

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Образовательная (просветительская) программа
по повышению компетентности
родителей (законных представителей) по формированию
здорового отношения к информационным технологиям с
учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших
обучающихся (11-12 лет)
«Современные подростки и гаджеты»**

Разработчик:
Стрижова Лариса Алексеевна,
социальный педагог
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Материал предоставлен автором программы.¶
Публикуется в авторской редакции¶

Тольятти
2023

Содержание

1. Аннотация	4 стр.
2. Учебный план	9 стр.
3. Учебно-тематический план	10 стр.
4. Учебная программа	12 стр.
5. Основное содержание	14 стр.
6. Список литературы	23 стр.
7. Методические рекомендации	... стр.
8. Приложения	... стр.

Аннотация

Научно-практическая новизна

Развитие современных технологий предъявляет новые требования к современному обществу и в частности к воспитанию детей. Развитие информационных технологий с одной стороны облегчает возможность быстрого беспрепятственного получения информации, с другой стороны все больше способствует отдалению родителей и детей друг от друга, способствует сужению сферы непосредственного общения и увеличивает психологическую напряженность в отношениях, обостряет детско-родительские отношения. Огромный поток информации, которая буквально пропитывает нашу жизнь, влияет как на детей, так и на родителей непредсказуемым образом, поскольку это во многом зависит от того, из каких именно источников и какого качества она попадает к реципиенту.

Особенно сложным в этом отношении является младший подростковый и подростковый период в силу происходящих с ребенком психических изменений: появление «чувства взрослости», стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Этот период наполнен дисгармонией, противоречием между средой и отношением ребенка к ней. При неразвитости или отсутствии у родителей компетенций, необходимых для удовлетворения возрастных потребностей развития, выстраивания гармоничных отношений с подростком, кризис взросления сопровождается большим количеством проблем – от детско-родительских конфликтов и рискованного поведения до разного рода зависимостей и суицидальных попыток.

Гаджеты стали неотъемлемой частью всех сфер нашей деятельности. Как и любое явление гаджеты и новые технологии сочетают в себе вред и пользу.

Мы предполагаем, что в этих условиях разработка и внедрение программы для родителей младших подростков, направленной на повышение информированности о рациональном использовании гаджетов, об особенностях влияния гаджетов на младших подростков в этот период, позволит родителям найти способы оградить школьников от негативного воздействия и предотвратить различного рода риска, а также будет способствовать профилактике девиантного поведения.

Научная обоснованность

Правовой основой Программы психолого-педагогического просвещения родителей являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от № 273 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897);
- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента РФ от 21.12.2014 г. № 808 «Основы государственной культурной политики»;
- Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ФЗ № 120 от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобразования России от 22.10.1999 г. № 636);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Актуальность и перспективность

В нашем обществе пока еще не сформировался институт целенаправленной подготовки к родительству, несмотря на то, что работа с родителями проводится различными органами и учреждениями, включая образовательные. Родительство является, пожалуй, самой важной и ответственной деятельностью человека. Формирование ответственного и позитивного родительства – одно из основных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в «Концепции государственной семейной политики до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года. В соответствии с п.7 Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам встречи с участниками форума «Качественное образование во имя страны» № 2876-Пр от 12.12.2014 года органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендовано организовать курсы для родителей (законных

представителей) несовершеннолетних детей по основам детской психологии и педагогике, поскольку курсы для родителей рассматриваются как один из эффективных способов реализации данного направления социальной политики.

Рекомендации по организации курсов для родителей содержатся также в Письме Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2015 г. N 07-2643 «О направлении Методических рекомендаций по организации курсов для родителей» от 21 октября 2015 года. Задачей курсов является повышение мотивации родителей к самостоятельному развитию родительских компетенций, формированию базовых знаний наряду с интерактивными формами обмена опытом и знаниями по отдельным темам.

Повышение культурного уровня родителей, информированности в вопросах психологических особенностей ребенка на каждом возрастном этапе, психологических новообразованиях и потребностях ребенка, что в свою очередь является ключом к пониманию его поведения и базой для построения гармоничных детско-родительских отношений на основе принятия, любви и доверия.

Актуальность просвещения обусловлена также распространением в последнее время в нашем обществе идей, ставящих под угрозу существование института семьи и семейного воспитания. Противопоставить их влиянию можно только научные знания о влиянии родителей, семьи в традиционном её понимании на воспитание ребенка, формирование его личности.

Практическая направленность

Родители подростков часто обращаются к педагогам по вопросу проблемного поведения своего ребёнка, связанными с современными гаджетами: не желает учиться, много времени проводит за компьютерными играми и в интернете вообще, пренебрегает домашними обязанностями, предпочитает виртуальное общение живому. Обычно обращения поступают тогда, когда исчерпаны все имеющиеся в арсенале родителя способы воздействия. Не понимая своих ошибок в воспитании и не понимая естественных для подросткового возраста изменений в поведении ребенка, родители начинают винить во всех проблемах его самого и современные технологии. Подростки же в свою очередь жалуются на то, что родители их не понимают, не любят, не доверяют им.

