

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ОРЛОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

**Методические рекомендации для педагогов,
работающих по профилактике нехимических
зависимостей с подростками.**



Орел, 2020

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета
БУОО «Орловский региональный центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Составитель: Булгакова Л.А., социальный педагог психолого-медико-социальной службы БУОО «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Методические рекомендации предназначены для социальных педагогов, классных руководителей, педагогов – организаторов образовательных учреждений, которые работают с подростками по профилактике нехимических зависимостей.

В данном пособии автор – составитель предлагает теоретический и практический материал по теме, диагностический материал для педагогов, индивидуально – ориентированную программу.

Методические рекомендации имеют практическую значимость, т.к. подобранный материал поможет работе педагогов, работающих с подростками.

Увлечение компьютерными играми и сетью Интернет в современном мире приобретает возрастающее значение. Современная жизнь уже немыслима без подобных систем и часто интернет играет определяющую роль. Молодежь осваивает новые технологии и они их увлекают. Но среди положительного влияния интернета есть и негативное – это чрезмерное увлечение компьютерными играми. Ребенок, который проводит много времени за компьютером, часто забывает о личной гигиене, о домашних обязанностях, об уроках и к тому же испытывает постоянный стресс, находясь в игре.

Родители не могут справиться с таким зависимым поведением своих детей и обращаются к педагогам и психологам с просьбами помочь вернуть ребенка в реальность. У детей, имеющих компьютерную зависимость часто наблюдается тревожность, как личностная характеристика, инфантильность, склонность к агрессии. Самое страшное в увлечении компьютерными играми, что ребенок вырабатывает у себя привычку уходить от проблем играя в виртуальном мире интернета. У детей часто перемешивается представление о реальном и виртуальном мире. Когда родители требуют снизить или запретить играть в компьютерные игры – они часто натываются на агрессию со стороны детей.

Родители обращаясь к педагогу часто называют причиной обращения – это нежелание учиться и выходить из дома.

Зависимость это болезненное состояние психики, а ПАВ (психоактивные вещества – алкоголь, наркотики) всего лишь лекарства для облегчения этого состояния.

При прекращении употребления ПАВ психика ищет как облегчить свое состояние (изменить сознание) другими способами.

Когда возрастает психологическое напряжение, личностно незрелый человек неспособен справиться с психологическим напряжением здоровым способом. Поэтому психика начинает автоматически защищаться от этого напряжения доступными ей способами – с помощью бегства в *компульсивное* поведение. *Компульсивное поведение* – бездумное навязчивое повторение одного и того же действия. При компульсивном поведении психика частично или полностью отключает сознание и временно облегчает напряжение, но за это облегчение приходится расплачиваться дальнейшей деградацией личности

Признаки компульсивного поведения: сопровождается некоторым изменением сознания; продолжается относительно длительное время (в отличие от импульсивного, где импульс быстро проходит); сложно, а иногда невозможно остановить с помощью силы воли; обычно незапланированное, а часто противоречит заранее построенным планам; бесцельно, в нем обычно нет других целей, кроме самого поведения (хотя может быть рационализация – придумывание себе рациональных причин и целей такого поведения); ему предшествует, а часто и сопровождает, психологическое напряжение (в виде тревоги, стресса, скуки, раздражения и т.д.); оно характеризуется навязчивостью; в нем обычно отсутствует творчество, оно достаточно примитивно; когда человек пытается воздержаться от компульсивных действий, вызывается состояние дискомфорта.

Компульсивное поведение дает только временное освобождение от психологического напряжения, а в итоге его только усиливает. Поэтому если не прерывать компульсивное поведение, то оно скоро приведет к употреблению, как к более сильному способу снятия напряжения.

Злоупотребление ПАВ является одной из форм компульсивного поведения. Компульсивное поведение может проявляться и в виде нехимических зависимостей: переедание, похудание, азартные игры, трудовогоголизм, спортивногоголизм, поиск приключений, поиск возбуждающих занятий (адреналиномания), шопинг, неумное сидение за компьютером и телевизором, сексоголизм, зависимые личные отношения и т.д.

Компульсивное поведение может проявляться и в самом выздоровлении (компульсивное выздоровление).

От компульсивного поведения не получится избавиться с помощью удержания от него на силе воли, так как это приводит просто к подавлению и накоплению психологического напряжения, и оно потом проявляет в другой вредной форме.

Как избавляться от компульсивного поведения: 1.) осознать причины своего компульсивного поведения (психологические проблемы) и прорабатывать их; 2.) попытаться сбросить психологическое напряжение другими, более полезными способами (обсуждение с другими, самоанализ, релаксация, просто отдых и т.д.); 3.) если не удастся избавиться от компульсивного поведения, заниматься им творчески, ставить цели и т.д.; 4.) находить менее вредные способы компульсивного поведения (к примеру, вместо того, чтобы смотреть телевизор, идти на группу).

