

Педагогические аспекты виртуального мира

The pedagogical aspects of the virtual world

УДК 37.00

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-5-57-73

Левицкая Н.В.

Преподаватель психологии, специалист Межрегионального общественного движения «Суверенный курс»

Коношенко К.Н.

Преподаватель английского языка, специалист Межрегионального общественного движения «Суверенный курс»

Аннотация

В статье рассматривается, как формируется зависимость от виртуального мира у детей 5-18 лет, дается определение виртуального мира, его положительные и негативные проявления, рассматриваются его педагогические аспекты. По итогам всех видов исследований (опросов, наблюдений, изученной литературы) была выявлена проблематика по негативному влиянию виртуального мира, разработаны рекомендации для родителей по работе в ситуациях с зависимостью детей от онлайн игр и гаджетов, проанализированы полезные возможности виртуального мира и ситуации, когда их можно применить с пользой для развития ребенка.

Ключевые слова: педагогические аспекты виртуального мира, польза и вред виртуального мира, зависимость от гаджетов, как преодолеть зависимость от гаджетов, рекомендации для родителей по помощи детям при зависимости от виртуального мира.

Abstract

The article address how the virtual world addiction is formed among the children aged 5-18 y.o., the virtual world definition is given as well as its positive and negative features and its pedagogical aspects. Based on all types of the researches (surveys, observation, current books and articles) the negative influence of the Virtual world were revealed and recommendation on how to work with children's addiction to the on line games and gadgets were developed, useful opportunities of the virtual world implementation for the children's development were analyzed.

Keywords: the pedagogical aspects of the virtual world, pros and cons of virtual world, Children's addiction on the vital world, reasons and possible solutions, recommendations for parents how to help the children to overcome addiction on the vital world.

Рассмотрим, что же такое виртуальный мир, почему дети склонны все больше времени проводить за компьютерными играми или в социальных сетях, чем опасно и полезно интернет-пространство.

Виртуальный мир - это искусственно созданная среда, которая разработана при помощи компьютерных технологий. Заинтересовавшись информацией о пользе и вреде виртуального мира, мы начали изучать существующую на сегодняшний день информацию.

В данной статье предпринята попытка рассмотреть ключевые причины формирования зависимости от виртуального мира, методы устранения этой зависимости, и сформулировать рекомендации для родителей и взрослых, работающих с детьми по конструктивному использованию ресурсов виртуального мира. Взрослые

недооценивают важность умения распознавать и выражать свои чувства и желания, выстраивать искреннее, доверительное общение в семье.

Нежелание родителей найти возможности уделять необходимое количество времени детям, влияет на формирование различных зависимостей у самих взрослых и служит почвой для ухода в виртуальный мир у детей.

В статье рассмотрены пути решения данной проблемы, которые могут лечь в основу материалов для родительских собраний, семинаров для учителей и родителей.

Попробуем проанализировать влияние ряда событий в стране на несколько поколений. Как из поколения в поколение родители влияют на воспитание своих детей. Обратимся к историческим фактам, откуда зародился общественный стереотип 50-90-х годов о том, что можно перекладывать ответственность за свою жизнь, за свои желания, цели на государство и родителей. Пребывать в иллюзии, что можно что-то получить, не прикладывая к этому собственных усилий, что привело к искажению полезного потенциала виртуального пространства.

На формирования такого поведения повлиял ряд исторических событий. Начиная с послевоенных времен, когда еду выдавали по карточкам, жильем, работой, образование все обеспечивало государство, вследствие чего люди привыкли, что за них несет ответственность государство. С предпосылок распада СССР, когда стали расхищать заводы и земли, приватизировать государственное имущество. В 1992 г. произошел переход к рыночной экономике - ничего самим производить не нужно - началось импортозамещение; 1998 г. - экономический кризис; 1999 г. - борьба за высшую власть в стране. Такие события и рухнувший привычный уклад в стране, когда за людей все решало государство привел к тому, что люди перестали проявлять инициативу в собственной жизни. Люди привыкли жить по плану. Партия спускала сверху цели, задачи и все их исполняли, и не думали о своих собственных целях. Когда все рухнуло, вместо того, чтобы думать, как использовать новые возможности, люди стали придумывать варианты, как ничего не делать в своей жизни (снова быть ведомыми), и избегать решения реальных и актуальных проблем. В этом человечеству пришло на помощь интернет-пространство.

Что такое зависимость от виртуального мира

Термин «интернет-зависимость» впервые употребил американский психиатр И. Голдберг в 1995 г. По разным данным, ею страдают 3-5% подростков в Европе и США, 10-15% – в Азии [1, с.1].

Зависимость от виртуального мира образуется посредством компьютеров и телефонов, планшетов, при постоянном контакте. Особенно завораживают игры.

Игра – это алгоритм запрограммированных действий, где человеком управляют в ограниченных условиях.

Тенденции, влияющие на формирование зависимости

Наблюдения и работа с семьями позволила нашим специалистам выявить несколько тенденций, почему происходит переход из реальной жизни в виртуальную и формируется зависимость:

1. Уход от реальной жизни: люди теряют интерес к настоящему моменту жизни, к тому, что происходит.

2. Люди больше не хотят встречаться вживую. Им проще общаться в мессенджерах.

3. Люди перестали самостоятельно придумывать ответы на возникающие вопросы - ищут инструкции в виртуальном пространстве.

4. Происходит потеря индивидуальности через подражание выбранному авторитету.

Зависимость проявляется в разного рода иллюзиях, которые укрепляются за счет чрезмерного увлечения онлайн-пространством и пребыванием в цифровых устройствах:

1. ложное чувство победы и удовлетворения
2. ложное ощущение, что у меня нет сложностей
3. ложное ощущение, что я чего-то добился
4. иллюзия счастья
5. ложное ощущение движения вперед в жизни, иллюзия достижений
6. иллюзия смелости (в игре ты –герой, а в жизни тот момент, когда тянет поиграть, это значит ты от чего-то бежишь, бежишь от реальных действий)
7. иллюзия всемогущества (ложное ощущение того, что можно делать, что хочу, и не надо нести никакой ответственности за свои действия, такого рода беззаконие).

1 Исследование детей в школе

В общеобразовательной школе было проведено наблюдение среди 6-х и 9-х классов в течение 3 месяцев с целью выявления зависимости подростков от онлайн игр. Были проведены анонимные опросы среди школьников.

Из 74 опрошенных детей 68 используют гаджеты 2 и более часов в день.