Данная программа направлена на просвещение родителей (законных представителей) обучающихся 5-6 классов общеобразовательной школы в вопросе рационального использования современных гаджетов младшими подростками и предотвращения негативного влияния современных технологий на обучающихся.

Цель программы: повысить компетентность родителей младших подростков о вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов.

Задачи:

- познакомить родителей с возрастными особенностями обучающихся младшего подросткового возраста;
- рассказать родителям о рисках пребывания в сети Интернет;
- познакомить с рациональным использованием современных гаджетов;
- оказать помощь родителям в правильном выборе и использовании игровых программ в сети Интернет.
- проинформировать родителей о возможном вреде здоровья подростков при длительном использовании гаджетов;

Адресат: участниками программы являются родители (законные представители) подростков 11-12 лет (5-6 класс).

Продолжительность курса:

Программа рассчитана на 18 часов. 9 занятий по 2 часа.

Периодичность встреч с родителями – 1-2 раза в неделю (в зависимости от желания и возможностей участников).

Содержание программы сгруппировано в 5 блоков: (переписать из учебного плана):

1. Возрастные индивидуальные особенности младших подростков
2. Знакомство родителей о рисках пребывания в сети интернет
3. Рациональное использование современных гаджетов
4. Оказание родителям помощь в правильном выборе игровых программ и их использовании
5. возможный вред здоровья подростка при длительном использовании гаджетов

Структура занятия:

- а) мотивация родителей к участию в обсуждении темы;
- б) экспресс - диагностика по теме занятия (по возможности);
- в) информационный блок; в том числе просмотр видеоролика и его обсуждение;
- г) решение ситуационных задач по теме занятия (работа в группах);
- д) формулирование правил / рекомендаций для родителей (работа в группах);
- е) результаты экспресс – диагностики (при необходимости);
- ж) подведение итогов встречи.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате реализации программы родители обучающихся научатся

«понимать»:

- что основы рационального и безопасного использования информационных технологий закладываются в семье;

«знать»:

- возрастные особенности младших подростков, особенности воспитания и развития детей соответственно их возрасту;
- особенности и признаки, свидетельствующие о формировании зависимости от компьютерных игр и общения в социальных сетях;

«уметь»:

- выбирать наиболее подходящие игровые программы;
- рационально использовать современные гаджеты

«владеть»:

- информацией о рисках пребывания в сети Интернет для младших подростков и возможном вреде здоровью при длительном использовании современных гаджетов;

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор МБУ «Школа № 58 »
Борисова О.О./

« 09 » января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор «Регионального
социopsиxологического центра»

Клюева Т.Н./
«10 » января 2023 год



Учебный план

Образовательная (просветительская) программа, по повышению компетентности родителей (законных представителей) по формированию здорового отношения к информационным технологиям с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших обучающихся (11-12 лет)

«Современные подростки и гаджеты»

Цель программы: повысить компетентность родителей младших подростков (11-12 лет) о вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов.

Категория обучающихся: родители подростков 11-12 лет

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 1-2 раза в неделю по 2 часа

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Возрастные индивидуальные особенности младших подростков	4	2	2	Беседа, анкетирование, тест, рефлексия
2	Знакомство родителей с рисками пребывания в сети Интернет	4	1	3	практические упражнения, рефлексия
3	Рациональное использование современных гаджетов	4	1,5	2,5	памятка для родителей, коллективное обсуждение, рефлексия
4	Оказание помощи родителям в правильном выборе игровых программ и их использовании	4	1,5	2,5	памятка для родителей, рефлексия

5	Возможный вред здоровью подростку при длительном использовании гаджетов	2	0,5	1,5	Рефлексия, презентация, выходное анкетирование
Итого		18	6,5	11,5	

	родителей с рисками пребывания в сети Интернет				
2.1	Понятие «Информационная безопасность». Родительский контроль.	2	0,5	1,5	Обсуждение. Рефлексия
2.2	Позитивное и негативное влияние гаджетов и интернета	2	0,5	1,5	Обсуждение, Рефлексия
3	Рациональное использование современных гаджетов	4	1,5	2,5	
3.1	Компьютерные игры и социальные сети: это зависимость?	2	1,0	1,0	Рефлексия, памятка для родителей
3.2	Личное пространство ребёнка. Самореализация и самопрезентация	2	0,5	1,5	Рефлексия
4	Оказание помощи родителям в правильном выборе игровых программ и их использовании	4	1,5	2,5	
4.1	Существуют ли полезные компьютерные игры?	2	1	1	Рефлексия, памятка для родителей
4.2	Гаджеты и учёба	2	0,5	1,5	Рефлексия, памятка для родителей
5.	Возможный вред здоровью подростка при длительном использовании гаджетов	2	0,5	1,5	
5.1	Что важно знать родителю. Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Памятки для родителей. Рефлексия, коллективное обсуждение.