Профилактика компульсивного поведения: 1.) личностное развитие (выздоровление); 2.) обучение здоровым способам снятия напряжения (общение, самоанализ, релаксации, здоровый отдых); 3.) профилактика стресса и напряжения (не накапливать).

Когда у человека образуется какой-то один «излюбленный» способ компульсивного поведения, образуется нехимическая зависимость. Всего насчитывают более 200 видов нехимических зависимостей.

Все нехимические зависимости являются прогрессирующими и приводящими к смерти заболеваниями психики.

Непреодолимое влечение к использованию Интернета, вынуждающее проводить за компьютером все свободное время и часть времени, необходимого для работы, семьи, друзей, что приводит к ограничению интересов, материальному ущербу, социальным и семейным проблемам и расстройствам здоровья. На первой стадии отмечается увлечение компьютером (Интернетом) в ущерб занятиям, домашним делам. На второй стадии отмечаются симптомы, напоминающие абстиненцию: при вынужденном прекращении занятий с компьютером у зависимого нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, головные боли, резь в глазах; даже отмечаются ломота в костях, подобная той, которую испытывают опиоманы. Третья стадия характеризуется выраженной социальной дезадаптацией. Пользователь постоянно проводит время за компьютером, даже не получая удовольствия от этого. При вынужденном перерыве работы с компьютером и Интернетом возникают подавленное настроение и депрессия.

К нехимическим аддикциям относят 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. 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.

Специалистам, работающим с детьми, хорошо известна проблема игровой и Интернет–зависимости подростков – это одна из частых причин обращения родителей к психологу. Особую обеспокоенность поведенческие зависимости вызывают еще и потому, что в группе риска находится большая часть школьников: как бесконтрольные дети, так и высокоодаренные, талантливые. А искоренение одного вида зависимости без осознания и устранения причин, способствующих ее появлению, приводит к перерождению этой зависимости в другой вид. Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные угрозы:

- *снижение уровня общей успеваемости;*
- *распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних;*
- *искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся;*
- *ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.*

Одной из причин формирования нехимических зависимостей у несовершеннолетних являются **нарушения во внутрисемейных отношениях**. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей. Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Как правило, причинами аддиктивного поведения подростков являются: любопытство; следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все); поиск лёгких форм общения (уход от реального общения к виртуальному); снижение чувства ответственности; уход от неприятных эмоций; сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

Первичная профилактика компьютерной и Интернет-зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Стратегия первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые способны обеспечить необходимую психологическую поддержку ребёнку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием здорового образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами, а также на ресурсы семьи. Выделяют 3 компонента профилактики:

1. Образовательный компонент. Специфический – предполагает дать ученикам представление о механизмах формирования зависимости. Неспецифический – направлен на оказание помощи детям в обретении знания об особенностях своего психического здоровья, научить заботиться о себе. Цель: способствовать развитию у молодого человека концепции самопознания.

2. Психологический компонент подразумевает коррекцию определенных психологических особенностей личности, создание благоприятного, доверительного климата в коллективе, психологическую адаптацию подростков из группы риска. Цель: психологическая поддержка подростков, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.

3. Социальный компонент – предусматривает помощь в социальной адаптации к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, здорового образа жизни. Цель: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной действительности. Обеспечить реализацию данного подхода возможно на основе разработки и внедрения концептуально обоснованных профилактических программ нового поколения.

В работе с детьми и подростками используются **тренинговые (интерактивные), арттерапевтические методы** работы. Одним из приемов является работа в малых группах (по 2-5 человек). Этот прием дает возможность каждому участнику поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В малой группе подросткам легче открыться, их меньше пугает критика, им легче приступить к обсуждению таких вопросов, которые они постеснялись бы обсудить в большой группе. В качестве базовых методов **применяются групповая дискуссия и ролевые игры. Метод мозгового штурма** представляет собой технику быстрой генерации идей. Разновидностью дискуссии выступает используемый в программе **кейс-метод**, который предполагает обсуждение в малой группе конкретных ситуаций. На занятиях также используются **психогимнастические упражнения**, направленные как на

обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга. Также используются **методы релаксации**, позволяющие стабилизировать психоэмоциональное состояние участников и создать благоприятный психологический климат на занятиях. В работе с учащимися мы активно используем настольные **психологические игры, метафорические ассоциативные карты**, которые позволяют сделать упражнения динамичными, яркими, эмоционально-насыщенными, увлекательными. Использование в работе специально подобранных мультфильмов способствует формированию мировоззрения детей, а также помогает найти выход из трудных ситуаций. На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием **обратной связи** — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Для оценки эффективности проводимой работы используются следующие психодиагностические инструменты:

анкета «Отношение школьников к медиапродукции» (адаптация Методики девиантологического анализа медиатекста С.Н. Книжниковой для школьников);

методика выявления уровня нравственно-этической ориентации (Л. И. Лейчук); Тест коммуникативных умений Л. Михельсона;

методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;

тест К. Янг на определение интернет-зависимости;

методика девиантологического анализа медиатекста С.Н. Книжниковой (для школьников);

копинг–тест Лазаруса.

КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ (КН) Л.Стотта
Е.В.Гурова, Н.Ф.Шляхта, Н.Н. Седова "Диагностика психического развития детей"

Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин.

Работа по профилактике нехимических зависимостей должна быть ориентирована на развитие здоровых, адекватных форм поведения, способствующих решению задач подросткового возраста, на помощь

подростку в развитии коммуникативной компетентности, в выработке продуктивных моделей поведения, навыков уверенного поведения, бесконфликтного общения, культуры медиапотребления, с другой стороны - на повышение психолого-педагогической компетентности родителей, расширение их знаний об опасностях и мерах по предупреждению аддиктивного поведения детей.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды. Своевременное решение психологических проблем учеников через развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, ценностных ориентаций поможет минимизировать риски развития зависимого поведения, а развитие критического мышления и культуры медиапотребления будет способствовать осознанному отношению к потребляемой информации.

Индивидуальная программа для подростков по профилактике интернет - зависимости

Актуальность.

Актуальность проблемы раннего предупреждения развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что навыки владения ПК должны позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка.

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, одной из важных составляющих которой является первичная профилактика игровой и компьютерной зависимости.

В современном мире все более возрастающее значение приобретают телекоммуникационные и информационные технологии. Многие сферы жизни общества уже немыслимы без участия подобных систем, а в некоторых отраслях экономики и управления они уже играют определяющую роль. Безусловно, молодое поколение должно стремиться к освоению новых технологий, и, прежде всего, компьютерных. Вместе с тем, мы не должны фиксироваться только на положительных результатах развития компьютерных и информационных технологий. В частности, за последние года бурно развивалась индустрия компьютерных и он-лайн игр. В результате чего в нашем обществе уже ощущаются негативные последствия воздействия компьютерных игр на подрастающее поколение.

Немногочисленные психологические и социальные исследования, проведенные в некоторых странах мира, далеко не исчерпывают эту актуальную проблематику. Международное сообщество, признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – **лудомания (Международный код F 63.0)**.

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Но особенно остро сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработке мер ее профилактики.

С развитием высоких технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число детей, увлекающихся компьютерными играми.

В соответствии с установкой ВОЗ выделяются направления профилактики: первичная, вторичная. Под **первичной профилактикой** подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека. Под **вторичной профилактикой** следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние. Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, уже нанесённого болезнью, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике.

Первичная профилактика компьютерной и игровой зависимости -это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Тревожность у детей и подростков, часто играющих в компьютерные игры это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как личностная характеристика, является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр.

При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям.

После вступления в силу закона о прекращении действия на территории РФ игровых клубов, большинство несовершеннолетних спокойно продолжают играть дома, иногда даже с разрешения родителей.

Злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе и отрицательные последствия. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальности.

Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам

по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором возникают постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры. Большинство таких несовершеннолетних - в жизни замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами. Часто обращаются родители к педагогам, когда не могут справиться с агрессией, тревожностью ребенка. Часто причиной обращения является нежелание учиться и выходить из дома, а сидеть за компьютером.

Цель программы: изменение ценностного отношения детей и подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за своё поведение.

Задачи:

1. Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни у подростков.
2. Создавать эмоционально – позитивную и общественно – полезную модель поведения в социуме.
3. Способствовать социализации подростков через расширение коммуникативной сферы и вовлекать их в общественно – полезную деятельность.
4. Создать условия для сохранения активной жизненной позиции и ощущения своей значимости старшим поколением.
5. Стабилизировать личностные особенности подростков (самооценка, тревожность, мотивация достижения успеха).
6. Формировать новые интересы и увлечения подростков, не связанные с компьютерной деятельностью.

Количество занятий в неделю: 1 раз по 40 минут

Учебный план.