19 опрошенных испытывают сложности в общении лично и предпочитают переписку в мессенджерах живому общению.

У 13 опрошенных из 74 нет лимита на использование телефона или они не играют в игры, остальные 61 чел. либо контролируются родителями, либо сами отмечают свою зависимость от гаджетов.

У 19 опрошенных нет никаких традиций в семье.

9 опрошенных отмечают, что редко общаются с семьей.

13 участников опроса считают, что им проще написать сообщение в мессенджере, чем пообщаться лично.

28% опрошенных отмечают, что используют онлайн-игры, чтобы отвлечься от проблем, 31% отмечают, что им больше нечем заняться и что чувствуют себя счастливыми, когда играют. 28% утверждают, что играют, так как все их друзья играют.

25% начали играть с 5-6 лет.

Более 30% опрошенных отмечают, что онлайн-игры создают для них иллюзию успеха: “Зачем что-то делать в реальной жизни, если в игре я победитель”.

К чему приводят зависимости

На основании наших наблюдений было сделано предположение, что когда люди злоупотребляют различными новыми технологиями, это в большинстве случаев будет способствовать замкнутости в себе, мрачному настроению и замедлению скорости мышления, что отрицательно влияет на ЦНС.

Побочный эффект этого, что человек боится свободы, самостоятельных действий, все время ждет инструкций, готовых решений, как и что реализовать, познать свои способности и таланты. У него падает интерес к живому общению.

Чрезмерное использование мессенджеров, социальных сетей и компьютерных игр постепенно формирует у детей “ложное я”, которое создает иллюзию мнимого всемогущества и подменяет реальность, что приводит к тому, что подростку сложно почувствовать, кто он в реальном мире на самом деле.

Зависимость от социальных сетей лишает человека понимания своих желаний, своих талантов и возможности творить свою жизнь. Зависимость от различных инструментов мессенджера - это угасание желания встречаться. Как следствие, падает интерес к живому общению.

Одно из проявлений зависимости, когда человек, воспринимая только картинку с экрана, лишает себя живых ощущений - чувств, запахов, впечатлений, не понимает на сколько он лишает себя настоящих удовольствий в жизни.

Закрываясь в “четыре стены”, люди теряют интерес проявляться по-разному в реальной жизни. У них пропадает стремление прикладывать усилия в развитие своей жизни.

Наши наблюдения и опросы демонстрируют, что подросткам сложно позвонить, проще написать. Это относится и к новому сложному опыту – подростки все чаще склонны уходить от сложностей в простые решения в виртуальном мире.

Рассмотрим более подробно проявления зависимости от гаджетов и онлайн-игр. Предпосылкой формирования зависимости от гаджетов становится тенденция, что ребенок получает доступ к телефону раньше, чем начинает говорить. Дети немного постарше получают первый опыт общения именно в видеоиграх, которые имеют доступ к интернету и общее поле для игроков. Многие родители, давая ребенку играть, выкраивают для себя свободное время [2, с. 2].

Дети погружаются в виртуальную игру, в которой добиваться целей легко, и когда в повседневной жизни у них что-то не получается, они не готовы к трудностям. Учителя отмечают, что это способствует раздражительности и развитию психологических расстройств. Быстрее всего зависимость появляется у детей и подростков, как у самых восприимчивых в силу возрастных особенностей. Вследствие такой зависимости происходит ограничение процесса развития ребенка, деформация сознания, снижение успеваемости, ослабление физического здоровья. Новые технологии меняют и деформирует психику ребенка, давая новые установки и модели поведения [2, с. 2].

Происходит замена переживаний настоящих эмоций, нежелание познания самого себя через окружающий живой мир; искажение понимания границ между реальным и виртуальным; риск информационного насилия над личностью.

Человек, попавший в сети компьютерных игр, теряет аппетит и сон, относится безразлично к своему здоровью. Статистические данные министерства просвещения показывают, что детям чаще диагностируют нарушение осанки и ожирение. Вероятно, это следствие сидячего образа жизни из-за отсутствия регулярных физических активностей.

Реальным источником неадекватного поведения детей становятся одиночество, неумение обходиться со своими чувствами, в том числе с агрессией, внутренними большими трудностями, с которыми дети, в силу психологической незрелости, самостоятельно справиться не могут. На психику детей в большей степени влияют травматические события. Если ребенок играет в какие-то агрессивные игры и проявляет агрессию во вне, то это тоже сигнал. Например, в том числе под влиянием видеоигр, в феврале 2023 г. девятиклассник из Петропавловска пронес в школу топор и нож и напал на старшеклассников [2, с. 3].

Так же еще одним из проявлением зависимости является отсутствие друзей. Многие интернет-зависимые подростки испытывают трудности в реальном общении, вызванные комплексами и другими факторами. В сети они могут получить безопасное и разнообразное общение, без стеснения знакомятся с большим количеством новых людей, что создает иллюзию насыщенной социальной жизни [3, с. 145].

Считается, что наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции, военизированные остросюжетные игры - так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки» [3, с. 147].

Современный мир характеризуется проникновением игры во все сферы жизнедеятельности человека, эта тенденция является растущей. Это явление получило название «игроизация».

Хотя компьютерные игры делятся по различным направлениям, но в большинстве случаев их содержание довольно примитивно: решение сложных вопросов представляется прямолинейно, в одном варианте, без колебаний и сомнений.

Реальное общение подменяется виртуальным, в котором нет собственной ответственности за совершенные действия, нет сопротивления со стороны виртуального партнера. Иными словами, жизнь представляется в упрощенном виде, в одном измерении, поэтому считается, что такие игры формируют так называемого «одномерного человека». Безусловно, есть виртуальные игры для группы участников или для двоих. Они содержат определенный ход игры, где выбор осуществляется по

ограниченным условиям, которые несравненно более скудные, чем реальная жизнь. И общение в процессе игры сведено к минимуму - общаются не участники, а их «герои». Можно сделать вывод, что время, проводимое подростками за интерактивными играми, обусловлено социальным принятием или социальной изолированностью подростков. На наш взгляд, утрата коллективной игровой культуры приводит к ограниченности подростков в обществе. Они не знают коллективных и групповых игр, следовательно, не умеют в них играть, получают меньше возможностей реального общения, не осваивают новые социальные роли, не учатся адаптироваться к новым участникам, не обладают умениями толерантного отношения к новичкам [4, с. 180].