					Выходное анкетирование
	Итого	18	6,5	11,5	

Учебная программа

Пояснительная записка

Среда современно человека существенно изменилась. Огромное влияние на младших подростков имеют современные гаджеты и социальные сети. Особенностью данного влияния является тот факт, что аспекты и особенности данного влияния в долгосрочной перспективе изучены только частично.

Значимая проблема, беспокоящая многих родителей подростков— негативное влияние современных гаджетов при длительном их использовании. Чрезмерное увлечение социальными сетями или компьютерными играми становится причиной многих конфликтов между подростками и их родителями.

Данная программа направлена на повышение компетенции родителей (законных представителей) в вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов на младших подростков.

Цель программы: повысить компетентность родителей младших подростков (11-12 лет) о вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов.

Задачи:

- познакомить родителей с возрастными особенностями обучающихся младшего подросткового возраста;
- рассказать родителям о рисках пребывания в сети Интернет;
- познакомить с рациональным использованием современных гаджетов;
- оказать помощь родителям в правильном выборе и использовании игровых программ в сети Интернет.
- проинформировать родителей о возможном вреде здоровья подростков при длительном использовании гаджетов;

Содержание программы:

Программа «Современные подростки и гаджеты» включает 9 встреч с родителями, построенных в форме групповых консультаций с использованием коллективных обсуждений и работы в группе. Содержание программы состоит из пяти блоков:

1. Возрастные индивидуальные особенности младших подростков
2. Знакомство родителей о рисках пребывания в сети интернет
3. Рациональное использование современных гаджетов
4. Оказание родителям помощь в правильном выборе игровых программ и их использовании
5. Возможный вред здоровья подростка при длительном использовании гаджетов

В процессе реализации программы используются дискуссия, метод «мозгового штурма», просмотр видеороликов.

В рамках вводного и итогового занятия проводится анкетирование участников, направленное на выявление их уровня осведомленности по основным разделам курса. Последняя встреча может быть проведена в форме чаепития. Атмосфера занятия должна располагать к неформальному общению и обмену впечатлениями от занятий, свободному высказыванию о результатах в воспитании ребенка, о том, как изменились подходы к использованию современных гаджетов.

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения основных принципов реализации программы:

1. *Принцип равенства* – подразумевает равные права всех участников группы.
2. *Принцип эмпатии* – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога реализующего программу.
3. *Принцип фасилитации* – каждый родитель имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога-психолога и иных специалистов.
4. *Принцип конфиденциальности* – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами данной группы.
5. *Принцип добровольного участия* – означает, что каждый родитель имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, обсуждении, занятии, не объясняя причины отказа.
6. *Принцип отсутствия экспертной оценки* – ни одно высказывание участника в рамках клуба не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога, реализующего программу и других участников.
7. *Принцип деятельностного подхода* – предполагает повышение компетенции родителей в процессе их совместной и самостоятельной деятельности.
8. *Принцип обратной связи* – каждый родитель имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, эффективности предложенных педагогом, реализующим программу, методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

Занятие № 1.1 «Поколение Z и альфа»

1. Приветствие. Обозначение целей и задач программы. Обозначение темы сегодняшнего занятия
2. Знакомство с участниками. Упражнение «никто не знает, что я..» (оборудование: мягкий маленький мячик).
3. Входящие анкетирование.
4. Возрастные особенности младших подростков.
5. Мозговой штурм в малых группах: в чём отличие современных подростков?
6. Поколение Z и альфа.
7. Рефлексия по итогам занятия

Приложение к занятию 1.1

Анкета для родителей:

возраст родителя _____

возраст ребёнка _____

пол _____

1. в повседневной жизни мой ребёнок активно использует:

- смартфон/телефон
- телевизор (в т.ч и смарт-тв)
- компьютер или ноутбук
- планшет
- игровую приставку
- умные часы
- другое _____

2. моему ребёнку нравится

2. мой ребёнок в свободное время занят..

3. меня беспокоит, что мой ребёнок..

4. мне бы хотелось чтобы мой ребёнок..

5. как родитель я готов...

Занятие № 2.1
«Обучение. Общение. Игра»

1. Приветствие. Обозначение темы занятия.
2. Ведущая деятельность на разных этапах развития ребёнка. Обучение, общение, игра.
3. Упражнение в малой группе «Мозговой штурм». (оборудование: бумага, пишущие принадлежности)
 - Какая ведущая деятельность в младшем подростковом и подростковом возрасте?
 - Какое место в младшем подростковом возрасте занимают обучение, общение, игра?

Занятие 3.1.

«Компьютерные игры и социальные сети: это зависимость?»

Цель: познакомить родителей с понятием интернет-зависимости, способами её выявления и преодоления

Задачи:

- расширить представления родителей об интернет-зависимости среди младших подростков,
- ознакомить родителей с основными признаками интернет-зависимости
- дать рекомендации родителями по предупреждению интернет-зависимости у младших подростков

Содержание:

Что такое интернет-зависимость.

Основные признаки интернет-зависимости

Тест для родителей («Определение компьютерной зависимости у младших школьников»)

Как формируется интернет-зависимость.