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1.	Диагностическое занятие.		2	Тест на выявление игровой зависимости В.Д. Менделевич	В.Д. Менделевич тест

2	Ценности жизни.	выявление ценностных ориентаций и осознание значимости потери идентичности для человека. соотношение жизненных ценностей и смысла жизни; формирование более полного представления о себе, своих особенностях.	1	Упражнение «Имя с прилагательным». Упражнение «Кто Я?». Упражнение «Мои ценности». Упражнение «Я - уникальный» Упражнение «Герб своего «Я».	Ерышев О. Ф., Спринц А. М. Химические и нехимические зависимости.
4.	Режим дня. Разработка режима дня.	сформировать у воспитанников понятие о режиме дня, обеспечивающем здоровье человека.	1	Составить режим дня.	
5	Чем опасны компьютерные игры.	Польза и вред компьютерных игр.	1	Упражнение «Что я знаю о себе», мозговой штурм «Чем опасны компьютерные игры?»ё	
6	Информация о последствиях компьютерной зависимости.	Информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.	1	Игра для «Цветок». Симптомы игровой зависимости – мозговой штурм.	Егоров А.Ю. «Нехимические аддикции».

7	Семейные традиции.	Углубить представления о ценностях семьи и соблюдении традиций.		Разработать свою традицию для семьи. Беседа «Семейные традиции». Работа с семьей.	
8.	Друзья. Правила дружбы.	Сформировать правила дружбы.	1	Рисунок. Беседа о друзьях.	
9	Эмоции.	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.	1	Имена чувств. Зеркало. Составление пиктограмм. « беседы «О пользе и вреде эмоций».	
10.	Формирование навыков саморегулирующего поведения.	сформировать навыки саморегулирующего поведения.	1	Упражнения на развитие координационных возможностей. Экспресс - прием: «Снятие эмоционального напряжения» Упражнение: «Маска релаксации». Релаксационный видеофильм «Вера в себя».	О. Ерышев «Химические и нехимические зависимости» .

11.	Плюсы и минусы рекламы. Учимся мыслить самостоятельно .	формирование активной жизненной позиции воспитанника, умения планировать будущую жизнь и добиваться успеха.	1		
12.	Колесо жизни.	Осознание собственных целей и стремлений	1	Упражнение «Колесо жизни».	
	Учимся мыслить самостоятельно .	Осознание воспитанника ми ценностей и целей, дающие человеку смысл жизни.	1	Упражнение «Жизнь с болезнью», «Ромашка», упражнение «Кому подарить жизнь».	
10	Итого часов:		12		

Ожидаемые результаты:

1. Способствовать потребности в здоровом образе жизни у подростков.
2. Приобрести привычку выполнять домашние дела.
3. Найти занятие по интересам. Записаться на кружок.
4. Создать условия для сохранения активной жизненной позиции и ощущения своей значимости старшим поколением.
5. Стабилизировать личностные особенности подростков (самооценка, тревожность, мотивация достижения успеха).
6. Сформировать новые интересы и увлечения подростков, не связанные с компьютерной деятельностью.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков. Результаты опросника выражаются в пяти шкалах: принятие-отвержение, социальная желательность поведения ребенка, симбиоз (отсутствие дистанции между родителем и ребенком), авторитарный контроль, отношение к неудачам ребенка. В тесте-опроснике 61 вопроса, на которые следует отвечать согласием или несогласием. Методика предназначена для родителей детей 3-10 лет.

Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин. Методика ОРО: Инструкция. Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

Вопросы теста.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.

25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспособливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.

60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям. Обработка.

За каждый ответ «да» тестируемый получает 1 балл, а за каждый ответ «нет» — 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных типов отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты.

Ключ. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 33, • 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36. • Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58. • Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59. • "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

• Интерпретация. Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как: - отвержение, - кооперация, - симбиоз, - контроль, - инфантилизация (инвалидизация). Высокие баллы по шкале принятие—отвержение — от 24 до 33 — говорят о том, что у испытуемого выражено положительное отношение к ребенку. Взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой шкале — от 0 до 8 — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко третировает ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом. Высокие баллы по шкале кооперация — 7—8 баллов — признак того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересуется ребенком, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком. Низкие баллы по данной шкале — 1—2 балла — говорят о том, что взрослый занимает по отношению к ребенку противоположную позицию и не может претендовать на роль хорошего педагога; Высокие баллы по шкале симбиоз — 6—7 баллов — позволяют сделать вывод о том, что взрослый не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности по этой шкале — 1—2 балла — признак того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Высокие баллы по шкале контроль — 6—7 баллов — показывают, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая строгие дисциплинарные рамки. Почти во всем он навязывает ребенку свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть хорошим

воспитателем. Низкие баллы по этой шкале — 1—2 балла, — напротив, свидетельствуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от 3 до 5 баллов. Высокие баллы по шкале отношение к неудачам ребенка — 7—8 баллов — признак того, что взрослый считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся такому взрослому несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по этой же шкале — 1—2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ (КН)

Л.Сотта *Е.В.Гурова, Н.Ф.Шляхта, Н.Н. Седова "Диагностика психического развития детей"*

Учебно - методическое пособие к курсу "Возрастная психология".

