномен психологической зависимости от Интернета. [3]

Термин «Интернет зависимость» («Internet Addiction Disorder», IAD) ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг, понимая под этим выражением не медицинскую проблему наподобие алкогольной или наркотической зависимости, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, характеризующаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. «Рост толерантности» обозначает, по сути, привыкание и устойчивость к все большим и большим дозам. При пользовании Интернетом, конечно, не появляется никакого «привычного вещества» в прямом смысле слова. Поэтому характер зависимости несколько иной, чем при употреблении алкоголя и наркотиков. «Привычное вещество» имеет свойство встраиваться в обмен веществ человека, поэтому наряду с психологической возникает и физическая

(физиологическая) зависимость, то есть потребность, тяга на уровне организма. Так что в случае Интернет-зависимости говорить о физической зависимости не приходится. А вот психологический компонент проявляется очень ярко. [4]

Симптомы зависимости таковы:

- ✓ навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
- ✓ постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- ✓ пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и информационная перегрузка (то есть непреодолимая тяга поиска информации по WWW или веб-серфинг); [5]
- ✓ нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- ✓ раздражение при вынужденном отвлечении;
- ✓ неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером; [14]
- ✓ расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера; забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- ✓ пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ✓ злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- ✓ готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ✓ ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- ✓ обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми. [6]

Причины появления зависимости различны у интровертов и экстравертов. Интроверты, как правило, с помощью Интернета восполняют недостаток общения в реальной жизни. Быстро понимая, что интернет-общение не удовлетворяет потребность в понимании, продолжительных знакомствах и дружбе, они переключаются на компьютерные игры. Часто, игры и развлечение являются их изначальным интересом, и до интернет-общения интроверты могут не добраться вовсе. Экстраверты же чаще изначально приходят в Интернет общаться, заводя массу новых знакомых в чатах и форумах. Больше всего, ценя при этом анонимность и личную изолированность. Они находят в Интернете то, чего нет в их реальной жизни.

Интроверты предпочитают информацию получать (подписываются на рассылки, задают вопросы на специализированных сайтах и форумах). Экстраверты же предпочитают «свободный серфинг», переходя по многочисленным ссылкам с сайта на сайт, попутно меняя цель поиска, охотно участвуют в обсуждениях. [7]

Как же лечится интернет-зависимость? Так же, как и алкоголизм и наркомания. В некоторых источниках сопоставление абсолютно недвусмысленное. Например, один исследователь, размышляя над социально- этническим портретом интернет-наркомана, заявил, что, мол, галлюциногены предпочитают "белые" американцы, "героин" — чёрные, а Интернет — пока неизвестно кто. Более того, наиболее распространенная программа, по которой лечат "пойманных в Сети" — это известная программа 12-и шагов, смысл которой заключается в том, что "отнятие" от "кибер-наркотика" проводится параллельно с наполнением оффлайновой жизни смыслом. То есть, человеку в процессе групповой терапии раскрывают неизвестные или забытые стороны человеческой, реальной жизни. Причём, признаком выздоровления считается такая жизнь, когда пользователь сам контролирует время, проведённое в Сети, и это время не превышает 4-6 часов. Параллельно с этим ведётся так называемая социальная реабилитация — человек пытается вернуть утраченные связи и отношения, постепенно уходя от групповой терапии.

Как в случае с любой другой зависимостью, уже определили несколько степеней "погружения в иллюзорный мир". Вот список симптомов, после которых надо немедленно снаряжаться в больницу.

Во-первых, во снах "картинки" начинают "скролиться" (scrolling). Во-вторых, когда идёт подключение модема, поднимается кровяное давление, учащается пульс. В-третьих, во время долгого нахождения за компьютером человек испытывает нечто похожее на "повышенное осознание" — он не воспринимает своё тело и то, что происходит вокруг. Со стороны это похоже на медитацию. В редких случаях притупляется чувствительность, на лице — застывшая мимика, чаще всего ничего не выражающая. В он-лайне наблюдаются внезапные "выпадения" из контекста беседы и смех невпопад. Надо отметить, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы - не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме.

Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. Хотя, как показывают исследования московских психологов, многие интернет-зависимые отдают себе отчет в том, что не получают реальной поддержки в сети, и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение. В медицине известны способы лечения синдрома отмены ("ломок" в простонародье), который развивается в течение нескольких дней после отказа от наркотика, скажем от героина, с помощью перевода пациента на более "легкие" наркотики, например метадон. В этом смысле, для многих алкоголиков, наркоманов, курильщиков и других людей, склонных к созданию сильных зависимостей, Интернет стал более "легким" наркотиком

и шансом избавиться от более серьезных зависимостей. Также, интернет-зависимость является более "экологичной" по сравнению с зависимостями от религиозных сект, где людьми откровенно манипулируют с целью установления власти и материальной наживы.

Итак, благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, Интернет оказывает неоценимую услугу людям, страдающим от вредных привычек, предоставляя им возможность отказаться от последних, и в то же время может наносить вред подросткам и молодежи, которые вместо социализации в реальном мире, находят возможность социализации в мире виртуальном. [8]

Поскольку запрет рождает чувство противоречия и стремление любой ценой его обойти, то совсем запрещать пользоваться Интернетом нельзя. Только в том случае, если из-за одержимости компьютерами человек становится по-настоящему агрессивным, опасным для себя и окружающих, психиатры могут рекомендовать изолировать его на время от общества и лечить медикаментами. Большинство специалистов признают, что все аддикции имеют общую основу, а избавление возможно только при согласии самого аддикта выполнять терапевтические предписания и рекомендации. Признавая универсальный характер человеческих аддикций, М.Орман рекомендует всем, кто стремится избавиться от зависимости от Интернета, выполнять следующие действия: [9]

1. Установить предел времени, которое можно проводить в Интернете.
2. Заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете.
3. Программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета.
4. Установить для себя правило, ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего дня (если только это не входит в рабочие обязанности). [13]
5. Ввести чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений.
6. Налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания.
7. Заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим.
8. Научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете.
9. Обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно.
10. Избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддитивному поведению. [10]

Для реализации такого рода рекомендаций субъект должен достичь определенной психологической зрелости – например, способности к

самоконтролю и самоуправлению, развитой рефлексии, а также умения и, главное, желания предвидеть возможные последствия. Что не характерно для подростков. [12]

В Рунете на сегодняшний день есть Служба Анонимной Помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку онлайн с помощью ICQ – сетевой аналог ”телефона доверия” и “Виртуальная психологическая служба”.

Как бы ни были хороши виртуальные службы психологической помощи, всё же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. аддикты, как правило, испытывают значительные затруднения эмоционального плана. [11]

Проблема Интернета не будет настолько глобальной, если каждый из нас станет следить, прежде всего, за собой. Это даже вселяет радость, когда понимаешь, что ты можешь своими силами, хоть и немного, но всё же улучшить этот мир.

Используемая литература:

1.Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е.Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)

2.Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)

3.Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.

4.Боровкова Н. Виртуальное зависание / журнал "Человек и наука". Февраль 2002.

5.Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. С.90-100.

6.Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС. 2000. С.251-253.

7.Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.

8.Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2.С. 20-27

9.Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология.2005. № 1. С.65-77.

10.Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клиничко психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.

11.Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1.

12.Марков Дж., Хефнер К. Хакеры. Киев: 1996.

13.Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.

14.Шавамиш В.В. Зависимое поведение школьников. СПб., 2001.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ.

Храмова С.Л., Мещерякова И.А.

МБОУ СОШ № 23 г Ковров Владимирская область

sveta-hramova.hramova@yandex.ru

Современную жизнь невозможно представить без компьютерных технологий, образования, прогресса. А каким должно быть современное образование и какая молодежь нужна нашему обществу? В настоящий момент в отношении учебной деятельности существуют установленные нормы, позиции, уровни, определенные учебным планом, программным содержанием, новыми федеральными государственными стандартами начального и общего образования. Но как быть с нормой поведения, нормой общения? От какой точки вести отсчет?