Последствия компьютерной зависимости.

Способы предупреждения компьютерной и интернет-зависимости. (обсуждение в форме мозгового штурма)

Обратная связь с рефлексией.

Ход занятия:

Что такое интернет-зависимость?

Интернёт-зави́симость (или *интернет-аддикция*) — навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям (DSM-5 и МКБ-10), однако в МКБ-11 (май 2019) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр.

Основные признаки интернет-зависимости

Для психологической диагностики интернет-зависимости используется ряд опросных методик профилактики:

1. Тест интернет-зависимости К. Янг¹;
2. Шкала интернет-зависимости С. Чена;
3. Методика диагностики зависимости от онлайн-игр

Как вовремя узнать степень зависимости ребенка от компьютера и Интернета?

Уважаемые родители, вы можете получить информацию на основе простейшего теста: к ребенку, увлеченному компьютерной игрой, сайтом, компьютером, мобильным устройством, планшетом надо обратиться с просьбой о помощи.

1-й этап – просьба формулируется просто, например: «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло», «Дочь, вымой, пожалуйста, посуду».

Способы реагирования:

а) ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования;

б) ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция;

в) ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит вашей просьбы, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2- 3-й степени.

2-й этап – в случае, если ребенок вел себя по схеме 1, 2, 3-й степени, необходимо через какой-то промежуток времени, например, на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, передвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь

Как формируется Интернет-зависимость

Существует несколько причин из-за которых формируется компьютерная зависимость:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате -

эксперименты от скуки;

- возможность свободного доступа к Интернет-пространству;
- отсутствие умения сказать «нет», отказаться от соблазнов;
- внутреннее одиночество, психологическая безнадзорность, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Сначала ребенок понимает, что получает огромное удовольствие без серьезных затрат (которые нужны, например, при чтении книги, выполнении домашних заданий).

Потом, вместо того, чтобы ходить в школу, делать домашние задания, ребёнок почти всё время проводит в интернете или играя в компьютерные игры. Из-за этого подросток не соблюдает режим дня, режим работы и отдыха. Это приводит к болезням, переутомлению, снижению успеваемости. На втором этапе ребенок избегает любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.

Затем формируется серьёзная зависимость. Этот этап проходит не так явно. Успешность помощи в данном случае зависит от своевременного выявления и незамедлительности принятия адекватных мер.

Последствия компьютерной зависимости

Общение с компьютером учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет команды человека. Личность ребенка при этом не развивается. Создается иллюзия общения.

Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в компьютерные игры, сайты, Интернет; ребенок не учится никаким другим способам решения проблем - так формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.

Длительное пребывание за компьютером пагубно влияет на здоровье:

- портится зрение;
- развивается сколиоз, ожирение, шейный остеохондроз;
- атрофируются мышцы ног.

Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

При попытках преодолеть игровую зависимость они относительно легко приходят к замене ее на другие формы. И, наоборот, зачастую быстрой и легкой «реабилитацией» юного токсикомана становится перенос его жизни в салон компьютерных игр.

Способы предупреждения компьютерной и Интернет-зависимости

Существуют психологические и технологические подходы к обеспечению безопасности детей в Интернет.

Для обеспечения психологической безопасности детей необходимо учитывать их возрастные особенности.

Возраст 11 – 12 лет – время быстрых изменений в жизни ребенка. И хотя дети в этом возрасте все еще сильно зависимы от своих родителей, они уже стремятся получить некоторую свободу действий. Ребята начинают интересоваться миром вокруг них и отношения с друзьями становятся по-настоящему важными.

Дети этого возраста начинают использовать Интернет для учёбы и подготовки домашних заданий. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, общаются в социальных сетях и мессенджерах, играют в онлайн-игры и заходят на фанатские сайты своих кумиров. Все более часто их любимым способом общения становится мгновенный обмен сообщениями. Для детей этого возраста желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых, является абсолютно нормальным.

В этом возрасте дети уже слышаны о том, какая информация существует в Интернет. И совершенно нормально, что они хотят все это сами увидеть, услышать, прочесть. Они скачивают музыку, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями и играют. Большинство пользуются чатами и многие общаются в приватном режиме. Мальчики в этом возрасте склонны сметать все ограничения и жаждут грубого юмора, крови, азартных игр и картинок для взрослых. Девочкам больше нравится общаться в чатах, юные дамы более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернет. Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернет они знают зачастую больше, чем их родители.

Способы предупреждения интернет-зависимости.

Упражнение «мозговой штурм» (работа в малых группах) оборудование: бумага, пишущие принадлежности.

