

УДК 373.5.064.1

БАТЬКІВСЬКИЙ ЛЕКТОРІЙ ЯК ФОРМА РОБОТИ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА З ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ УЧНІВ

А.В.Гурман, Ю.О.Михальова

Анотація. У статті описані зміст і напрями роботи батьківського лекторію, в умовах якого класний керівник може здійснювати профілактику комп'ютерної залежності учнів; проаналізовані фактори негативного впливу сімейних стосунків школярів на виникнення різного роду залежностей.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, профілактика залежності, адиктивна поведінка, сімейні стосунки, батьківський лекторій.

Аннотация. В статье описаны содержание и направления работы родительского лектория, во время проведения которого классный руководитель может заниматься профилактикой компьютерной зависимости учеников; проанализированы факторы отрицательного влияния семейных отношений школьников на возникновения разного рода зависимостей.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, профилактика зависимости, аддиктивное поведение, семейные отношения, родительский лекторий.

Summary. This article describes the content and direction of lectures for parents in conditions of which the class teacher can perform preventive activities; factors of negative impact of family relationships pupils on the occurrence of various kinds of addictions have been researched.

Keywords: computer addiction prevention addiction, addictive behavior, family relationships, parental lectures.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Соціально-культурна ситуація, яка склалася в країні останніми роками, спричинилася до появи нового покоління дітей та підлітків – покоління, яке не уявляє власного життя без комп'ютера, яке інколи сплутує реальний та віртуальний світи, а дехто з них взагалі не хоче жити за законами реального світу, у віртуальному все ж набагато простіше! Особливо

небезпечною виявляється комп'ютерна залежність для дітей та підлітків, адже вони, не маючи достатнього життєвого досвіду, можуть потрапити у пастку законів комп'ютерної гри, де не існує напівтонів, де ти – сильний і мужній, маєш про запас декілька життів – а насправді виявляєшся не готовим до викликів реальності. Добре, якщо можна звернутися за підтримкою до батьків, а коли твої батьки далеко, десь на заробітках у Західній Європі, і твої кращі друзі і порадики – лише співрозмовники з віртуального чату, яких ти не знаєш в обличчя, (і взагалі, що насправді ти про них знаєш?) – ти губишся, ти втрачаєш надію... Як допомогти таким підліткам? Чи спроможний шкільний психолог, соціальний педагог, класний керівник зробити бодай щось, аби витягти дитину з пастки віртуальної залежності? А чи можна якимось чином вплинути на батьків, щоб ті, зі свого боку, могли унебезпечити власних дітей від спокус та пасток віртуального світу? Ці питання й зумовили вибір теми дослідження.

Актуальність теми нашого дослідження визначається суперечністю між об'єктивною потребою сучасного школяра в здобутті інформації за допомогою комп'ютера, – з одного боку, а з іншого – у зростанні небезпеки потрапити в залежність від віртуального світу, втратити здатність самостійно мислити, активно рухатись і регулярно спілкуватися з друзями в реальному світі.

Огляд досліджень і публікацій. Проблеми комп'ютерної залежності присвячено за останні декілька років значну кількість психологічних, соціологічних, медичних та педагогічних досліджень: лікарів, психологів та освітян непокоїть той негативний вплив, що його чинить комп'ютер на психіку дитини, і фахівці дедалі частіше намагаються об'єднувати свої зусилля задля «визволення» індивіда з полону віртуальної реальності.

Питанням розвитку й симптоматики залежності від віртуальної реальності присвячено психологічні студії українського дослідника А.Церковного, російського психолога-практика О.Войскунського, американки К.Янг [4]. Проблема соціальних та внутрісімейних детермінант комп'ютерної залежності розглядали О.Белінська, В.Бурова, А.Жичкіна. Корекції та профілактиці залежності від комп'ютера присвячено наукові розвідки та практичні рекомендації С.Краснової, М.Носатової, В.Тундалевої. Але й досі не втрачають актуальності питання безпеки роботи за комп'ютером та використання Інтернету, зокрема, у вітчизняних наукових розвідках бракує конкретних рекомендацій щодо профілактичної роботи класного керівника не лише з учнями, а й з батьками.

Мета статті – визначити умови ефективності використання такої форми роботи класного керівника з батьками, як педагогічний лекторій, у профілактиці комп'ютерної залежності школярів.