Факторы, влияющие на склонность детей к уходу в виртуальный мир

На основе наших опросов и работы с семьями, а также, основываясь на выводах из других источников, мы смогли выделить несколько схожих факторов, влияющих на склонность детей к уходу в виртуальный мир.

1. Желание родителей, чтобы ребенок был идеальным, тем самым ожидая от него беспрекословного подчинения, отрицая, что у ребенка есть свое мнение, подавляют его собственную личность. И ребенок теряет интерес к собственной жизни.

2. Отсутствие индивидуального подхода в воспитании ребенка, игнорируя его интересы. (Например: “все идут на экономистов и ты тоже идешь”. “Меня так воспитали и ты так тоже должен”.)

3. Семья, которая живет по привычному, устоявшемуся образу жизни: не обращая внимания на доверительное общение и полноту проявления чувств друг к другу. Когда нет искреннего желания интересоваться жизнью близкого человека, познавая его индивидуальность.

4. Отсутствие интереса у взрослого к желаниям ребенка. При подавлении или игнорировании этих желаний, есть вероятность, что это приведет к переживаниям и замкнутости ребенка.

5. Когда родители/взрослые не уважают решения и выбор ребенка, то со временем снижается его самооценка - вера в собственную ценность и значимость, стабильный и позитивный взгляд на самого себя в любой ситуации. Потеря самооценки может выражаться капризностью, бунтом, агрессивным отстаиванием своей точки зрения, чтобы почувствовать свою ценность. Повышается зависимость от мнения других. А в играх дети находят много возможностей и пространства для иллюзорного уважения собственных достижений.

Пример из работы наших специалистов с семьей: мама решала за сына 11 лет, что ему надеть в школу, при этом не интересовалась мнением и чувствами сына. В результате такого поведения мамы ребенок считает, что его мнение не важно, что может привести со временем к отсутствию интереса к собственной жизни, желанию действовать самостоятельно.

6. Когда взрослые не принимают слабые стороны детей, осуждая за какие-либо ошибки.

Ребенок воспринимает негатив как негатив: если он не справился, то он автоматически перестает хотеть этого добиваться и останавливается, и начинает себя ругать. Как показывают наши наблюдения, ребенок чаще всего делает выбор отказаться трудиться и вместо решения проблемы уйти в виртуальный мир. Таким образом формируется привычка отказываться учиться и набирать опыт.

В ходе работы с семьями наблюдали пример, когда девочка 7 лет не хотела перестраивать образ жизни с началом учебы в первом классе – она хотела продолжать гулять, развлекаться, а не сидеть за партой. В итоге, первые годы учебы не приносили ей никакого удовольствия, учеба давалась крайне сложно.

7. Когда родители не принимают сильные стороны детей, не помогают развивать их таланты.

Наблюдая за родителями и детьми, многократно видели, когда ребенок имел определенный талант, но в силу разных причин (нехватки времени, денег, проблем с учебной программой ребенка) его не отдавали на занятия, позволяющие развить его талант.

Например, мальчик во втором классе получал плохие оценки и при этом очень любил заниматься танцами. Родители отдали приоритет исправлению его оценок и приостановили занятия балетными танцами.

Как следствие, мальчик потерял интерес к учебе и к своим желаниям.

8. Отсутствие спорта в жизни как у взрослых, так и у детей, не дает возможности наработать стойкость, уверенность, силу воли, что необходимо нам в любом жизненном процессе.

9. Когда взрослые стыдят действия детей. Стыд перекрывает у детей желание развиваться.

10. Когда взрослые не замечают результаты своих достижений, точно так же они не видят и не ценят достижения детей. Когда родители не замечают каких-либо результатов ребенка, он теряет ценность своих стараний, а в компьютерной игре он важен.

Наши наблюдения показывают, что у ребенка складывается мнение «а зачем мне трудиться - я что делал, что не делал не замечают», пропадает желание стараться, делать усилия, вдохновение теряется. Многократно в практике работы с семьями сталкивались с примером, когда ребенок что-то нарисовал, соорудил и просит маму посмотреть, а она, по разным причинам, игнорирует работу ребенка и не уделяет нужного ему в этот момент внимания.

Наши специалисты предполагают, что такое поведение родителей приводит к тому, что дети теряют интерес к деятельности, труду и преодолению трудностей, перестают получать удовольствие от процесса даже тех занятий, которые им нравятся. Желательно учить детей делать что-либо с удовольствием, не цепляясь за результат.

На примере эксперимента, проведенного с детьми учителем в одной из школ, мы можем увидеть, что происходило с детьми без гаджетов. Как проявляется зависимость. Петербургский детский психолог Екатерина Мурашова провела эксперимент: попросила 68 подростков от 12 до 18 лет на 8 часов выключить телефоны, компьютеры, плееры, ТВ и ни с кем не общаться [5, с.1].

По итогам экспериментов 8 часов без гаджетов выдержали только трое школьников. «Я больше не мог», «Мне казалось, что я сейчас взорвусь», «У меня голова лопнет» - говорили они. 65 человек признали свою полную зависимость от социальных сетей, Интернета, телефонов и ТВ. Более того, подростки жаловались на приливы жара или озноб, головокружение, тошноту, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение «шевеления» волос на голове. Почти все испытывали беспокойство вплоть до «панической атаки». Трое ребят, которые все-таки смогли 8 часов побыть наедине с собой, занимались любимыми делами. Один мальчик клеил модель парусника, с перерывом на прогулку с собакой. Другой разбирал свои коллекции насекомых и пересаживал цветы. Третья – девочка - писала дневник. Еще одна настораживающая деталь – когда подростки срывались, они, в первую очередь, звонили по телефону или начинали писать друзьям в социальных сетях. Причина таких результатов эксперимента, по мнению психолога, - современных детей слишком много развлекают, и они не умеют сами себя занять, не встречаются сами с собой. Родители контролируют каждый шаг ребенка, его время расписано – с 1,5 лет «развивающие» центры, кружки, бассейн, английский... Оставшееся свободное время поглощает Интернет и социальные сети. В итоге внимание подростка постоянно кем-то занято, он не успевает лучше узнать самого себя [5, с.4].

При исследовании тенденций по формированию зависимости от виртуального мира, анализа путей выхода из нее и возможностей конструктивного использования виртуального пространства, а также налаживанию доверительных отношений в семьях как фундаменту для здорового развития ребенка были учтены наработки в этой сфере,

получившие отражение в трудах Савченко М.С. [1], Демчук Л.А. [7], Волкова А.Н. [3], Быковой А. [13] и др.