Памятка для родителей:

Необходимо учитывать следующие рекомендации по профилактике интернет-зависимости:

1. Защитить ребенка от негативного влияния интернета поможет собственный пример. Если родитель все свободное время проводит с телефоном в руках, ребенок будет ему подражать.
2. Следует вовлекать чадо в семейные мероприятия и общественную жизнь. Цель – показать ему, что в жизни есть масса интересных занятий.
3. Необходимо проанализировать собственный подход к воспитанию ребенка. Важно, чтобы он способствовал его реализации в обществе. В противном случае ребенок будет искать ее в виртуальном мире.
4. При общении с подростком необходимо делать акцент на важности его интересов и увлечений. Следует поощрять их и помогать в реализации. Например, если ребенка интересует футбол, нужно отдать его в спортивную секцию.
5. Нужно быть честным со своим ребенком. Дети на интуитивном уровне чувствуют ложь. Это может подорвать доверие в отношениях.
6. Действенной мерой профилактики интернет-зависимости специалисты считают анализ поведения ребенка. Необходимо вовремя отслеживать любые изменения в его реакциях на жизненные события.
7. При чрезмерном увлечении компьютером стоит сразу обозначить границы. Это следует сделать в самом начале. Для напоминания можно использовать таймер или будильник. Оптимальное время нахождения за компьютером – 2 часа в день.
8. Рассказать ребенку о возможных последствиях интернет-зависимости. Они могут касаться как психики, так и физиологического здоровья.
9. Если ребенок чрезмерно закрыт и необщителен, ему может помочь работа с психологом. Она предотвратит развитие интернет-зависимости на почве личных переживаний.

Соблюдая рекомендации по профилактике интернет-зависимости, можно избежать многих проблем в общении с ребенком. Если его жизнь наполнена интересными занятиями, тяга к виртуальной жизни значительно снижается. Компьютерную зависимость гораздо проще предотвратить, чем устранять ее последствия в дальнейшем.

Обратная связь с рефлексией.

Какими своими размышлениями по итогам встречи хочется поделиться

Приложение к занятию № 3.1

Тест для родителей

"Определение компьютерной зависимости у младших школьников"

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
 - а) каждый день - 3 балла;
 - б) через день - 2 балла;
 - в) когда нечем заняться - 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
 - а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
 - б) час или 2 ч - 2 балла;
 - в) час максимум - 1 балл.

3. Кто выключает компьютер ребенка?
- а) вы - 3 балла;
 - б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;
 - в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
- а) сидит за компьютером - 3 балла;
 - б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
 - в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
- а) да, прогуливал - 3 балла;
 - б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
 - в) нет - 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
- а) да, постоянно - 3 балла;
 - б) иногда рассказывает - 2 балла;
 - в) редко, почти никогда - 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
- а) это для него все или почти все - 3 балла;
 - б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;
 - в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Рекомендации по результатам анализа тестирования:

1) если набрано 18-21 баллов.

Компьютерная зависимость явно выражена

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, - "режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).
2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).
3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.
4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.
5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

2) если набрано 12-17 баллов.

Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютеро-зависимым

2) если набрано 7-11 баллов.

Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям

Литература:

Правовые основания

1. Конституция Российской Федерации
2. Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
4. Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания
5. Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»
8. Семейный кодекс Российской Федерации;
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
10. Указ Президента РФ от 21.12.2014 г. № 808 «Основы государственной культурной политики»
11. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»
12. Федеральный закон № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
13. Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Возрастные особенности среднего подросткового возраста

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. / Под редакцией Д.И. Фельдштейна. 2-е издание. М.: Институт практической психологии, Воронеж: Модэк, 1997
2. «Возрастная и педагогическая психология» /Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др./ Под ред. Петровского, 2-е издание, 1979г.
3. Выготский Л.С., Психология развития человека. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.
4. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е издание./ Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2008. —352 с. (Серия «Мастера психологии»)
6. Бурмистрова М. Н., Васильева Л. Л., Кашеева А. В., Кириленко Н. П. Петрова Л. Ю.Черняева Т. Н., Шуралева З. В. Социально-педагогический словарь. — Саратов:ИЦ «Наука», 2007. — 116с. URL: http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/505.pdf
7. Вдовина М. В., Максимова А. А. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции детско-родительских отношений в семьях подростков // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 703–705. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22717>

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор МБУ «Школа № 58»
Борисова О.О./

« 09 » января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор «Регионального
социопсихологического центра»

/ Клюева Т.Н./

«10» января 2023 год



Учебно- тематический план

Образовательная (просветительская) программа, по повышению компетентности родителей (законных представителей) по формированию здорового отношения к информационным технологиям с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших обучающихся (11-12 лет)

«Современные подростки и гаджеты»

Цель программы: повысить компетентность родителей младших подростков (11-12 лет) в вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов.

