

Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста*

Н.Г. Оськина

В статье уточняется смысл термина «интернет-аддикция» применительно к детям младшего школьного возраста, а также приводятся основные положения программы психолого-педагогической профилактики интернет-аддикции учащихся начальных классов в условиях образовательного процесса школы.

Ключевые слова: интернет-аддикция младших школьников, психолого-педагогическая профилактика, работа с субъектами образовательного процесса школы, направления и этапы работы по профилактике интернет-зависимости.

Повсеместная компьютеризация современного общества привела к тому, что сегодня, по всей вероятности, не осталось ни одной сферы общественной жизни и деятельности человека, которая прямо или косвенно не функционировала бы без участия Интернета. Более того, Интернет изменил такие традиционные виды деятельности, как игра, учёба, труд, трансформировал различные области жизни – межличностное общение, политику, производство, искусство и др. Это, на наш взгляд, не всегда является негативным явлением, поскольку при разумном использовании Интернета расширяются возможности человека, возрастает его информационная компетентность. Однако часто лёгкость получения разнообразной информации в сочетании с виртуальным отдыхом и психотерапевтической разрядкой от просмотра интернет-страниц приводит к neodолимой тяге – желанию снова и снова выходить в Интернет. Именно на этой основе формируется интернет-зависимость, под которой современ-

* Тема диссертации «Профилактика в образовательном процессе начальной школы интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста». Научный руководитель – доктор пед. наук, профессор *Н.Н. Лебедева*.

ные исследователи Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот понимают навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Синонимы подобной зависимости от Интернета – «интернет-аддикция», «виртуальная аддикция», «кибераддикция», «нетаголизм» [7, с. 31].

Крупнейший исследователь интернет-зависимости К. Янг считает, что это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями [8]. Она выделяет **пять основных типов интернет-зависимости**: 1) **компьютерная зависимость** (computer addiction) – пристрастие к работе с компьютером, к компьютерным играм («стрелялки» – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты); 2) **компульсивная навигация в Сети** (net compulsions) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам; 3) **перегруженность информацией** (information overload) – патологическая привязанность к онлайн-новым азартным играм, постоянные покупки или участия в аукционах; 4) **киберкоммуникативная зависимость** (cyber-relation addiction) – зависимость от общения в чатах, групповых играх, форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети; 5) **киберсексуальная зависимость** (cybersexual addiction) – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом, обсуждение сексуальной тематики в чатах и закрытых группах [2].

На основе проведенного ранее пилотажного исследования (2010 г.), в котором приняло участие 40 детей младшего школьного возраста (9–10 лет), нами было установлено, что у испытуемых в основном преобладают компьютерная (32,5%) и киберкоммуникативная зависимости (27,5%), в меньшей степени – компульсивная навигация в Сети (15%), остальные типы интернет-аддикции у младших школьников выражены незначительно. Таким образом, времяпровождение в интернете связано у младших школьников с играми, посещением разнообразных интернет-

групп, общением в них и социальных сетях, участием в различных форумах, а также посещением всевозможных сайтов, просмотром фильмов, скачиванием музыки и т.д.

Сейчас интернет-аддикция не входит в Международную классификацию болезней 10-го пересмотра и в Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders (fourth edition) (DSM IV). Среди описанных там расстройств наиболее близкое состояние – «патологическое влечение к азартным играм» (F63.0). Клиническая картина этой склонности, её динамика, принципы коррекции и профилактики могут служить моделью для описания аналогичных параметров при интернет-аддикции [7].

Наиболее распространёнными психическими и физическими признаками компьютерной зависимости являются потеря контроля над временем, утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия, ухудшение зрения, искривление позвоночника, формирование неправильной осанки тела, нарушение питания, хронические запоры. Особенно заметно выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социально-личностные качества человека: открытость, дружелюбие, желание общения. Выраженная интернет-аддикция приводит к деградации и разрушению социальных связей личности, происходит так называемая социальная дезадаптация человека.