Практическая часть по работе с семьями

В рамках исследования наши специалисты “Суверенного Курса” проводили наблюдения и работу с 70 группами семей и их детьми от 5 до 18 лет.

В ходе работы наши специалисты выявили похожие тенденции и проблематику в большинстве семей и выработали перечень рекомендаций, применение которых позволило изменить поведение родителей и детей. Выполнение полученных рекомендаций способствовало налаживанию доверительных отношений в семье. Это вызвало у детей больший интерес к общению в реальном мире, а не в виртуальном.

В данной статье мы частично делимся рекомендациями, данными родителям. Каждая семья получала расширенную программу действий по изменению своего образа жизни.

На примере работы с семьей, которая обратилась с проблематикой нарушения сна ребенка, наши специалисты выявили влияние поведения и эмоционального состояния родителей на развитие и поведение ребенка.

У мамы проявлялись затруднения с пониманием своих чувств, эмоций, т.е. неприятие себя, сдерживание себя. И, как следствие, нет честной и открытой коммуникации с мужем и сыном. Мама отказывается получать новый опыт во взаимодействии с близкими. Между консультациями у мамы проявлялось отсутствие готовности искать самостоятельные решения и желание получать ответы в виде готовых решений. Мама, подавляя и контролируя себя, воспитывает сына через чрезмерный контроль и непозволение принимать самостоятельных решений ребенку, получать новый опыт в жизни. Например, естественное исследование окружающего мира и свободное проявление эмоций во взаимодействии с окружающими. Вследствие такого поведения мамы у мальчика появился страх научиться чему-то новому. Так как он не показывает свои чувства и эмоции, это влияет на расстройства сна.

Наши наблюдения за другими семьями с похожей проблематикой показывают, что в долгосрочной перспективе человек начинает бояться менять привычный образ жизни и пробовать что-то новое, испытывая страх перед любой незнакомой задачей, что может привести к поиску легких решений в виртуальном мире, где просто и понятно.

На основе выявленной проблематики, данной семье были даны следующие рекомендации:

1. Маме учиться уходить от контроля себя и близких, выделяя время для себя и своих хобби, интересов. Нарбатывать навык прислушиваться к себе и своим чувствам.
2. Делиться открыто своими эмоциями и переживаниями с близкими, ввести привычку регулярно обсуждать с мужем “Как прошел день?” Честно озвучивать свои желания и потребности.
3. Пробовать новое совместно с сыном на регулярной основе.

Другая мама обратилась на консультацию к специалистам с запросом со следующей проблематикой в поведении ребенка: проявление жадности (все делает с оговоркой- что получит взамен); нетерпения (все что он хочет- должно происходить сразу, вне зависимости, чем заняты другие).

Выяснилось, что такое поведение ребенка вызвано недостаточным выражением чувств между его родителями и в семье в целом. Это привело к тому, что родители не понимают ребенка и что с ним происходит на самом деле. Ребенок копирует модель поведения родителей, испытывает сложность с распознаванием и выражением чувств. Начинает их подавлять. И, как следствие, не может справиться с подавленными эмоциями сам, родители не могут ему помочь потому, что не понимают, что с ним

происходит, так как сами не умеют понимать и выражать свои чувства. А так как ему сложно разобраться в своих состояниях, он выбирает простой способ, переключиться на развлечения (в виртуальный мир - мультики, игры).

Особенно ярко такая модель поведения проигралась в данной семье после смерти любимой собаки. Мама неосознанно подавила чувства по поводу ухода питомца и такой пример мамы привел к тому, что сын замкнулся в себе. И, как следствие, у него идет замещение подавленных чувств уходом в виртуальный мир (в мультики, игры).

По итогам были даны следующие рекомендации: маме дать себе самой прожить и прочувствовать подавленные эмоции, начать их проявлять. Рассказать сыну о своих эмоциях и чувствах сыну.

В этой же семье мама выполняет за сына большую часть его обязанностей в быту и обучении. Тем самым лишает его возможности обрести свой опыт и у нее проявлено желание навязать свое видение ребенку. Это создает сложности в общении у сына: с окружающими он уступчив во избежание споров, а с близкими доказывает свою полноценность.

В будущем есть вероятность, что это может привести к тому, что могут быть трудности в реализации своих целей и желаний. Такая ситуация, где ребенок не способен самостоятельно решать свои вопросы, возможно приведет к потере интереса к реальной жизни, что способствует погружению в виртуальный мир.

Рекомендовано маме перестать решать за сына его задачи и объяснить ему, почему она меняет свое поведение.

Принять индивидуальность сына и не сравнивать его ни с кем. Прислушиваться к желаниям сына.

Третья мама обратилась за помощью в связи с проблемами в поведении и учебе у ребенка в школе. В этой семье мама не реализовала себя как жена и находится в разводе, вследствие этого возникает недовольство собой и своим ребенком. Потеряна вера в себя из-за неудач в личной жизни, как следствие, нет веры в сына, нет желания ему уделять время и внимание по-настоящему. Постоянное недовольство собой. Также мама проявляет чрезмерную заботу о сыне, лишает его самостоятельности и способности нести за себя ответственность. Ребенку не хватает общения. Как следствие, нет понимания, какой он на самом деле и что с ним происходит. В итоге, если маме не менять такое отношение к себе, то это может привести к тому, что ребенок может замкнуться в себе и потерять интерес к своей жизни, что также может привести к увлеченности виртуальным миром.

По итогам были даны рекомендации. Рекомендуются маме заняться развитием своего любимого дела, запустить школу танцев онлайн. Развиваясь сама, она может замечать все достижения сына и ему об этом говорить. Быть внимательнее к состояниям и эмоциям сына.

В опросе приняли участие 209 чел. крупных городов РФ в возрасте 28- 52.

В рамках исследования были проведены опросы и беседы с родителями детей 5-18 лет.