Категория обучающихся: родители подростков 11-12 лет

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 1-2 раза в неделю по 2 часа

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Возрастные индивидуальные особенности младших подростков	4	2	2	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с участниками. Входящее анкетирование. Возрастные особенности младших подростков. Поколение Z и альфа	2	1	1	Беседа, анкетирование, рефлексия
1.2	Возрастные особенности младших подростков. «Обучение, общение, игра».	2	1	1	Рефлексия
2.	Знакомство	4	1	3	

	родителей с рисками пребывания в сети Интернет				
2.1	Понятие «Информационная безопасность». Родительский контроль.	2	0,5	1,5	Обсуждение. Рефлексия
2.2	Позитивное и негативное влияние гаджетов и интернета	2	0,5	1,5	Обсуждение, Рефлексия
3	Рациональное использование современных гаджетов	4	1,5	2,5	
3.1	Компьютерные игры и социальные сети: это зависимость?	2	1,0	1,0	Рефлексия, памятка для родителей
3.2	Личное пространство ребёнка. Самореализация и самопрезентация	2	0,5	1,5	Рефлексия
4	Оказание помощи родителям в правильном выборе игровых программ и их использовании	4	1,5	2,5	
4.1	Существуют ли полезные компьютерные игры?	2	1	1	Рефлексия, памятка для родителей
4.2	Гаджеты и учёба	2	0,5	1,5	Рефлексия, памятка для родителей
5.	Возможный вред здоровью подростка при длительном использовании гаджетов	2	0,5	1,5	
5.1	Что важно знать родителю. Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Памятки для родителей. Рефлексия, коллективное обсуждение.

					Выходное анкетирование
	Итого	18	6,5	11,5	

Учебная программа

Пояснительная записка

Среда современно человека существенно изменилась. Огромное влияние на младших подростков имеют современные гаджеты и социальные сети. Особенностью данного влияния является тот факт, что аспекты и особенности данного влияния в долгосрочной перспективе изучены только частично.

Значимая проблема, беспокоящая многих родителей подростков— негативное влияние современных гаджетов при длительном их использовании. Чрезмерное увлечение социальными сетями или компьютерными играми становится причиной многих конфликтов между подростками и их родителями.

Данная программа направлена на повышение компетенции родителей (законных представителей) в вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов на младших подростков.

Цель программы: повысить компетентность родителей младших подростков (11-12 лет) о вопросе негативного и положительного влияния современных гаджетов.

Задачи:

- познакомить родителей с возрастными особенностями обучающихся младшего подросткового возраста;
- рассказать родителям о рисках пребывания в сети Интернет;
- познакомить с рациональным использованием современных гаджетов;
- оказать помощь родителям в правильном выборе и использовании игровых программ в сети Интернет.
- проинформировать родителей о возможном вреде здоровья подростков при длительном использовании гаджетов;

Содержание программы:

Программа «Современные подростки и гаджеты» включает 9 встреч с родителями, построенных в форме групповых консультаций с использованием коллективных обсуждений и работы в группе. Содержание программы состоит из пяти блоков:

1. Возрастные индивидуальные особенности младших подростков
2. Знакомство родителей о рисках пребывания в сети интернет
3. Рациональное использование современных гаджетов
4. Оказание родителям помощь в правильном выборе игровых программ и их использовании
5. Возможный вред здоровья подростка при длительном использовании гаджетов

В процессе реализации программы используются дискуссия, метод «мозгового штурма», просмотр видеороликов.

В рамках вводного и итогового занятия проводится анкетирование участников, направленное на выявление их уровня осведомленности по основным разделам курса. Последняя встреча может быть проведена в форме чаепития. Атмосфера занятия должна располагать к неформальному общению и обмену впечатлениями от занятий, свободному высказыванию о результатах в воспитании ребенка, о том, как изменились подходы к использованию современных гаджетов.

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения основных принципов реализации программы:

1. *Принцип равенства* – подразумевает равные права всех участников группы.
2. *Принцип эмпатии* – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога реализующего программу.
3. *Принцип фасилитации* – каждый родитель имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога-психолога и иных специалистов.
4. *Принцип конфиденциальности* – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами данной группы.
5. *Принцип добровольного участия* – означает, что каждый родитель имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, обсуждении, занятии, не объясняя причины отказа.
6. *Принцип отсутствия экспертной оценки* – ни одно высказывание участника в рамках клуба не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога, реализующего программу и других участников.
7. *Принцип деятельностного подхода* – предполагает повышение компетенции родителей в процессе их совместной и самостоятельной деятельности.
8. *Принцип обратной связи* – каждый родитель имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, эффективности предложенных педагогом, реализующим программу, методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

Занятие № 1.1 «Поколение Z и альфа»

1. Приветствие. Обозначение целей и задач программы. Обозначение темы сегодняшнего занятия
2. Знакомство с участниками. Упражнение «никто не знает, что я..» (оборудование: мягкий маленький мячик).
3. Входящие анкетирование.
4. Возрастные особенности младших подростков.
5. Мозговой штурм в малых группах: в чём отличие современных подростков?
6. Поколение Z и альфа.
7. Рефлексия по итогам занятия

Приложение к занятию 1.1

Анкета для родителей:

возраст родителя _____

возраст ребёнка _____

пол _____

1. в повседневной жизни мой ребёнок активно использует:

- смартфон/телефон
- телевизор (в т.ч и смарт-тв)
- компьютер или ноутбук
- планшет
- игровую приставку
- умные часы
- другое _____

2. моему ребёнку нравится

2. мой ребёнок в свободное время занят..

3. меня беспокоит, что мой ребёнок..

4. мне бы хотелось чтобы мой ребёнок..