Ежегодный мониторинг интересов и увлечений школьников, а также анкетирование родителей показывает достаточно высокую увлеченность детей и подростков компьютерными играми, при этом некоторые школьники живому общению начинают предпочитать виртуальную переписку. Безусловно, данная ситуация затрудняет успешную социализацию учеников, так как компонентами социализации учащихся являются элементы учебного занятия, внеурочная деятельность, межличностное общение, сотрудничество с окружающим социумом [5]. Мы согласны с мнением специалистов, которые утверждают, что проблемы общения могут быть вызваны кросскультурными причинами:

- ✓ ограниченная духовная культура;
- ✓ обедненная досуговая среда;
- ✓ скука, неумение найти достойное занятие;
- ✓ низкая коммуникабельность, неспособность к общению с другими детьми конструктивными средствами;
- ✓ эмоциональная неразвитость;
- ✓ неумение использовать вербальную форму для доказательств своей правоты: [4, с.3]

Конкурировать с интернет возможностями школе сложно, тем более, что мы, педагоги, сами в своей работе активно используем компьютерные технологии, но мы убеждены в том, что альтернативой любой зависимости и любого отклоняющегося поведения может быть только хорошая организация досуга ребенка. В нашей школе сложилась хорошая система внеурочной и внеклассной деятельности, которая является составной частью учебно-

воспитательного процесса. В акции, КТД, детско-родительские встречи, соревнования и т.д. мы стараемся включать всех участников УВП. После того, как в 2014 году наши ученики прошли обучение на тренинге «Сверстник-сверстнику», в школе зародилось волонтерское движение, которое положило начало социальному проектированию.

Цель социального проектирования в школе - привлечение внимания школьников к актуальным социальным проблемам данного местного сообщества, включение учащихся в реальную практическую деятельность по разрешению одной из этих проблем силами самих учащихся. Работа над социальным проектом идет поэтапно. Первый – подготовительный этап включает в себя две стадии: мотивационную и планирующую.

На мотивационной стадии определяется социально-значимая проблема, выявляется общий замысел. В нашем случае идеи проектов первоначально возникали у педагогов-кураторов или учащихся-волонтеров, а затем предлагались для реализации учащимся начальной школы. На мотивационном этапе подбираются учащиеся, заинтересовавшиеся предложенной проблемой. Волонтеры и педагоги-кураторы создают положительный эмоциональный настрой, старшие и младшие школьники совместно обсуждают проблему, предлагают собственные идеи.

На планирующей стадии подготовительного этапа определяется тема проекта, ставится цель. Цель должна быть четкой, конкретной, достижимой. Почему выбран именно этот проект? Какова текущая ситуация? Какие проблемы решает данный проект? В чем заключается результат данного проекта?

После того как будет сформулирована цель проекта, определяются задачи, направленные на реализацию конкретных этапов. От четкости и осознанности формулировок целей и задач проекта будет зависеть его успех. Далее вырабатывается план действий. План должен быть четким, ясным и реально достижимым. В нем необходимо отразить не только конечные результаты, но и пути их выполнения, т.е. решения конкретных задач, с помощью которых реализуются этапы проекта. План обсуждается и одобряется всеми участниками и принимается ими для реализации.

На стадии планирования учащиеся разделяются на группы по интересам. Например, для реализации проекта «Дружить хочу, могу, умею» в нашем ОУ были созданы 4 группы из учащихся начальной школы: литераторы, организаторы, артисты, художники. Был выработан план действий для каждой группы и для всей команды, работающей над проектом.

Также на стадии планирования важно осознать, что проект будет успешно реализован при условии включения в него социального компонента. При этом участникам необходимо найти ответы на следующие вопросы: как будет достигаться результат проекта, какие критерии будут использоваться для оценки результата и процесса проекта, какие партнеры будут участвовать

в реализации проекта, кто заинтересован в реализации проекта, каким образом они будут вовлечены в проект? Здесь же необходимо определить ресурсы проекта и составить бюджет. В процессе планирования также уделяется внимание формированию общественного мнения. Успех реализации проекта во многом будет зависеть от благоприятного к нему отношения общественности. Привлечение общественности должно происходить на всех этапах создания и реализации проекта. Для этого могут быть использованы различные методы: оформление плакатов, листовок, фото- и видеоматериалов, привлечение средств массовой информации. Эффективное формирование положительного общественного мнения, привлечение единомышленников к сотрудничеству создаст необходимые условия для осуществления проекта.