Когда ваш ребенок выполнил работу по дому (например, помыл посуду) как вы реагируете:

209 ответов

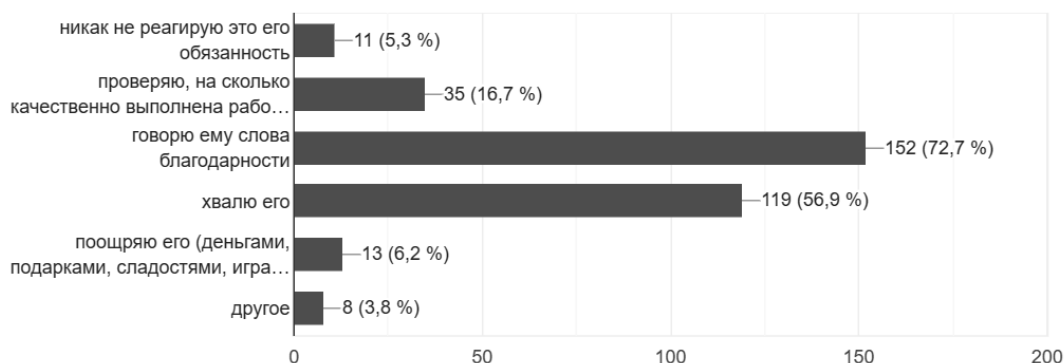


Рис. 1. Опрос для родителей. Вопрос: «Когда ваш ребенок выполнил работу по дому (например, помыл посуду) как вы реагируете?»

Анализ опросов

Исследовательская работа и выборка проведены в рамках просветительской деятельности Комитета по вопросам семьи, женщин детей и Комитета по образованию и науки общественной организации «Суверенный курс» с участием педагогов-психологов Левицкой Н.В., Коношенко К.Н., Беловой С.

Цель опроса показать, как отношения в семье, доверительное общение, наличие и соблюдение правил и традиций влияет на развитие детей. Какое поведение родителей формирует у детей желание спрятаться в виртуальный мир.

В опросе приняли участие 209 чел. крупных городов РФ в возрасте 28- 52.

В рамках исследования были проведены опросы и беседы с родителями детей 5-18 лет.

Согласно данным опроса при выполнении ребенком работы по дому родители:

72.2% - говорят ребенку слова благодарности за выполненную работу

56.9% - хвалят ребенка

16.7% - проверяют, насколько качественно выполнена работа

6.2% - поощряют (деньгами, подарками, сладостями, игрушками и т.д.)

5.3% - никак не реагируют, считают его обязанностью

Согласно данным опроса, мы выявили:

10% родителей отмечают, что у ребенка нет регулярных домашних обязанностей, 8% детей без четко выделенных домашних обязанностей.

Отсутствие у ребенка своих обязанностей снимает с него ответственность, родители перекалывают его задачи на себя, а сам ребенок не готов прилагать усилий для достижения желаемого.

72% родителей благодарны детям за выполнение обычных домашних дел, 57% хвалят детей, и 6% поощряют деньгами, подарками, сладостями, игрушками, мотивируют детей на выполнение домашних дел.

Такие действия ведут к формированию у ребенка понимания, что это неважно для него самого. Он начинает выполнять для “галочки”, либо чтобы получить похвалу родителей, либо “чтобы меня не трогали и не было конфликтов”. Во время наблюдений выявлено, что такие действия родителей приводят к потере желания у детей активно действовать в своей жизни по собственной инициативе. Благодаря домашним

обязанностям ребенок учится брать на себя ответственность за выполнение своих задач.

Опыт работы наших специалистов с группами родителей и детей показывает важность формирования в каждой семье своих правил и традиций, которые создаются родителями или передаются из поколения в поколение. Правила и традиции в семье - это нормы поведения в кругу семьи. Через них ребенок приучается соблюдению норм и правил общества. Выполнение этих правил - это естественный процесс и не делает ребенка особенным. Таким образом, формируются истинные семейные ценности.

Мы проанализировали насколько родители прислушиваются к желаниям своих детей и как связана занятость детей с их желанием проводить больше времени в виртуальном мире.

вопрос: “Все ли кружки, которые нравятся вашему ребенку он посещает.

55% - посещают все, что им интересно

18.2% - частично нравятся

9.1% - не посещают интересующие их, посещают только обязательные из-за нехватки времени на учебу

10% - другое

8% - другие причины

вопрос: Кто выбрал кружки детям он сам или родители?

68.9% - ребенок выбрал сам

34% - выбрали родители

15.3% - кружки рядом с домом

13.9% - кружки, доступные по времени и месту жительства

9.1% - другое

В ходе опроса наши специалисты пришли к выводам, что преимущественно дети опрошенных семей посещают 2 и более кружков. Родители выбирают для ребенка кружки рядом с домом, которые не всегда соответствуют желаниям детей. Это может привести к тому, что у ребенка не формируется навык понимать свои желания, и возникает чувство, что его желания не важны. Как следствие, ребенку возможно будет сложнее принимать себя таким, какой он есть, и будет более зависим от общественного мнения.

При этом, когда детям позволяют самостоятельно пробовать и реализовывать свои интересы и желания, им открываются возможности экспериментировать и пробовать новое. Вариативность дает им почувствовать, кем они хотят быть в жизни.

В ходе бесед и наблюдений было выявлено, что родители часто заблуждаются, что дети им полностью доверяют. Как выяснилось в ходе личного общения с детьми, они рассказывают далеко не все о своей жизни.

вопрос: “Как часто ваш ребенок делится с вами своими достижениями в учебе, спорте и хобби?”

63.6% - всегда

27.8 - часто

9.1% - иногда

1.4% - никогда

0% - другое

вопрос: “Как часто ваш ребенок делится с вами своими трудностями в учебе и хобби?”

42.6% - всегда

35.4% - часто

20.1% - иногда

4.3% - никогда

0% - другое

вопрос: “Как вы понимаете, что нравится вашему ребенку, а что нет?”

71.8% - по его настроению и реакции после занятий

47.4% - он не хочет заниматься чем-либо и об этом говорит

2% - говорит, куда не хочет

7,5% - он сам говорит о том, что ему нравится, а что нет

Когда родители недостаточно внимательны к чувствам ребенка, он становится менее открытым, менее честным с собой и с другими людьми. Родители, не проявляя свои чувства и эмоции в общении с близкими, тем самым не учат своих детей распознавать свои чувства и эмоции, и дети начинают подавлять их и уходить в себя. Как следствие, для них виртуальный мир становится интереснее, чем реальный.

По итогам выявленной проблематики давались рекомендации. Важно чтобы родители проявляли интерес к жизни ребенка, что у него происходит в учебе, хобби, общении. Быть внимательными к поведению, настроению, эмоциям и состоянию ребенка. Что дает возможность своевременно отреагировать на его потребности (помощь в разрешении конфликта, решении сложной задачи, необходимости больше уделять времени интересному для него занятию).

Это поможет ребенку не замыкаться внутри себя в трудные периоды жизни, учиться проявляться и находить выход для преодоления трудной ситуации.