5. как родитель я готов...

Занятие № 2.1
«Обучение. Общение. Игра»

1. Приветствие. Обозначение темы занятия.
2. Ведущая деятельность на разных этапах развития ребёнка. Обучение, общение, игра.
3. Упражнение в малой группе «Мозговой штурм». (оборудование: бумага, пишущие принадлежности)
 - Какая ведущая деятельность в младшем подростковом и подростковом возрасте?
 - Какое место в младшем подростковом возрасте занимают обучение, общение, игра?

Занятие 3.1.

«Компьютерные игры и социальные сети: это зависимость?»

Цель: познакомить родителей с понятием интернет-зависимости, способами её выявления и преодоления

Задачи:

- расширить представления родителей об интернет-зависимости среди младших подростков,
- ознакомить родителей с основными признаками интернет-зависимости
- дать рекомендации родителями по предупреждению интернет-зависимости у младших подростков

Содержание:

Что такое интернет-зависимость.

Основные признаки интернет-зависимости

Тест для родителей («Определение компьютерной зависимости у младших школьников»)

Как формируется интернет-зависимость.

Последствия компьютерной зависимости.

Способы предупреждения компьютерной и интернет-зависимости. (обсуждение в форме мозгового штурма)

Обратная связь с рефлексией.

Ход занятия:

Что такое интернет-зависимость?

Интернёт-зави́симость (или *интернет-аддикция*) — навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям (DSM-5 и МКБ-10), однако в МКБ-11 (май 2019) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр.

Основные признаки интернет-зависимости

Для психологической диагностики интернет-зависимости используется ряд опросных методик профилактики:

1. Тест интернет-зависимости К. Янг¹;
2. Шкала интернет-зависимости С. Чена;
3. Методика диагностики зависимости от онлайн-игр

Как вовремя узнать степень зависимости ребенка от компьютера и Интернета?

Уважаемые родители, вы можете получить информацию на основе простейшего теста: к ребенку, увлеченному компьютерной игрой, сайтом, компьютером, мобильным устройством, планшетом надо обратиться с просьбой о помощи.

1-й этап – просьба формулируется просто, например: «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло», «Дочь, вымой, пожалуйста, посуду».

Способы реагирования:

а) ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования;

б) ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция;

в) ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит вашей просьбы, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2- 3-й степени.

2-й этап – в случае, если ребенок вел себя по схеме 1, 2, 3-й степени, необходимо через какой-то промежуток времени, например, на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, передвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь

Как формируется Интернет-зависимость

Существует несколько причин из-за которых формируется компьютерная зависимость:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате -

эксперименты от скуки;

- возможность свободного доступа к Интернет-пространству;
- отсутствие умения сказать «нет», отказаться от соблазнов;
- внутреннее одиночество, психологическая безнадзорность, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Сначала ребенок понимает, что получает огромное удовольствие без серьезных затрат (которые нужны, например, при чтении книги, выполнении домашних заданий).

Потом, вместо того, чтобы ходить в школу, делать домашние задания, ребёнок почти всё время проводит в интернете или играя в компьютерные игры. Из-за этого подросток не соблюдает режим дня, режим работы и отдыха. Это приводит к болезням, переутомлению, снижению успеваемости. На втором этапе ребенок избегает любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.

Затем формируется серьёзная зависимость. Этот этап проходит не так явно. Успешность помощи в данном случае зависит от своевременного выявления и незамедлительности принятия адекватных мер.

Последствия компьютерной зависимости

Общение с компьютером учит отдавать команды, приказание и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет команды человека. Личность ребенка при этом не развивается. Создается иллюзия общения.

Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в компьютерные игры, сайты, Интернет; ребенок не учится никаким другим способам решения проблем - так формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.

Длительное пребывание за компьютером пагубно влияет на здоровье:

- портится зрение;
- развивается сколиоз, ожирение, шейный остеохондроз;
- атрофируются мышцы ног.

Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

При попытках преодолеть игровую зависимость они относительно легко приходят к замене ее на другие формы. И, наоборот, зачастую быстрой и легкой «реабилитацией» юного токсикомана становится перенос его жизни в салон компьютерных игр.

Способы предупреждения компьютерной и Интернет-зависимости

Существуют психологические и технологические подходы к обеспечению безопасности детей в Интернет.

Для обеспечения психологической безопасности детей необходимо учитывать их возрастные особенности.

Возраст 11 – 12 лет – время быстрых изменений в жизни ребенка. И хотя дети в этом возрасте все еще сильно зависимы от своих родителей, они уже стремятся получить некоторую свободу действий. Ребята начинают интересоваться миром вокруг них и отношения с друзьями становятся по-настоящему важными.

Дети этого возраста начинают использовать Интернет для учёбы и подготовки домашних заданий. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, общаются в социальных сетях и мессенджерах, играют в онлайн-игры и заходят на фанатские сайты своих кумиров. Все более часто их любимым способом общения становится мгновенный обмен сообщениями. Для детей этого возраста желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых, является абсолютно нормальным.