Виклад основного матеріалу. Явище комп'ютерної залежності, про яке все частіше ведуть мову психологи та медики, на перший погляд може виявитися не таким уже й страшним: грається собі дитина у комп'ютерну «стрілялку» – це ж добре, що вона дає вихід агресії у віртуальному просторі; спілкується з друзями у чаті – нехай, аби не вешталася вулицями невідомо з ким; відвідує різноманітні сайти, навіть іншомовні – гарний стимул вивчити іноземну мову, а то й дві. І рідко хто з батьків замислиться всерйоз: чи не спробує син використати навички розв'язування конфліктів з комп'ютерної гри в реальності, а в тій грі основний принцип – убий всіх, хто заважає. Не кожна мама розпитає дочку, а про що ж та говорила з друзями в чаті – для багатьох виявилось б великою несподіванкою дізнатися про теми підліткових розмов у Мережі: секс, засоби контрацепції, наркотики, модний одяг, правила знайомства. Справа в тому, що в реальності підлітки часто соромляться розмов на подібні теми – це особливості віку, а в Інтернеті, коли ніхто тебе не бачить і ти маєш можливість приховатися за вигаданим ніком (ім'ям), ти вільно говориш про те, що турбує найбільше. Спробуємо розібратися, що собою насправді являє комп'ютерна залежність і коли вона насправді виникає.

Для початку зауважимо, що під терміном комп'ютерна залежність частіше за все розуміють залежність не від ПК, а від тих видів діяльності, які пов'язані з ним: пошук інформації, гра, спілкування. Оскільки ця діяльність відбувається у переважній більшості випадків з виходом до глобальної Мережі – Інтернет – то логічно вести мову саме про Інтернет-залежність. Тому в своєму дослідженні ми будемо послуговуватись обома термінами.

Лікарів, учених, простих користувачів проблема глобальної «інтернетизації» турбує вже не перший рік [1]. У 1994 році Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, розмістила на власному web-сайті спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, Інтернет-залежними користувачами. К. Янг – одна з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала книгу «Спіймані у Сіті» та організувала центр психологічної допомоги хворим на Інтернет-залежність [4, с. 37]. Поведінкові прояви Інтернет-залежності виявляються в тому, що люди настільки віддають перевагу життю у Всесвітній мережі, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 20 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин на тиждень [5;6].

У своєму дослідженні під терміном «комп'ютерна (Інтернет) залежність підлітка» ми розуміємо нав'язливу потребу у використанні комп'ютера для ігрової, пошукової, навчальної та комунікативної діяльності, що спричиняє порушення в соціально-комунікативній та психологічній сфері підлітка.

Відзначаються у науковій літературі й особливості Інтернет-залежності. Це не хімічна залежність, тобто вона не призводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К.Янг, 25% залежних набули адикції протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – десь приблизно через рік. Крім того, якщо тривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість тривалого спостереження [4, с.37].

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлене внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому й сімейному житті. Заглиблюючись у віртуальну реальність, людина ніби захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Особливо це стосується підлітків, для яких саме віртуальний світ дає ту свободу дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті не завжди можливі. Також комп'ютерна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, родини, нещасний випадок, хвороба, насильство й т.д.).

Однією з причин кіберадикції є жага пригод, які дитина може отримати в різних комп'ютерних іграх. Іншою причиною може стати дитяча бездоглядність, тобто батьки настільки зайняті вирішенням своїх проблем, що у них абсолютно не вистачає часу на дитину. Такі батьки не цікавляться успіхами в школі, відчуттями й переживаннями дитини, вони не знають, чим живуть їхні дочка чи син і чого вона прагнуть. Вони просто купили їй комп'ютер, вважаючи, що таким чином виконали свій батьківський обов'язок [3, с.45-59].

Наступною причиною можуть стати постійні сварки між батьками. У таких сім'ях панує емоційно-психологічна напруга. Ще однією причиною втечі у віртуальну реальність стає фізичне, емоційно-психологічне насильство з боку однокласників або однолітків. Розлучення батьків також може послужити приводом для відходу в іншу реальність, де немає жодних проблем. Недостатність спілкування з батьками, однолітками, однокласниками або просто значущими людьми є ще однією важливою причиною. Занижена або завищена самооцінка дитини може послужити поштовхом звернення до віртуальної реальності.

Якщо дитину не влаштовує її сім'я, а власне, ставлення батьків до дитини або їхній спосіб життя (наприклад, батьки зловживають алкоголем), то в таких випадках у дитини виникає відчуття відчуження до власної сім'ї, внаслідок чого віртуальний світ поглинає дитину з головою. Якщо в сім'ї має місце жорстоке поводження з дитиною з боку батьків, різні суворі покарання за провини або непосильні домашні навантаження, то для дитини найкращим варіантом, щоб не бачити цього насильства, стає віртуальний світ. У цій новій реальності її ніхто не кривдитиме, і вона сама завжди зможе постояти за себе. Тут підліток стає сильним і непереможним. Кількість його «життів» нічим не обмежена, і, якщо щось піде не за його бажанням, він завжди може почати гру спочатку.