Москва, Институт молодежи, 1992 г.

Методика используется для диагностики трудностей адаптации ребенка в школе, анализа характера дезадаптации и степени неприспособленности детей к школе по результатам длительного наблюдения, дает возможность получить картину эмоционального состояния ребенка, не позволяющего ему адекватно приспособиться к требованиям школьной жизни. Карта состоит из 198 «отрезков», сгруппированных в 16 синдромов.

- I - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям;
- II - депрессия;
- III - уход в себя;
- IV - тревожность по отношению к взрослым;
- V - враждебность по отношению к взрослым;
- VI - тревожность по отношению к детям;
- VII - недостаток социальной нормативности;
- VIII - враждебность по отношению к другим детям;
- IX - неутомимость;
- X - эмоциональное напряжение;
- XI - невротические симптомы;
- XII - неблагоприятные условия среды;
- XIII - умственная отсталость;
- XIV - сексуальное развитие;
- XV - болезни и органические нарушения;
- XVI - физические дефекты.

Заполняется карта учителем, воспитателем или взрослыми, хорошо знающими ребенка. В регистрационном бланке зачеркиваются те цифры, которые соответствуют формам поведения (синдрому), наиболее характерным для данного ребенка.

Центральная вертикальная черта отделяет более тяжелые нарушения (справа) от менее тяжелых (слева). При подсчете симптом, находящийся слева от вертикальной черты, оценивается одним баллом, справа – двумя. Подсчитывается сумма баллов по каждому синдрому и общий «коэффициент дезадаптированности» по сумме баллов по всем синдромам. Помимо количественной обработки результатов проводится их качественный анализ. Большое количество зачеркнутых отрезков у ребенка (по сравнению с другими детьми) дает возможность сделать вывод о серьезных нарушениях в развитии его личности и поведения, а также выделить те синдромы, которые в первую очередь определяют нарушения и преодоление которых должно занимать центральное место в работе с ребенком.

1. **НД** - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям. Это ведет к тому, что любой успех стоит ребенку огромных усилий. **От 1 до 11** - менее явные симптомы; **от 12 до 17** - симптомы явного нарушения.
2. **Д** - депрессия. В более легкой форме (симптомы **1-6**) время от времени наблюдаются разного рода перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов **7 и 8** свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы **9-20** отражают более острые формы депрессии. Пунктам синдрома «Д» обычно сопутствуют выраженные синдромы «ВВ» и «ТВ», в особенности в крайних формах депрессии. По всей вероятности, они действительно репрезентируют элементы депрессивного истощения.
3. **У** - уход в себя. Избегание контакта с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.
4. **ТВ** - тревожность по отношению к взрослым. Беспокойство и неуверенность в том, интересуется ли им взрослые, любят ли его. Симптомы **1-6** - ребенок старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы **7-10** обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы **11-16** - проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.
5. **ВВ** - враждебность по отношению ко взрослым. Симптомы **1-4** - ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы **5-9** - относится ко взрослым то враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы **10-17** - открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы **18-24** - полная, неуправляемая, привычная враждебность.
6. **ТД** - тревога по отношению к детям. Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.
7. **А** - недостаток социальной нормативности (асоциальность). Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы **1-5** – отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы **5-9** у более старших детей могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы **10-18** - отсутствие моральной щепетильности в мелочах. **16** - считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.
8. **ВД** - враждебность к детям (от ревнивого соперничества до открытой враждебности).
9. **Н** - неугомонность. Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и

размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.

10. **ЭН** - эмоциональное напряжение. Симптомы **1-5** свидетельствуют об эмоциональной незрелости. **6-7** - о серьезных страхах. **8-10** – о прогулах и непунктуальности.
11. **НС** - невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка, они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.

Ориентировочные критерии (по данным В.А.Мурзенко).

Коэффициент дезадаптации основной части выборки составляет **от 8 до 25** баллов. **Свыше 25** баллов свидетельствует о значительной серьезности нарушения механизмов личностной адаптации, эти дети стоят на грани клинических нарушений и нуждаются в специальной помощи, вплоть до вмешательства психоневролога.

Карта наблюдений

1. НД - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям.

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.
2. Плачет, когда ему делают замечания.
3. Никогда не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.
4. Ребёнок "подчинённый" (соглашается на "невыигрышные" роли, например, во время игры бега за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).
5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжёт из боязни.
7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.
9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.
11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.
12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чём-то (например, о помощи).
14. Легко становится "нервным", плачет, краснеет, если ему задают вопрос.
15. Легко устраняется от активного участия в игре.
16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно тогда, когда с ним здороваются.