Выводы выше подтверждаются ответами на следующие вопросы:

вопрос: “Как ваш ребенок реагирует, столкнувшись с трудностями при решении сложных задач?”

12.4% - оставляет без решения

76.1% - просит меня о помощи

12.9% - ищет решение в виртуальном мире

10% - переключается на другую задачу

17.2% - переключаются на развлечения (игры, онлайн общение, мультфильмы, просмотр видео и социальных сетей)

8.6 % - другое

вопрос: “Как ваш ребенок реагирует, столкнувшись с трудностями в общении?”

34.4% - избегают дальнейшего общения

12.4% - замыкается в себе

38.8% - просит о помощи

7.2% - уходит в общение в виртуальном мире

13.4% - переключаются на развлечения (игры, онлайн общение, мультфильмы, просмотр видео и социальных сетей)

21.5% - другое

Когда дети учатся распознавать и контролировать свои эмоции, они заинтересованы в том, чтобы самим находить ответы на свои вопросы, при этом они учатся быть самостоятельными. Имея открытые доверительные отношения с родителями, детям будет важно узнать их точку зрения по какому-либо вопросу.

В свою очередь, родителям важно учить ребенка путем наводящих вопросов найти выход в трудной ситуации, а не уходить от сложностей. Не навязывать свою точку зрения, а дать ребенку принять самостоятельное решение.

В 53% случаев ребенок, столкнувшись с трудностями в общении, выбирает разные способы: либо избежать общения, либо ищет готовых решений, прибегая к помощи взрослых, так как нет навыка самостоятельного решения задач. Дети переключаются в виртуальный мир, это проще, легче и понятнее и не нужно думать самому.

вопрос:” Как часто ваш ребенок общается с друзьями?”

73.2% - часто

21.1% - иногда

6.2% - редко

1.9% - нет друзей

0.5% - другое

вопрос:” В каких формах происходит это общение?”

- 44.5% - собираются дома
- 38.8% - играют онлайн
- 74.6% - гуляют на улице
- 45.5%- ходит вместе на секции
- 36.4% - ходят вместе в кино, кафе, музеи, театры
- 9.6% - другое

73.2% родители отмечают, что дети общаются часто со своими друзьями. Они собираются дома, гуляют на улице, ходят вместе на секции, ходят в кино. При разнообразном досуге, даже при совместном общении с друзьями 39% детей отдают предпочтение онлайн играм. Мы предполагаем, что снижается ценность личного общения, появляется ограниченность интересов.

вопрос:” Как ваш ребенок предпочитает проводить свободное время?”

- 21.1% - читает
- 48.8% - рисует
- 51.2% - проводит время с друзьями
- 29.2% - занимается спортом
- 62.2% - играет в телефоне
- 27.3% - играет на компьютере
- 23.9% - делает уроки
- 8.6% - готовится к экзамену
- 66.5% - гуляет на улице
- 16.3% - проводит в социальных сетях
- 12.4% - другое

Данный опрос показывает, что при отсутствии разнообразного досуга высокий процент детей выбирает виртуальные развлечения. 62.2% - играет в телефоне. 27.3% - играет на компьютере. 16.3% - проводит в социальных сетях. Происходит с большей вероятностью обесценивание многогранности жизни, теряется вкус и ценность жизни. Снижается интерес пробовать что-то новое.

Данный опрос родителей показывает, как ребенок реагирует на сложности.

вопрос: ”Как ваш ребенок справляется с неудачей (получил двойку, проиграл в соревнованиях и т.п.)

- 31.1% - просит поддержки у родителей
- 11.% - никак не реагирует, ему все равно
- 22%- теряет интерес на какое-то время и потом снова возвращается к этой деятельности
- 33% - продолжает совершенствовать свои навыки и верит в себя
- 25.4% - злится и обвиняет других, что ему кто-то или что-то помешало
- 30.6% - обижается и считает, что это несправедливо
- 1.4% - бросает полностью занятие, где потерпел неудачу
- 5.7% - теряет интерес и веру в себя в этой деятельности
- 9.1% - переключается на развлечения (игры, онлайн общение, мультфильмы, просмотр видео и социальных сетей)
- 8.1% - другое

У 5,7% детей наблюдается отсутствие интереса разобраться, действия на автоматизме (буду просить сразу о помощи 31,1% или брошу 1,4%), нежелание разбираться в проблеме, понять ее суть. 9.1% - переключается на развлечения (игры, онлайн общение, мультфильмы, просмотр видео и социальных сетей).

На основе опыта работы с семьями родителям рекомендуется объяснять ребенку, показывать своим примером, что возникновение трудностей и ошибок это естественно, так как мы растем и развиваемся благодаря этому опыту. При этом родителям важно обратить внимание, что при столкновении с трудностями не нужно бросать дело, а следует приложить усилия, разобраться, проявить упорство, фантазию, силу воли и интерес в решении вопроса.

Когда родители сами не уделяют внимание любимому хобби, не занимаются спортом, не пробуют что-то новое, привнося разнообразие в свою жизнь, то и у ребенка нет интересов к чему-либо. Зная и реализуя свои желания, родители, наблюдая с детства за интересами ребенка, могут раскрыть его таланты, и направить в сторону будущей профессии, исходя из его потребностей.

вопрос:” Поддерживаете ли вы ребенка в его интересах?”

97.6% - да

0% - нет

3.3% - другое

вопрос:” Знаете ли вы кем хочет стать ваш ребенок в будущем?”

25.7% - да, он все время об этом говорит

58.4% - у него есть желание, но он пока точно не определился

1.4% - нет, мне кажется ему ничего не интересно

3.8% - я не знаю, он об этом не говорит

10% -он ничего не хочет пока

5.3% - другое

Согласно опросу среди родителей 11,4% детей не определились с выбором будущей профессии, 3,8% родителей не знают кем он хочет стать и наши наблюдения показывают, что они не обсуждают этот вопрос с ребенком. Также опрос показал, что 26% родителей отмечают, что ребенок знает кем хочет стать и все время об этом говорит и 58% родителей ответили, что их ребенок имеет конкретное желание по выбору профессии, но пока точно не определился.

Данные опроса и наблюдения за семьями показали, что если у родителей нет интереса лично поздравлять близких с каким-либо событием, то и у детей возможно обесценивается личное взаимодействие.

вопрос: ”Как ваш ребенок поздравляет друзей и родственников с праздниками?”

66% - звонком по телефону

31.1% - сообщением смс

11.5% - сообщением в социальных сетях

19.6% - видео

1.9% - готовое поздравление, взятое из интернета

28.2% - другое

вопрос:” Как принято в вашей семье поздравлять с праздниками?”