В настоящее время остро стоит проблема формирования интернет-аддикции не только у молодёжи и лиц зрелого возраста, но и у школьников. Безусловно, это вызывает беспокойство у родителей, педагогов и психологов. Более того, в некоторых публикациях указываются признаки интернет-зависимости у детей старшего дошкольного возраста [9].

Социальная дезадаптация, вызванная интернет-аддикцией у детей, развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная

агрессивность и различные виды антисоциального поведения. Как справедливо отмечает В.А. Фролов, наметившаяся тенденция к широкому распространению интернет-аддикции среди школьников доказывает необходимость поиска путей её профилактики в условиях работы различных учреждений системы образования [6].

Не менее важным понятием, без рассмотрения которого содержание данной статьи будет неполным, является **психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости**.

Существуют различные трактовки данного термина. Психопрофилактика (от греч. *prophylaktikos* – предохранительный) – это 1) превентивная деятельность по предотвращению нежелательных проявлений в психике субъекта; 2) область психологии, задачей которой является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний [1].

По мнению современного исследователя и психолога И.В. Дубровиной, психопрофилактика – это специальный вид деятельности педагога-психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного детства [5].

Психолого-педагогическая профилактика теснейшим образом связана с психогигиеной – работой психолога и педагога, направленной на создание условий обеспечения, укрепления и сохранения необходимых психических функций и состояний субъекта.

И.В. Дубровина справедливо подчёркивает, что основная сложность психолого-педагогической профилактической работы заключается прежде всего в психологической неготовности педагогического коллектива и родителей, а зачастую и администрации образовательного учреждения к пониманию её необходимости [Там же]. Таким образом, в данной статье мы попытаемся рассмотреть пути и направления психолого-педагогической профилактики интернет-

аддикции у детей младшего школьного возраста в образовательном процессе школы.

Поднимаемая нами проблема актуальна по нескольким позициям. **Во-первых**, вероятнее всего, именно в младшем школьном возрасте начинают складываться признаки интернет-аддикции. По этой причине чрезвычайно важно проводить своевременную превентивную работу, поскольку предупредить интернет-аддикцию гораздо более целесообразно и профессионально оправданно, чем впоследствии проводить глубокую коррекционную работу по исправлению стойких эмоциональных и поведенческих нарушений, вызванных ею. **Во-вторых**, в настоящее время недостаточно разработаны целостные комплексные социально-психологические и педагогические программы, направленные на предупреждение интернет-аддикции в младшем школьном возрасте и позволяющие наметить пути психопрофилактической работы. И наконец, **в-третьих**, своевременная профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста способствует предупреждению негативных эффектов стихийной социализации детей и подростков и в качестве отдалённого результата снижает угрозу для общественного и личного благополучия, вызванную такой сложной социальной болезнью общества, как интернет-аддикция.

В рамках эксперимента по изучению возможности профилактики интернет-аддикции у младших школьников нами была разработана специальная модель психолого-педагогической профилактики интернет-аддикции в условиях образовательного процесса школы.

Профилактическая деятельность носит комплексный характер и представляет целостную и постоянно проводимую работу в течение двух лет по четырём направлениям (см. схему на с. 15): психолого-педагогическая работа с детьми 9–10 лет, с педагогами начальной школы, с родителями младших школьников и с администрацией образовательного учреждения (директор и заместители директора).



Разработка модели вызвана потребностью предупредить развитие интернет-аддикции у младших школьников и скорректировать уже имеющиеся нарушения, тем самым сохранив их психологическое здоровье.

Проводимая психолого-педагогическая работа базируется на следующих принципах: партнёрства, защищённости, единства психосоциальных методов, добровольного участия, гуманизма, ценности внутреннего мира каждого человека, учёта возраст-психологических, гендерных и индивидуальных особенностей, комплексности методов психолого-педагогического воздействия в групповой и индивидуальной работе, единства профилактики и диагностики, поэтапного усложнения по всем направлениям психологической работы (психопрофилактической, просветительской, психокоррекционной, консультативной и развивающей) и др. [4].

Весь ход реализации психопрофилактических мероприятий интернет-аддикции у младших школьников в условиях образовательного процесса осуществляется последовательно, в соответствии со следующими этапами.