II. Д – депрессия

1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чём не заботится.

2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.
3. Ведёт себя очень по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.
4. В играх иногда активен, иногда апатичен.
5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.
6. Выполняя ручную работу иногда очень старателен, иногда нет.
7. Нетерпелив, теряет интерес к работе по мере её выполнения.
8. Рассерженный, "впадает в бешенство".
9. Может работать в одиночестве, но быстро устаёт.
10. Для ручной работы не хватает физических сил.
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.
14. Движения замедленны.
15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и, следовательно, ни к кому не обращается за помощью).
16. Взгляд "тупой" и равнодушный.
17. Всегда ленив и апатичен в играх.
18. Часто мечтает наяву.
19. Говорит невыразительно, бормочет.
20. Вызывает жалость (угнетённый, несчастный), редко смеётся.

III. У - уход в себя

1. Абсолютно никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствия.
3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров ("замкнут в себе").
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).
6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чем-то подозревается.
10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).
11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.
13. Ведёт себя, подобно "настороженному животному".

IV. ТВ - тревожность по отношению к взрослым.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовнёй).

4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. "Подлизывается", старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
12. Пытается "монополизировать" учителя (занимать его исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.
15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
16. Полностью "устраняется", если его усилия не увенчиваются успехом.

V. ВВ - враждебность по отношению к взрослым.

1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в "хорошем" настроении.
3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает иногда очень сердечным, иногда - равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
8. В ответ на приветствие может выражать злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Очень переменчив в поведении. Иногда кажется, что он умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).
12. Вульгарный язык, рассказы, стихи, рисунки.
13. Неприятен, в особенности, когда защищается от предъявляемых ему обвинений.
14. "Бормочет под нос", если чем-то недоволен.
15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами лжёт без какого-либо повода и без затруднений.
17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует и считает, что несправедливо наказан.
19. "Дикий" взгляд. Смотрит "исподлобья".

20. Очень непослушен, не соблюдает дисциплину.
21. Агрессивен (кричит, угрожает» употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с так называемыми "подозрительными типами".
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведёт себя непристойно.

VI. ТД - тревога по отношению к детям.

1. "Играет героя", особенно когда ему делают замечания.
2. Не может удержаться, чтобы не "играть" перед окружающими.
3. Склонен "прикидываться дурачком".
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведёт себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (брюки, причёска - мальчики: преувеличенность в одежде, косметика - девочки).
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе сверстников.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

VII. А - недостаток социальной нормативности (асоциальность)

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берётся ни за какую работу.
7. Не заинтересован в одобрении или в неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
10. Списывает домашние задания.
11. Берет чужие книги без разрешения.
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. "Нечестный игрок" (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).

15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

VIII. ВД - враждебность по отношению к другим детям.

1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их путать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристает к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерётся несоответствующим образом (кусается, царапается и пр.)

IX. Неугомонность.

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них очень неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуален, нестарателен. Часто забывает или теряет карандаши, книги, другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде
7. Нестарателен в школьных занятиях,
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-либо сосредоточиться.
10. Не знает, что с собой поделаться. Ни на чем не может остановиться хотя бы на относительно длительный срок.
11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить замечания или указания взрослых.

X. ЭН - эмоциональное напряжение.

1. Играет игрушками, слишком детскими для его возраста.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.
4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.
5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.
6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-либо.
7. Другие дети пристают к нему (он является "козлом отпущения").
8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.
9. Часто опаздывает.
10. Уходит с отдельных уроков.
11. Неорганизован, разболтан, несобран.
12. Ведёт себя в группе (классе) как посторонний, отверженный.

XI. НС - невротические симптомы.

1. Заикается, запинается. "Трудно вытянуть из него слово".
2. Говорит беспорядочно.
3. Часто моргает.
4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные "тики".
5. Грызёт ногти.
6. Ходит, подпрыгивая.
7. Сосёт палец (старше 10 лет).

XII. С - неблагоприятные условия среды.

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по несколько дней
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребёнка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.
5. Неряшлив, "грязнуля".
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.
7. Значительно некрасивее других детей.

XIII. УО - умственная отсталость.

1. Сильно отстаёт в учёбе.
2. "Туп" для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Совершенно не понимает математики.
6. Другие дети относятся к нему как к дурачку.
7. Попросту глуп.

XIV. СР - сексуальное развитие.

1. Очень раннее развитие, чувствительность к противоположному полу
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращённые наклонности.