62.2% - звонком по телефону

21.1% - заказываем доставку цветов и подарка

7.2% - оформляем доставку подарка в ближайший для человека пункт выдачи

65.6% - лично приезжаем и поздравляем

69.9% - собираемся для поздравления семьей

0.5% - не отмечаем и не поздравляем

21.5% - переводим деньги

3.8% - другое

Большинство опрошенных родителей детей дошкольного возраста стараются ограничивать время использования телефона и интернета. вопрос: ”Как часто ваш ребенок проводит время с телефоном (компьютером, планшетом) в день?”

7.2% - только на выходных

31.1% - до 2 часов каждый день

32.5% - 2-4 часа в день

14.4% - 4-6 часов в день

9.1% - свыше 6 часов в день

10.5% - другое.

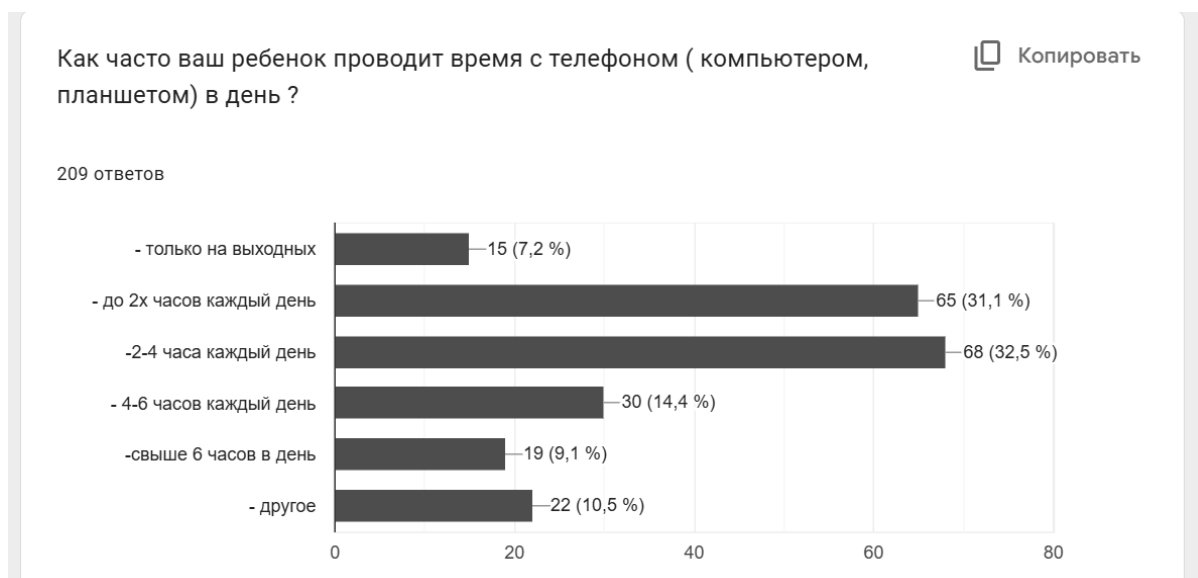


Рис. 2. Опрос для родителей. «Как часто ваш ребенок проводит время с телефоном (компьютером, планшетом) в день?»

31% родителей ограничивают время пребывания в интернете до 2-х часов в день у детей младшего школьного возраста. У детей 7-11 лет время увеличивается до 4-х часов в день, в зависимости от посещения кружков. В 12-18 лет проводят время, используя цифровые устройства более 4 часов в день.

Польза виртуального мира

Современная литература, наш опыт работы по обучению детей и взрослых позволяет сформулировать направления, когда виртуальный мир и новые технологии, цифровые устройства могут быть применены с пользой:

1. Общение на расстоянии.
2. Доступ к разнообразию информации: исторические данные, музеи; биография знаменитых личностей; фото-видео контент любых мест, животных и др.
3. Возможность изучения информации о полезных и вредных свойствах продуктов, трав, минералов, камней, воды.
4. Возможность найти и изучить источники, как развиваться в любимом интересном хобби, деле, и решить любую задачу (например: как построить дом? Как вырастить розы?).

Цель использования виртуального мира - возможность для человека быстро развиваться, получать необходимую информацию и помогать окружающим.

С помощью выхода в интернет у человечества появилась возможность руководить процессом на расстоянии.

Проводить онлайн встречи и совещания.

Онлайн-тренажеры позволяют готовиться к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ), моделировать разные ситуации для тренировки в условиях, приближенных к реальным.

Существуют полезные развивающие онлайн занятия: танцевальные, архитектура и дизайн, изучение других стран, помощь в создании интерьера (цвета, плитка, обои).

Рекомендации как можно повлиять на то, чтобы интерес у детей был к реальной жизни больше, чем к виртуальному миру:

Проявлять свои чувства близким и родным, говорить, как мы их любим. Это дает нам чувство наполненности и полноценности. Занять позицию «ученика», что дает право познавать, пробовать, ошибаться, делать выводы и идти дальше.

Учиться проявлять свои эмоции, так как подавленные эмоции ложатся тяжким грузом внутри, и ведут к депрессивному состоянию. Учиться говорить правду, как есть, что чувствую и не замалчивая и замыкаясь в себе. Учиться говорить с детьми на любые интересующие их темы.

Любимое хобби всегда дает энергию и интерес к настоящей жизни.

Проявлять терпение на любом этапе развития ребенка.

Не делать за ребенка его работу, не давать готовые решения, чтобы он сам смог разобраться и найти выход.

Родитель, меняя образ жизни, заинтересовывает ребенка реальной жизнью. Это происходит, когда родитель показывает, чего хочет сам и как планирует реализовать свое желание. Например, хочет пробежать через год 10 км на и для этого составляет план тренировок, начинает регулярно тренироваться, бегать, меняет план питания, чтобы через год пробежать забег.

Родителям рекомендуется помочь ребёнку наладить режим дня: вовремя вставать в 7-00-8-00 утра и ложиться спать с 21-00 - 22-00, принимать душ утром и вечером, регулярное питание и физические нагрузки. Это дает дисциплинированность, чувство бодрости и сил, дает внутреннее состояние, что он может управлять своей жизнью.

Родителям не рекомендуется критиковать и осуждать ребенка. А родителям следует заложить истинные семейные ценности: совместные ужины, поздравления родственников лично с праздниками, посещение новых мест раз в месяц и т.п.