I. Ориентировочно-диагностический этап предполагает перед проведением различных психопрофилактических мероприятий осуществление психодиагностического исследования, направленного на изучение признаков интернет-аддикции, а также исследование некоторых особенностей личности. Кроме того, на этом этапе проводится количественная и качественная обработка диагностического материала.

II. Организационно-аналитический этап – анализ результатов психологической диагностики, корректировка целей, задач, методов дальнейшей работы и т.д.

III. Преобразующий этап – реализация комплексной программы, на-

правленной на профилактику и коррекцию интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста в соответствии с предлагаемой моделью.

IV. Заключительный этап – проведение завершающей (итоговой) диагностики, интерпретация данных. На основе полученных результатов и их обобщения осуществляется планирование дальнейших шагов в рамках

изучения проблемы интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста и разработки новых мероприятий для её профилактики и коррекции уже имеющихся эмоциональных и поведенческих нарушений.

На всех этапах реализации психолого-педагогических мероприятий проводится текущий анализ, оценка и прогноз.

Примерная обобщённая модель психолого-педагогической профилактики интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста в образовательном процессе школы

Направление психолого-педагогической профилактики интернет-аддикции	Общее время	Содержание и формы психолого-педагогической профилактики			
		Теоретический блок	Практический блок	Теоретический блок	Практический блок
		Формы работы, 1-й год		Формы работы, 2-й год	
Направление I – психолого-педагогическая работа с детьми	200 часов: 1-й год – 80 часов; 2-й год – 120 часов	Цикл бесед, специальных элективных творческих уроков, классные часы	Упражнения, игры, техники	Цикл групповых консультаций, специальных элективных творческих уроков, проектов, классных часов, конференций и др.	Упражнения, игры, техники, тренинги, специальные практические комплексные занятия, освоение специальной компьютерной программы «ТАЙМЕР»
Направление II – психолого-педагогическая работа с педагогами	124 часа: 1-й год – 50 часов; 2-й год – 74 часа	Лекции, семинары, беседы, тематические выступления на методических совещаниях, «круглые столы»	Практические занятия	Лекции, семинары, тематические выступления на методических совещаниях, групповые консультации, беседы, дискуссии, «круглые столы», конференции, создание и работа педагогической мастерской и др.	Практические занятия, тренинги, групповые встречи в рамках работы педагогической мастерской
Направление III – психолого-педагогическая работа с родителями младших школьников	96 часов: 1-й год – 32 часа; 2-й год – 64 часа	Родительские собрания, «круглые столы» и др.		Лекции, семинары, родительские собрания, групповые консультации, беседы, дискуссии, «круглые столы», конференции, создание и работа родительского клуба и др.	Практические занятия, тренинги, групповые встречи участников родительского клуба
Направление IV – психолого-педагогическая работа с администрацией образовательного учреждения	32 часа: 1-й год – 16 часов; 2-й год – 16 часов	Консультации, беседы и др.	Практические занятия	Лекции, семинары, групповые и стендовые консультации, беседы и др.	Практические занятия

В обобщённом виде основные направления психолого-педагогической профилактики – блоки, формы, методы работы, а также общее время её проведения представлены в аналитической таблице (см. с. 16).

Каждое направление включает теоретический и практический блоки.

Формы и методы **теоретического блока** варьируются в зависимости от субъектов образовательного процесса, участвующих в программе (младшие школьники, педагоги, родители или администрация образовательного учреждения). В общем содержание теоретического блока заключается в информировании участников программы о негативном влиянии Интернета, признаках и стадиях интернет-зависимости, возрастно-психологических особенностях детей младшего школьного возраста (для педагогов и родителей). С этой целью проводятся различные беседы, семинары, лекции, «круглые столы»; используются различные интерактивные и проблемные техники и тем самым в рамках психологической профилактики интернет-аддикции младших школьников реализуется просветительская задача.

Практический блок включает проведение различных профилактических и коррекционно-развивающих упражнений, практических занятий, консультаций и тренингов, позволяющих предотвратить или минимизировать деструктивное влияние Интернета на психическое развитие и здоровье детей. Групповые практические занятия предусматривают три основные части: 1) вводная часть (разогрев); 2) рабочее время; 3) обсуждение (шерринг). Вводная часть и обсуждение должны составлять по 1/4 времени от занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена активной психолого-педагогической практической работе [3].

