

УДК 37

DOI 10.21661/r-462733

*М.И. Пальчикова*

## К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема эффективности профилактики интернет-зависимости и анализируются возможные варианты профилактики интернет-зависимости у младших школьников. Автор предлагает подходить к решению проблемы комплексно, разрабатывая социально-педагогические программы профилактики с использованием потенциала образовательной среды и учитывая особенности интересов и потребностей конкретных учащихся.

*Ключевые слова:* социально-педагогическая профилактика, интернет-зависимость, младший школьник, формы профилактической работы, принципы организации профилактики, образовательное учреждение.

*M.I. Palchikova*

## TO THE QUESTION OF CREATING PROGRAMS FOR THE PREVENTION OF INTERNET ADDICTION

*Abstract:* the article examines the problem of the effectiveness of preventing Internet addiction and analyzes possible options for preventing Internet addiction among younger schoolchildren. The author suggests addressing the problem in a comprehensive manner, developing social and pedagogical prevention programs using the potential of the educational environment and taking into account the specific interests and needs of specific students.

*Keywords:* social and pedagogical prevention, Internet addiction, junior schoolchild, forms of preventive work, principles of prevention organization, educational institution.

Сегодня дети с самого раннего возраста окружены технологиями, поэтому осваивать просторы Интернета они начинают уже с 6–7 лет. Интернет представляет собой новое «социокультурное пространство со своим особым языком, особым содержанием, которое зачастую невозможно контролировать. Внедряясь в детское сознание посредством оптических эффектов и образов» [4], это пространство не только формирует новые ценности и потребности, но и трансформирует их. Для родителей и педагогов очевидно, что появился новый вид психического расстройства детей – Интернет – зависимость. По мнению психологов, «проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей...» [1].

Важной особенностью зависимого поведения является возможность легкого перехода от одной формы зависимости к другой, с сохранением основных аддиктивных механизмов. Соответственно, зависимость от Интернета позднее может повлечь за собой и другие, не менее опасные, для ребенка формы зависимости. Ученые подчеркивают, что достаточно часто наблюдается одновременное существование разнообразных видов зависимости. А. Холл и Д. Парсонс отмечали, что избыточное использование Интернета может навредить когнитивной, поведенческой и аффективной сферам, то есть повлиять на состояние здоровья человека [5].

Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье, наличием различных форм девиации родительских функций: гипоопека и отсутствие родительского контроля, гиперопека, завышенные требования и «комплекс неудачника», внутрисемейные конфронтации и др.

Как следствие нарушения детско-родительских отношений в семье возникают проблемы поведения у детей: замкнутость и неумение общаться, предпочтение виртуальной реальности реальным отношениям со сверстниками, разрыв семейных взаимоотношений и неуправляемость, изоляция и т. д. Таким образом,

неокрепшая и беззащитная психика ребенка становится легкой добычей киберпреступников. Недостаток или отсутствие у родителей психолого-педагогических знаний об особенностях возрастной психики делают невозможным предотвращение конфликтов с детьми. Часто родители пребывают в состоянии отчаяния, не зная, как изменить сложившуюся ситуацию абсолютной зависимости их ребенка от компьютера и Интернета. Некоторые считают эту проблему нерешаемой. Многие работают над решением проблемы Интернет-зависимости, не учитывая достижения педагогики и возрастной психологии.

Профилактических программ, разработанных педагогами образовательных учреждений для детей разного возраста огромное количество. Хотелось бы определить основные теоретико-методологические ориентиры в организации профилактической работы в этом направлении.

Исходя из теоретических исследований и опыта работы с детьми, мы считаем, что интернет-зависимость можно предотвратить или минимизировать негативные последствия уже возникших предпочтений, если:

- придать этой увлеченности более рациональный характер;
- учитывать индивидуальные и возрастные особенности ребенка, его интересы в процессе организации реального социального опыта;
- сделать внеурочную деятельность детей более насыщенной, разнообразной, эмоциональной;
- опираться на закономерности процесса воспитания (единство обучения и воспитания, системность, воспитание возможно только в процессе деятельности, опора на положительное в процессе воспитания и др.);
- создавать в образовательном учреждении комфортную среду, основанную на отношениях дружбы, доверия, сотрудничества и сотворчества.

Интересна в этой связи авторская программа А.А Салихова и Г.Л. Юнусовой «Программа обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактике интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность на 2013–2015 годы» [4]. Осо-

бенностью программы можно считать отсутствие запрета и ограничений на работу в интернете, т.е. организацию жизнедеятельности детей при свободном владении интернет-ресурсами. Соответственно, отсутствие прямого запрета, основанное на учете возрастных особенностей школьников, в сочетании с учетом эффективности ненавязчивого воспитания как закономерности, может повысить эффективность профилактической работы.

На основе идей данной программы мы попытались предложить и реализовать свой вариант программы профилактики интернет-зависимости.

Цель программы: реализация системного комплексного социально-психолого-педагогического и психокоррекционного воздействия, направленного на укрепление психического здоровья и благополучия обучающихся, развитие и стабилизацию факторов устойчивости к интернет-зависимости в условиях ситуации успеха и комфортной образовательной среды.