В этом возрасте дети уже слышаны о том, какая информация существует в Интернет. И совершенно нормально, что они хотят все это сами увидеть, услышать, прочесть. Они скачивают музыку, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями и играют. Большинство пользуются чатами и многие общаются в приватном режиме. Мальчики в этом возрасте склонны сметать все ограничения и жаждут грубого юмора, крови, азартных игр и картинок для взрослых. Девочкам больше нравится общаться в чатах, юные дамы более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернет. Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернет они знают зачастую больше, чем их родители.

Способы предупреждения интернет-зависимости.

Упражнение «мозговой штурм» (работа в малых группах) оборудование: бумага, пишущие принадлежности.

Памятка для родителей:

Необходимо учитывать следующие рекомендации по профилактике интернет-зависимости:

1. Защитить ребенка от негативного влияния интернета поможет собственный пример. Если родитель все свободное время проводит с телефоном в руках, ребенок будет ему подражать.
2. Следует вовлекать чадо в семейные мероприятия и общественную жизнь. Цель – показать ему, что в жизни есть масса интересных занятий.
3. Необходимо проанализировать собственный подход к воспитанию ребенка. Важно, чтобы он способствовал его реализации в обществе. В противном случае ребенок будет искать ее в виртуальном мире.
4. При общении с подростком необходимо делать акцент на важности его интересов и увлечений. Следует поощрять их и помогать в реализации. Например, если ребенка интересует футбол, нужно отдать его в спортивную секцию.
5. Нужно быть честным со своим ребенком. Дети на интуитивном уровне чувствуют ложь. Это может подорвать доверие в отношениях.
6. Действенной мерой профилактики интернет-зависимости специалисты считают анализ поведения ребенка. Необходимо вовремя отслеживать любые изменения в его реакциях на жизненные события.
7. При чрезмерном увлечении компьютером стоит сразу обозначить границы. Это следует сделать в самом начале. Для напоминания можно использовать таймер или будильник. Оптимальное время нахождения за компьютером – 2 часа в день.
8. Рассказать ребенку о возможных последствиях интернет-зависимости. Они могут касаться как психики, так и физиологического здоровья.
9. Если ребенок чрезмерно закрыт и необщителен, ему может помочь работа с психологом. Она предотвратит развитие интернет-зависимости на почве личных переживаний.

Соблюдая рекомендации по профилактике интернет-зависимости, можно избежать многих проблем в общении с ребенком. Если его жизнь наполнена интересными занятиями, тяга к виртуальной жизни значительно снижается. Компьютерную зависимость гораздо проще предотвратить, чем устранять ее последствия в дальнейшем.

Обратная связь с рефлексией.

Какими своими размышлениями по итогам встречи хочется поделиться

Приложение к занятию № 3.1

Тест для родителей

"Определение компьютерной зависимости у младших школьников"

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
 - а) каждый день - 3 балла;
 - б) через день - 2 балла;
 - в) когда нечем заняться - 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
 - а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
 - б) час или 2 ч - 2 балла;
 - в) час максимум - 1 балл.

3. Кто выключает компьютер ребенка?
- а) вы - 3 балла;
 - б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;
 - в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
- а) сидит за компьютером - 3 балла;
 - б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
 - в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
- а) да, прогуливал - 3 балла;
 - б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
 - в) нет - 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
- а) да, постоянно - 3 балла;
 - б) иногда рассказывает - 2 балла;
 - в) редко, почти никогда - 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
- а) это для него все или почти все - 3 балла;
 - б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;
 - в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Рекомендации по результатам анализа тестирования:

1) если набрано 18-21 баллов.

Компьютерная зависимость явно выражена

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, - "режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).
2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).
3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.
4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.
5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

2) если набрано 12-17 баллов.

Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютеро-зависимым

2) если набрано 7-11 баллов.

Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям

Литература:

Правовые основания

1. Конституция Российской Федерации
2. Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
4. Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания
5. Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636)
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»
8. Семейный кодекс Российской Федерации;
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
10. Указ Президента РФ от 21.12.2014 г. № 808 «Основы государственной культурной политики»
11. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»
12. Федеральный закон № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
13. Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Возрастные особенности среднего подросткового возраста

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. / Под редакцией Д.И. Фельдштейна. 2-е издание. М.: Институт практической психологии, Воронеж: Модэк, 1997
2. «Возрастная и педагогическая психология» /Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. и др./ Под ред. Петровского, 2-е издание, 1979г.
3. Выготский Л.С., Психология развития человека. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.
4. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е издание./ Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2008. —352 с. (Серия «Мастера психологии»)
6. Бурмистрова М. Н., Васильева Л. Л., Кашеева А. В., Кириленко Н. П. Петрова Л. Ю.Черняева Т. Н., Шуралева З. В. Социально-педагогический словарь. — Саратов:ИЦ «Наука», 2007. — 116с. URL: http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/505.pdf
7. Вдовина М. В., Максимова А. А. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции детско-родительских отношений в семьях подростков // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 703–705. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22717>