Начинать профилактические занятия необходимо с мероприятий теоретического блока. На вводном занятии участников необходимо ознакомить с понятиями «Интернет», «интернет-аддикция», её проявлениями, стадиями и детерминирующими факторами, а также рассказать об отрицательном влиянии Интернета, оказы-

ваемом на психическое развитие и здоровье младших школьников.

На основе представленной модели нами была разработана целостная **программа**, полное содержание которой сложно изложить в рамках одной научно-методической статьи, однако мы считаем важным представить её фрагменты.

Приведём примеры профилактической работы, направленной на предупреждение интернет-аддикции у младших школьников в образовательном процессе школы по указанным в модели направлениям.

Направление I – психолого-педагогическая работа с детьми.

Теоретический блок.

1. Тематические беседы на темы «Что положительного даёт мне Интернет?», «Моё самочувствие и Интернет».

2. Конкурс проектов «Я и компьютер».

Практический блок.

1. Цикл практических психолого-педагогических занятий, направленных на профилактику интернет-аддикции у младших школьников.

2. Тренинг развития коммуникативных умений и качеств личности детей.

3. Тренинг развития рефлексии, эмоциональной устойчивости и развития волевых качеств личности детей.

Направление II – психолого-педагогическая работа с педагогами.

Теоретический блок.

1. Тематическое выступление для учителей начальной школы на тему «Факторы интернет-аддикции у младших школьников».

2. Интерактивная лекция на тему «Влияние Интернета на личностное развитие младших школьников».

3. Групповая беседа с педагогами начального образования на тему «Интернет-аддикция у младших школьников: педагогические и социально-психологические аспекты».

Практический блок.

1. Тренинг «Развитие навыков педагогического общения с младшими школьниками, страдающими интернет-аддикцией».

2. Цикл групповых семинаров-практикумов, направленных на раз-

витие педагогической наблюдательности и конструктивной педагогической стратегии поведения с младшими школьниками, склонными к интернет-аддикции.

3. Практические занятия, направленные на освоение педагогических технологий предупреждения интернет-аддикции у младших школьников.

Направление III – психолого-педагогическая работа с родителями младших школьников.

Теоретический блок.

1. Тематическое выступление на родительском собрании «Ребёнок и Интернет. Опасная грань».

2. Дискуссия на тему «Интернет: за и против».

3. Собрание родительского клуба на тему «Влияние Интернета на здоровье младшего школьника».

Практический блок.

1. Работа родительского клуба. Психологический тренинг родителей «Я и мой ребёнок».

2. Цикл групповых практических занятий для родителей, направленных на освоение приёмов конструктивного общения с детьми как фактора предупреждения интернет-аддикции у младших школьников.

3. Семинар-практикум на тему «"Семейное одиночество" и детская интернет-зависимость».

Направление IV – психолого-педагогическая работа с администрацией образовательного учреждения.

Теоретический блок.

1. Консультация по проблеме «Интернет-аддикция: факторы, стадии, последствия».

2. Семинар на тему «Особенности интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста».

3. Беседа на тему «Управленческий аспект предупреждения интернет-аддикции у младших школьников в образовательном процессе школы».

Практический блок.

1. Практическое занятие на тему «Организация безопасной информационной и коммуникативной среды школы как условия профилактики интернет-аддикции у детей и молодёжи».

2. Практическое занятие на тему «Административный аспект в

организации работы педагогической мастерской и родительского клуба по проблеме профилактики интернет-аддикции у младших школьников».

3. Практическое занятие на тему «Организация направления психологического сопровождения по профилактике интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста и подростков».