Врешті, варто зауважити, що всі ці причини призводять до відходу дитини від проблем повсякденного життя в нову, незвідану й привабливу реальність. Часто, коли діти занурюються у віртуальний світ, вони не можуть йому чинити опір. Підлітки та діти ще не мають необхідних психологічних механізмів захисту, їхня нервова система страждає, що виражається в появі нападів панічного жаху, тривоги, хворобливого роздратування, нічних кошмарів, нав'язливих станів. У дітей при постійній взаємодії з комп'ютером порушується режим харчування, вони втрачають відчуття часу і можуть не спати цілодобово [5; 6]. Пропонуємо текст анкети для батьків, який може використати класний керівник перед плануванням роботи батьківського лекторію.

1. Чи знаєте ви, скільки часу проводить ваша дитина за комп'ютером?
2. Ви обмежуєте час занять та ігор за комп'ютером?
3. Ви берете участь в обговоренні цієї інформації, що здобуває ваша дитина за допомогою Інтернету?

4. Ви дозволяєте дитині грати у комп'ютерні «стрілялки»?

5. Чи обмежуєте ви доступ дитини до «дорослих» сайтів?

6. Ваша дитина має власну електронну адресу? Якщо відповідь ствердна – перейдіть до питання № 7, якщо відповідь заперечна – до питання № 8.

7. Чи знаєте ви, з ким і про що листується ваша дитина?

8. Чи маєте ви або ваша дитина свій блог?

9. Чи обговорюєте ви зі своїми дітьми свою власну та їхню діяльність у Мережі?

10. Чи маєте ви спільне сімейне дозвілля? Як часто це відбувається?

Анкета, що її ми розробили для батьків, покликана, по-перше, показати, чи є між батьками й підлітками довірливі стосунки, а по-друге, з'ясувати, чи цікавляться дорослі дозвіллям дітей взагалі й дитячою діяльністю, здійснюваною за допомогою ПК, зокрема. Адже у тих сім'ях, де між дорослими та дітьми існують щирі взаємини, де батьки проводять вільний час разом із дітьми, а тим більше мають якусь спільне хобі, – в тих родинях діти мають менший ризик стати залежними від комп'ютера, від віртуальної реальності, яка не може замінити спілкування з найбільш близькими людьми, з батьком та матір'ю. До речі, за даними деяких зарубіжних дослідників, у неповних родинях (де участі у вихованні дитини не бере батько чи матір) підлітків, які «зависають» в Мережі, або грають у комп'ютерні ігри (частіше за все – агресивного змісту) значно більше, аніж у повних родинях [2; 3].

У результаті анкетування батьківського загалу ми встановили, що 85% батьків не обмежують час гри за комп'ютером і 74% батьків дозволяють дивитися своїм дітям «дорослі» фільми й грати в агресивні ігри. Ще 62 % батьків не мають уявлення, про що і з ким листується їхня дитина в Інтернеті, які сайти відвідує. Прикро, але більшість із опитаних нами дорослих не обговорюють з дітьми теми, які стосуються Інтернету, комп'ютерних ігор, віртуальних знайомств. І зовсім небагато батьків і матерів спромоглися назвати ті види спільного проведення вільного часу з власними дітьми, які не стосуються комп'ютерних ігор: не секрет, що чимало сучасних батьків вечорами разом із дітьми грають в комп'ютерні ігри, розраховані саме на групову участь: це переважно ігри-стратегії, агресія там зведена до мінімуму, але альтернатив проведення дозвілля поза комп'ютером дитина теж в цьому випадку не бачить. Ці дані свідчать про те, що відбулися порушення глибинних зв'язків нашого дорослого співтовариства і дітей, відчуження дитини від світу дорослих.

Завданням класного керівника стає розробка **рекомендацій для батьків**, що можуть бути донесені до них на заняттях з батьківського лекторію. Такі рекомендації повинні містити наступні загальні поради: по-перше, цікавитися, що діти роблять в Інтернеті та як вони взагалі використовують комп'ютер. Треба намагатися регламентувати час, проведений дитиною за комп'ютером. Добре, коли мама або тато беруть участь у покупці ігор і знають, у чому їхня суть. Головне – увійти в простір інтересів дитини. І тільки розпочавши розмовляти її мовою, можна перетягнути дитину з віртуального простору в реальний.