XV. Б - болезни и органические нарушения.

1. Неправильное дыхание.
2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть или краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.
14. Неестественные позы тела.

XVI. Ф - физические дефекты.

1. Плохое зрение

Примерные темы занятий.**Тема: «Интернет - зависимость».**

Цель: информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

Ход занятия:

1. Организационный момент.**2. Постановка учебной задачи.**

- Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на нее, что вы можете сказать. Как вы думаете, почему?

- Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Назовите возможности интернета.

(Смотреть можно на что угодно и на кого угодно, можно увидеть любой уголок мира, качать – в интернете можно найти и переписать к себе на компьютер любую информацию, в том числе и любимую музыку, возможно любимый фильм, играть, общаться, учиться).

- Однако, это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения. Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего –то? Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.

(Это интернет – зависимые люди)

- Это занятие мы посвятим безопасности работы сети в Интернет.

3. Разговор о зависимости.

Все мы от чего –то зависимы. Как минимум, в качестве существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, от наличия кислорода, от определенного климата, от воды, еды, от различных факторов, обеспечивающих наше физическое выживание. В определенной мере человек зависит от социума, в котором живет. Он вынужден учитывать его наличие, потому что «жить в обществе и быть полностью свободным от общества нельзя». Но это все зависимости, естественные. А есть зависимости, которые часто называют патологическими. Это – зависимости, ограничивающими нашу свободу и негативно влияющие на здоровье. О зависимости можно говорить тогда, когда человек ничем другим заниматься не может и не хочет, несмотря на то, что от излишних доз самого занятия он испытывает дискомфорт. Сегодня интернет зависимостью страдают 1,5 % от общего числа пользователей интернета.

Упражнение «Рисунки» (Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости) 20 мин.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй — не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

- Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

- Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию
- Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.
- Учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

- В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье. Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

Мозговой штурм «Симптомы игровой зависимости»:

- Большую часть свободного времени (6 - 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные **стрелялки, бродилки, леталки и гонки**.

Чем опасны компьютерные **игры-стрелялки**? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью.

Вредны также **бродилки, леталки и гонки**, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

Я предлагаю вам разработать правила

«Что делать, чтобы подросток не стал зависимым от компьютерных игр?»

Работа в группах. Разработать и защитить правила независимости от КИ.

Завершение работы. Раздача памяток подросткам.

Рекомендации подросткам

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

-
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
 11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Тема : Мои ценности.

Цели: выявление ценностных ориентаций, формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Ход занятия:

1. **Организационный момент.**
2. **Упражнение «Имя с прилагательным».**

Все участники поочередно называют свое имя с эпитетом перед ним.

Прилагательное должно быть только позитивным.

3. **Упражнение «Общий ритм».**

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который должна поддержать группа. Стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним следующий. Должно создаваться ощущение как-будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди.

4. **Упражнение «Кто Я?»**

Возьмите лист бумаги и напишите 20 ответов на вопрос «Кто Я?». Старайтесь отвечать, не задумываясь, и писать первое, что придет в голову. А теперь можете посмотреть все, что вы написали.

- Трудно было писать о себе? Какие характеристики вы поставили на первое место? С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему? С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

5. **Упражнение «Мои ценности»**

Попросите каждого участника обратиться к списку ценностей и разрезать их на карточки.

1 этап. Прочитать карточки с ценностями.

2 этап. Выполнив первое задание участнику необходимо разложить ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным.

3 этап. Участникам предлагается убрать в сторону 10 нижних ценностей и еще раз посмотреть список.

4 этап. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошел в их жизнь и решил, что он должен чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать ценность, с которой ты на данный момент готов расстаться.

5 этап. Участник снова должен исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в их жизнь. На этот раз у них нет никакого выбора, и они должны отложить пункт, обозначенный словом «Друзья».

6 этап. С помощью образа «могущественного человека» убрать еще 1-2 ценности.

Обсуждение.

1. Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой – либо ценностью? Какие чувства вы испытываете сейчас, когда у вас не так много ценностей?

2. Подчеркните, что сопротивление покушению на ценности, на идентичность является естественной реакцией нормального человека.

3. Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным.

4. Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться? От чего это зависит? Это хорошо или плохо?

5. Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни? Как?

6. Влияют ли наши ценности на жизнь людей вокруг нас? Почему?

7. Сообщите группе, что в их жизни ничего не изменилось, и все ценности возвращаются к ним. Можно взять отложенные карточки, соединить их с оставшимися.

8. Спросите, изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись? Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее «Что теперь чувствует ваше тело? Изменились ли ощущения?»

9. Вывод: Ценности неразрывно связаны со смыслом жизни. Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека.

6. Упражнение «Я - уникальный».

Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я - уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой – направо. Учащиеся, получившие мяч первый- продолжают высказывание «Я, как все». Учащиеся, получившие второй мяч – продолжают высказывание «Я, не как все».

7. Упражнение «Камень и перо».

- В нашей жизни много трудного и неприятного, но, конечно же, есть моменты, когда нам легко и радостно на сердце. Я предлагаю вам взять в руки камень и перо и рассказать, когда же вам бывает тяжело с вашими ценностями, а когда легко и приятно.

8. Завершение.

-Что запомнилось? Что понравилось? О чем хотели бы узнать на следующем занятии?

Тема «Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?»

Цель: проинформировать об опасности компьютерных игр.

Ход занятия:

1. Организационный момент.
2. Упражнение «Обрыв».

На полу рисуется черта. Выбирается один желающий. Все участники становятся вдоль линии, они изображают обрыв скалы. Скала может вести себя непредсказуемо: либо помогать человеку пройти по обрыву, либо, наоборот, ему помешать. Задача «желающего» пройти по обрыву скалы. Желательно, чтобы каждый из детей побывал в роли человека, идущего по обрыву.

3. Упражнение «Золотая рыбка»

- ребята, представьте, чтобы поймали золотую рыбку. Что вы загадали бы ей, чтобы ваша судьба стала лучше.

Обсуждение.

4. Мозговой штурм «Чем опасны и полезны компьютерные игры»

Группа разбивается на 2 подгруппы и каждой дается вопрос

- Чем опасны компьютерные игры

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшение зрения, возникнут проблемы с лишним весом и опорно – двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Возникновение зависимости и последующая деградация личности.

- Польза компьютерных игр

Развивают память и внимание, логическое мышление, быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию. Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.

5. Тест.

«Есть ли у вас зависимость от компьютера?»

1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон.
2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером.
3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.
4. Вы способны погрузиться в депрессию, если в компьютере происходит сбой.
5. Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей.

6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям.

7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, нежели реальные .

8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире.

9. В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями

Обработка результатов

За каждый ответ «Да» поставьте себе 1 балл.

За ответ «Нет» – 0 баллов

Результаты:

Если больше чем на половину вопросов вы ответили утвердительно, то, возможно, у вас есть серьёзная зависимость от компьютера, которую обязательно нужно преодолеть, чтобы предотвратить тот вред, который компьютер может вам нанести.

6. Завершение работы.

В итоге, хочу сказать, что игры – это безусловно, важная часть современного общества и несёт в себе массу минусов и плюсов, поэтому жизненно важно «правильно» играть в игры. То есть, не перенапрягать себя, не уделять играм много времени и получать, по возможности, знания и развивать свой кругозор. К сожалению, многие неправильно воспринимают игры и просто чересчур увлекаются ими, хотя, по своей сути, игры — это всего лишь развлечение, никогда не забывайте этого.

-Что запомнилось? Что понравилось? О чем хотели бы узнать на следующем занятии?

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Признаки компьютерной зависимости:

1. У ребенка появляется навязчивое желание играть на компьютере (приставке, планшете и пр.) Любому даже самому любимому некогда занятию он с радостью предпочтет общество «железного» друга.
2. Куда-то резко подевались друзья. Если к нему кто-то и приходит в гости, то для того, чтобы вместе поиграть за компьютером. Сам он идет к друзьям с этой же целью.
3. Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.
4. Ночные бдения у компьютера и отказ от еды, потому что в Сети идет «очень важная битва».

Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

Таким образом, специалисты выделяют главный признак компьютерной игровой зависимости – постоянное навязчивое желание играть в компьютерные игры.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

В какой-то степени компьютерная зависимость, игровая зависимость может стать результатом влияния школьного окружения. Поскольку, когда другие дети активно обсуждают игры, то и ваш ребёнок хочет принимать участие в их разговорах, быть частью этого аспекта школьной, детской подростковой жизни.

6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

7. Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

Например, конфликты в семье, когда ребёнок убегает в интернет-клуб, в компьютерный мир от мира настоящего. Почему? Потому, что он там живёт в другой реальности, в такой, где нет ссор с родителями, где нет ссор между родителями, где его жизнь проста и понятна.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.-106с.
2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10-128с.
3. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002. -№ 6.- с 15-22
4. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.- с.30-33
5. Крылова Н.Б. Школа без детей. – М., 2002- 154с.
6. Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.-103с.
7. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.
8. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с.
9. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. - № 9 - 13-18с.
10. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.
11. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000. - № 5- 17-23с.
12. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000. - № 7 - 16-19с.
13. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21-5-10 с.
14. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экраным насилием»//Педагогика. – 2004. - № 6- 56-58 с.
15. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001.- № 4 - 21-25 с.