Проведение комплексной психолого-педагогической работы в данной области позволяет получить следующие результаты: 1) предупредить развитие интернет-аддикции у младших школьников, а также скорректировать уже имеющиеся последствия, вызванные ею; 2) снизить риск развития личностных и поведенческих деструкций у младших школьников (агрессивное поведение, застенчивость, повышенная тревожность, деперсонализация и др.); 3) повысить уровень психологического здоровья младших школьников; 4) развить коммуникативные навыки у детей младшего школьного возраста; 5) развить самоорганизацию и волевые качества личности у детей младшего школьного возраста; 6) сформировать и развить у младших школьников ценностную позицию, направленную на сохранение своей информационной безопасности; 7) улучшить психологический климат в школьном коллективе; 8) повысить психолого-педагогическую грамотность родителей в области особенностей психического развития и взросления современного ребёнка младшего школьного возраста и родительского общения с ним, а также отрицательного влияния Интернета на все аспекты психического развития ребёнка (интеллектуальный, личностный, деятельностный и поведенческий); 9) повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов начальной школы в области профилактики интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста; 10) осознать важность психолого-педагогической профилактики интернет-аддикции младших школьников в образовательном процессе администрации школы и педагогами и сформировать готовность принимать в этом направлении конструктивные управленческие решения.

Оценка эффективности проведения психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику интернет-аддикции младших школьников, производится по группам участников программы.

Для инициативной группы педагогов и психологов главным критерием оценки выступает достижение поставленных в программе целей.

Для младших школьников – снижение склонности к интернет-аддикции; развитие коммуникативных навыков и качеств личности; развитие эффективных поведенческих стратегий и волевой саморегуляции; осознание важности своей информационной безопасности и сохранение психологического здоровья при посещении Интернета.

Для педагогов – овладение техниками определения признаков интернет-аддикции у младших школьников; освоение приёмов педагогического общения с детьми младшего школьного возраста, страдающими интернет-аддикцией; освоение техниками педагогической профилактики интернет-аддикции младших школьников.

Для родителей – определение признаков интернет-аддикции у ребёнка; улучшение детско-родительских отношений; изменение отношения к увлечённости ребёнка Интернетом и формирование активной родительской позиции, способствующей предупреждению интернет-аддикции.

Для администрации школы – способствовать изменению стратегии управления образовательным учреждением в направлении усиления профилактической работы интернет-аддикции младших школьников.

Таким образом, представленная нами модель позволяет наметить пути комплексной психолого-педагогической работы со всеми субъектами образовательного процесса. В этой модели учитываются возрастно-психологические особенности всех субъектов, вместе с тем особый акцент сделан на работу с детьми. Представленные нами виды, формы, методы и приёмы работы достаточно эффективны, гибки и широко используются в практической педагогике и психологии, что облегчает внедре-

ние данной модели на уровне любого образовательного учреждения с начальной ступенью образования (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи и др.). Система принципов, механизм реализации и длительность психолого-педагогической работы должны обеспечивать высокую результативность предупреждения такого сложного и трудно корректируемого расстройства поведения и эмоциональной сферы личности, как интернет-аддикция.

Литература

1. *Белобрыкина, О.А.* Теория и практика психологической службы в образовании / О.А. Белобрыкина. – Омск : Изд-во ОмГПУ ; Изд. дом «Наука», 2008. – 572 с.
2. *Егоров, А.Ю.* Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – 190 с.
3. *Егоров, А.Ю.* Расстройства поведения у подростков : клинико-психологические аспекты / А.Ю. Егоров, С.А. Игумнов. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
4. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция : учеб. пос. для студ. вузов / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2000. – 512 с.
5. *Практическая психология образования : учеб. пос. для студ. вузов / Под ред. И.В. Дубровиной.* – СПб. : Питер, 2009. – 592 с.
6. *Фролов, В.А.* Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников : дис. ... канд. пед. наук / В.А. Фролов. – М., 2010. – 238 с.
7. *Юрьева, Л.Н.* Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
8. *Янг, К.С.* Диагноз – интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
9. *Гордеева, А.В.* Персонализация компьютера у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / А.В. Гордеева. – <http://cyberpsy.ru/2011/05/gordeeva-a-v-personifikaciya-kompyutera-u-detejj-starshego-doshkolnogo-vozrasta/>

Наталья Геннадьевна Оськина – аспирант кафедры педагогики и психологии детства Омского государственного педагогического университета, г. Омск.