По-друге, батькам варто пам'ятати, що комп'ютер перебуває в стані війни з фізіологією людини. Він насильно приковує до стільця, чого допускати не можна. Треба заздалегідь планувати прогулянки на свіжому повітрі, причому дізнаватися, коли дитині буде зручніше, частіше намагатися вести з дитиною відверті розмови.

По-третє, не треба забувати, що є спеціальні програми, які блокують порно-сайти, на які дитина, сам того не бажаючи, може зайти. Поради батькам: більше розмовляйте зі своєю дитиною просто так, в тому числі і про її подорожі Мережею. Заохочуйте дружбу з ровесниками в реальному житті. А ще запропонуйте спробувати власні сили в самодіяльній театральній студії: адже активне співіснування в рамках сільової гри, занурення у вигаданий світ, часта зміна ролей, викликають захоплення, дуже схоже на те, яке переживає актор, виходячи на сцену.

І, нарешті, батьки повинні намагатися скористатися позитивними можливостями комп'ютера. Він може бути не просто друкарською машинкою або ігровим автоматом. Може, дитина захоче опанувати програмування, веб-дизайн, захопитися комп'ютерною графікою, анімацією – буде створювати мультфільми.

Пропонуємо орієнтовний план бесід для педагогічного лекторію.

Бесіда перша: «Захоплення моєї дитини».

Чим захоплюється ваша дитина? 2. Чи є у вас спільні сімейні захоплення? Розкажіть про них. 3. Чи маєте ви у своїй родині якісь традиційні способи проведення спільного дозвілля?

Бесіда друга: «Комп'ютер в нашому житті».

Яку роль у житті вашої сім'ї відіграє комп'ютер? 2. Як довго ви перебуваєте біля комп'ютера вдома? 3. Як довго перебувають біля комп'ютера ваші діти? 4. Які види діяльності за комп'ютером обирають ваші діти? 5. Чи турбує вас проблема комп'ютерної залежності ваших дітей?

Бесіда третя: «Підліток і порноіндустрія».

Право підлітка на особисте життя. 2. Що робити батькам, які застали свою дитину за переглядом порно-сайтів? 3. Як захистити свою дитину від порно-ділків в Інтернеті?

Зауважимо, що тематика бесід передбачає не просто обговорення декількома батьками конкретного питання за планом, тим більше це не має бути прочитана педагогом лекція. На нашу думку, ефективність обраного методу роботи класного керівника з батьками залежатиме від того емоційного настрою, який пануватиме на зустрічі: жваве, емоційно насичене обговорення

пропонованих питань, гострі суперечки, дискусії, апеляції до власного досвіду кожного з присутніх, відверті розмови на «незручні» теми (звісно, в рамках культурно-етичних норм і з максимальним педагогічним тактом!) – ось що робить подібні заходи справді ефективними й доцільними.

Батькам обов'язково необхідно уважно контролювати дітей при користуванні ними Інтернетом. Необхідно навчити дітей не виказувати особистої інформації (адреси, місць прогулянок, матеріального статку сім'ї тощо) незнайомцям з Інтернету. Контролювати діяльність дітей в Інтернеті можуть допомогти новітні програми, які теж не зайвим буде придбати. За їх допомогою можна побачити, які саме сайти самостійно відвідувала ваша дитина. Якщо дитина хоче листуватися зі своїми знайомими, то бажано мати сімейну електронну адресу, а не окремі скриньки. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

Висновки. Підсумовуючи сказане вище, доходимо висновку, що умовами ефективності батьківського лекторію з профілактики й корекції комп'ютерної залежності школярів є: а) добровільна участь батьків у пропонованих заходах; б) емоційна налаштованість на обговорення реально існуючих проблем; в) зацікавленість батьків і педагогів у реалізації відповідної програми; г) інтеграція форм і методів групової та індивідуальної роботи, що спрямовується на усвідомлення батьками учнів власної відповідальності за життя і майбутнє своїх дітей. Проведене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми, зокрема, подальшої розробки потребують питання корекції комп'ютерної залежності школярів через залучення батьків до цієї діяльності.

Література

1. Аносов В.Д., Лепский В.Е. Исходные посыпки проблематики информационно-психологической безопасности. – М., 2003. – 190 с.
2. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. – М., 2000. – №3. – С. 76-81.
3. Краснова С.В., Казарян Н.Р., Тундалева В.С., Быковская Е.В., Чапова О.Е., Носатова М.О. Как справиться с компьютерной зависимостью - М., 2009. – 203 с.
4. Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
5. <http://elnow-virtualave.com/psicho>
6. <http://netaddiction.com>