Второй этап социального проектирования - основной, включает в себя три стадии: аналитическую, технологическую, демонстрационную. На аналитической стадии группы работают с литературой и другими информационными источниками, подбирают иллюстрационный, музыкальный, информационный материал, работают с социальными партнерами: библиотеками (школьной и городскими), детскими клубами, депутатами, родителями и т.д. Члены групп взаимодействуют друг с другом путем непосредственного общения и с использованием ИКТ технологий. Педагоги-кураторы и волонтеры координируют деятельность групп, поддерживают их, при этом сами являются информационными источниками.

На технологической стадии основного этапа учащиеся непосредственно выполняют проект – создают продукт, дизайн продукта. Выполнение плана требует объединения усилий всех участников проекта. В ходе реализации проекта могут происходить изменения, в плане, главное - это не точное выполнение плана, а эффективное достижение цели проекта. В ходе реализации проекта «Дружить хочу, могу, умею» литераторы подготовили произведения, высказывания, пословицы и поговорки о дружбе, организаторы подобрали подвижные игры, направленные на групповое взаимодействие, артисты инсценировали мини-представление, а группа художников занимались изготовлением реквизита и оформительской деятельностью.

Итогом работы на технологической стадии должно быть создание готового продукта. В случае работы над проектом «Дружить хочу, могу, умею» участники разработали сценарий классного часа для учащихся начальной школы.

Демонстрационная стадия предполагает публичную презентацию готового продукта, в ходе которой аудитории представляется информация о важности проблемы, предлагаются пути ее решения и объясняется эффективность выбранных форм решения проблемы. Например, демонстрация проекта «Дружить хочу, могу, умею» представляла собой

организацию классных часов для учащихся 1-3-х классов, продуктом которых стало совместное создание в этих классах ожерелий дружбы.

На третьем, заключительном этапе проект проходит рефлексивно-оценочную стадию. Участники проекта участвуют в коллективном обсуждении и содержательной оценке результатов и процесса работы, осуществляют устную или письменную самооценку.

На заключительном этапе также происходит планирование дальнейшей работы. Это может быть углубление и расширение темы, а может быть ориентировка на новую проблему. В ходе рефлексии проекта «Дружить хочу, могу, умею» была намечена новая проектная деятельность, ориентированная на формирование у учащихся ценностных установок жизнеутверждающей направленности.

Из опыта работы нашей школы мы знаем, что детские социальные проекты могут быть достаточно разнообразными и отличаться друг от друга результатом, количеством детей, методами работы, продолжительностью (от нескольких часов до нескольких месяцев), набором и иерархией ролей, соотношением времени выполнения действий в школе и вне школы, необходимостью привлечения взрослых и т.д. При распределении ролей в проектах, помимо собственного пожелания детей, мы всегда учитываем способности и возможности учащихся и их психологические особенности.

Главным достижением социального проекта является то, что в ходе его реализации социализация школьников проходит не на уровне слов, а на основе практических дел, при этом дети и подростки активно используют возможности компьютерных технологий и интернета для реализации общего дела.

Опыт своей работы мы считаем успешным и эффективным. В ходе его реализации многие учащиеся начальной школы получили первые навыки, а учащиеся-волонтеры закрепили навыки самостоятельной и командной работы, направленные на создание общего, социально значимого продукта. Школьники научились видеть проблему, качественно ее исследовать, намечать пути ее решения и непосредственно решать проблему, кроме этого каждый участник социального проектирования имел возможность почувствовать сопричастность к общественным делам класса, школы, города, и общение школьников при этом является не виртуальным, а живым.

Используемая литература:

1. Лазарев, Т.В. Образовательные технологии новых стандартов. Социальное проектирование в школе. Часть III [Текст] /Т.В. Лазарев. – Петрозаводск: Verso, 2012.- 240 с.
2. Королева И. Б. Т е м а: «Социальное проектирование в школе как фактор социализации учащихся». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/48-1-0-1715> - Дата обращения: 26.10.2015.

3. Сакович, Н. Маркеры беды [Текст]: /Н. Сакович //Газета Школьный психолог- 2010. № 12 с. 4-7
4. Шульга, Т.И. Подросток в кризисной ситуации [Текст]: Библиотечка «Первого сентября» серия «Школьный психолог» /Т.И. Шульга - Москва: Чистые пруды, 2009. – 32 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010.