Задачи программы:

– выявить с помощью комплекса социально-психолого-педагогических методик обучающихся, подверженных склонности к интернет-зависимости, нивелировать негативные личностные особенности младших школьников, способствующие развитию интернет – зависимости;

– обеспечить наличие у младших школьников компетенций цифрового гражданина для успешной и безопасной жизни и учебы в сети Интернет;

– способствовать изменению ценностного отношения детей и родителей к сети Интернет и пониманию причин проблемы Интернет-зависимости;

– сдерживать развитие интернет-аддикций несовершеннолетних за счёт пропаганды здорового образа жизни, личной ответственности за свое поведение, формирования «антизависимых» установок, включая, при крайней необходимости, отказ от интернета;

– формировать интерес к различным сферам современного досуга, альтернативного компьютерному, развивать у обучающихся социально-личностные, личностно-адаптивные, психологические и иные способности живого общения с

окружающими людьми через вовлечение в различные виды социально-значимой и интересной для ребенка деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что в процесс обучения включена проектная и исследовательская деятельность с использованием компьютерных технологий, большое внимание уделяется формированию образовательной среды, четко определена целевая группа учащихся и предполагается вариативность в применении стратегий воздействия и форм работы. В основе воздействия на обучающихся лежат несколько стратегий: отвлечение внимания, вовлечение в альтернативную деятельность, повышение информированности, убеждение, формирование позитивных навыков работы в интернете, формирование навыков общения и взаимодействия со сверстниками, организация комфортной образовательной среды.

Независимо от того, в каком сочетании и последовательности применяются эти стратегии, результирующий вектор всех стратегий воздействия направлен на изменение отношения, мотивации и поведения.

Программа ориентирована на школьников 4–5 классов в возрасте 10–11 лет, склонных к девиантному поведению, различным видам аддикций, имеющих конфликтные семейные или школьные отношения, не имеющих никаких серьезных увлечений, которые находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети самоутверждением.

Основные причины выбора целевой группы:

- 1) психолого-возрастные особенности, предполагающие слабое представление последствий пользования Интернетом;
- 2) отсутствие критического мышления, интеллектуальная незащищенность;
- 3) отсутствие культуры пользования Интернетом;
- 4) легкодоступность Интернета, отсутствие контроля со стороны родителей;
- 5) отсутствие возрастного ценза к входу в Интернет;
- 6) отсутствие временного контроля пребывания в Интернете и мн. др.

В данном возрасте мы чаще всего имеем дело со становлением Интернет-зависимости, поскольку дети только начинают привыкать к самостоятельности и делают «первые шаги» в планировании своего времени.

Поэтому программа профилактики ориентирована на превентивные профилактические меры по двум направлениям:

- социально-педагогическая превенция (диагностика, информирование, предупреждение, психопрофилактика, организация образовательной среды);
- социально-психоло-педагогическая интервенция (обучение социально-важным навыкам, организация исследовательской и проектной деятельности, альтернативной зависимому поведению, организация здорового образа жизни, активизация личностных ресурсов).

Эффективность программы может быть ориентирована на следующие критерии:

- самочувствие ребенка в образовательном учреждении (критерий отношений);
- адекватное отношение к Интернету (критерий независимости);
- культура взаимодействия родителей и детей в отношении Интернета (критерий компромисса);
- содержание деятельности, эмоциональная насыщенность (критерий содержания).

В рамках программы обучающиеся активно привлекаются к участию в масштабных мероприятиях, проводимых в образовательном учреждении, муниципальных конкурсах, тематических неделях, месячниках, Днях Здоровья, спортивных соревнованиях, ролевых играх, дискуссиях, олимпиадах предметных и творческих, анкетировании, тренингах, фестивалях, конкурсах, выставках и др. Индивидуальная и групповая рефлексия в процессе участия в деятельности являются важным принципом реализации программы. Коллективные просмотры выступлений, выполненных работ, их анализ, дают возможность обучающимся справедливо и объективно оценивать работу свою и других, радоваться не только своей, но и общей, удаче.

Одной из форм подведения итогов работы по программе является итоговая выставка буклетов, рисунков, плакатов, листовок для других учащихся на тему «Подросток и Интернет. Для нас опасной грани – *Нет!*». А также это может быть конкурс памяток и эссе по данной теме. Итоговое мероприятие служит показателем освоения обучающимися программы, а также способствует сплочению детского коллектива, формированию актива из ребят, которые заинтересовались организацией социально-значимой деятельности. Лучшие работы учащихся стоит отметить поощрительными призами. Также на последнем занятии подводят итоги за прошедший год, каждый рассказывает о том, как изменилась его жизнь, что он хочет пожелать новым друзьям.

Лучшие работы детей и подростков могут быть размещены на сайте лица, обязательно проводится награждение.

Программу вполне может реализовать социальный педагог совместно со школьным психологом и заинтересованными классными руководителями и учителями-предметниками.

### ***Список литературы***

1. Короленко Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Екатеринбург, 2000. – С. 291–292.

2. Неценко О.В. Среда как объект изучения и средство профессиональной подготовки будущих социальных педагогов. Опыт работы кафедры общей и социальной педагогики / О.В. Неценко, М.В. Шакурова // Социальная педагогика в России. – 2016. – №1. – С. 54 – 61.

3. Оськина Н.Г. Проблема интернет-зависимости: психолого-педагогическая трактовка // Омский научный вестник. Психологические и педагогические науки. – 2012. – №3. – С. 152–154.

4. Салихов А.А. Программа обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактики интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность на 2013–2015 годы / А.А. Салихов, Г.Л. Юнусова // Сайт школы Баймакский лицей-интернат. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://baimaklicei.ucoz.ru/obrasov\\_prog/programma\\_po\\_profilaktike.docx](http://baimaklicei.ucoz.ru/obrasov_prog/programma_po_profilaktike.docx) (дата обращения: 22.05.2017).

5. Холл А. Интернет аддикция: студенческое тематическое исследование с помощью лучших методов познавательной терапии / А. Холл, Д. Парсонс // Журнал консультации психического здоровья. – 2001. – Т. 23. – №4 – С. 312–327.

---

**Пальчикова Марина Ивановна** – социальный педагог МБОУ лицей №7, Россия, Воронеж.

**Palchikova Marina Ivanovna** – social teacher at the Lyceum №7, Russia, Voronezh.

---