Пример. Если ребенок не убирает за собой игрушки, мама начинает проявлять недовольство, гневается за то, что он их раскидывает. Рекомендуется говорить ребенку о важности порядка в доме - когда все вещи на своих местах, это говорит об отношении к своей жизни: эстетика, внутренняя и внешняя красота, уважение к себе, своему пространству и окружающим, умение ценить то, что есть.

Родителям важно всегда все объяснять, что, почему и зачем ребенку.

Заключение

Виртуальный мир - это огромная база знаний, в которой нужно уметь ориентироваться.

В ней можно найти информацию, опираясь на которую можно решить возникающие задачи, заполнить пробелы в знаниях, изучить разные точки зрения, сформировать свое мнение и принять самостоятельное решение.

Исходя из наших наблюдений, мы сделали следующие выводы. Когда родители с интересом проявляют чуткость и внимательность к ребенку, к его идеям, мнению, предложениям, тогда ребенок с большей вероятностью будет выражать свои эмоции и состояния более спокойно, чувствуя безопасность и значимость. Получая поддержку, он стремится развивать остроумие, креативность, находчивость, творчество и чувствует себя успешным в реальном мире, снижается потребность уходить в виртуальный мир.

Родителям рекомендуется воодушевить детей с желанием выполнять любые действия, которые он способен осуществить в своем возрасте. Например, бытовые обязанности в семье, домашнее задание, заботу о питомцах. Это закладывает в ребенка умение брать ответственность за свои обязанности.

Получая опыт проявления себя в семье, выполняя свои обязанности и следуя принятым в семье правилам, ребенок учится уважать правила и нормы поведения в обществе. Он может смело выражать свою точку зрения и слышать мнение других, брать обязательства в совместной работе и выполнять их. У него появляется важность и ценность реального общения со сверстниками и родственниками. Такой ребенок принимает себя и других, открыт к сотрудничеству с окружающими и готов оказать помощь.

Он учится получать удовольствие в общении с другими людьми, у него появляется желание проявлять себя в реальном мире.

Родителям рекомендуется научить детей справляться с непредвиденными ситуациями, которые могут возникать на пути, порой даже в привычных вопросах, учиться прилагать усилия для решения сложных задач с верой в себя.

Родителям важно через разговоры, рассуждения и совместное творчество делиться своими знаниями с детьми. В таком взаимодействии могут возникать новые ситуации, которые требуют дополнительных знаний и усилий со стороны родителей. Родителям не следует бояться признавать, что они чего-то не знают, проявить творчество в поиске ответов на вопросы. Тем самым они показывают ребенку, что сами тоже учатся новому в жизни. Для поиска нужной информации может быть использовано, в том числе, виртуальное пространство.

Приведенные в статье рекомендации позволяют каждой семье построить доверительные отношения, заложить фундамент у детей для интереса к живому общению, реализации своих талантов в реальности. Это позволяет использовать конструктивные возможности виртуального мира для решения возникающих задач, а не уходить в него от трудностей или для искусственного удовлетворения своих ложных потребностей.

Наблюдается тренд формирования зависимости от цифровых устройств с раннего возраста - дети начинают играть в онлайн-игры с 5 лет. И далее, по мере взросления, дети более склонны избегать живого общения, уходить от решения трудностей в виртуальный мир.

Виртуальный мир для ребёнка- это зона безопасности и комфорта.

Ребенок закрывается внутри себя из-за собственных переживаний и больше склонен уходить в виртуальный мир.

Желание родителей вкладываться в воспитание своих детей определяет их интерес к реальной жизни, готовность справляться с трудностями.

Когда родители с интересом относятся к ребенку, тогда он спокойно будет проявлять себя, свои эмоции и состояния, чувствуя безопасность и значимость.

Когда ребенок получает эмоции в реальном мире, он становится для него более интересен, чем виртуальный.

Запрет на использование цифровых устройств, ограничение доступа в интернет не всегда дают решения проблемы, которая вызвала чрезмерное желание уходить в цифровой и виртуальный мир.

Когда у детей уже возникла зависимость от виртуального мира, решать такую проблему необходимо комплексно на уровне семьи, класса, школы: важен анализ возможных причин и поиск путей решения, включение конструктивного использования гаджетов в график подростка и совместный поиск в диалоге с ними альтернативных, интересных занятий.

В нашей статье приводятся конструктивные формы использования виртуального мира, которые могут быть интегрированы в школьные занятия и самостоятельные занятия детей.

Литература

1. Савченко М.С. Интернет зависимость у подростков [Электронный ресурс]//krasotaimedicina.ru:

АО «Красота и медицина». - URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/internet-addiction> (дата обращения: 14.04.2024)

2. Влияние видеоигр на поведение детей и подростков: плюсы и минусы [Электронный ресурс]//inform.kz: международное информационное агентство «Казинформ». - 2003. 23 окт. – URL: <https://www.inform.kz/ru/kakoe-vliyanie-videoigri-okazivayut-na-povedenie-detey-i-podrostkov-mneniya-566342?ysclid=lxylhrwgocv131853083> (дата обращения: 14.04.2024)

3. Волков А. Н. Стратегии преодоления Интернет-зависимости в подростковой среде [Текст] / Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 8 декабря 2016 г. / под ред. А. А. Тагановой, С. А. Павловой, И. С. Нестеренко, Н. А. Деевой, А. С. Бондаренко, А. С. Осиповой. - Краснодар, Краснодарский университет МВД России: 2008. С. 144–150.
4. Килби Э. Гаджетомания: как не потерять ребенка в виртуальном мире [Текст] / Э.Килби; пер. с англ. Д. Седова. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 252 с.
5. Только трое из 68 подростков смогли прожить без гаджетов 8 часов. [Электронный ресурс] // mr-7.ru: Информационный портал MR7, Санкт-Петербург. Новости и события Петербурга, статьи, фоторепортажи, справки, ссылки. ежедн. интернет-изд. - 2012. - 20 фев. - URL: <https://mr-7.ru/articles/2012/02/20/tolko-troe-iz-68-podrostkov-smogli-prozhit-bez-gadzhetov-8-chasov?ysclid=lx3um7dhe215859885> (дата обращения 14.04.2024)
6. Лабутьева И.С. Интернет-зависимость у подростков [Текст]/ И.С. Лабутьева// Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья: научный обзор. Федеральное государственное автономное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия, 2018. – №1. - С. 4-12
7. Демчук Л.А. Игровой виртуальный мир как форма социального отчуждения подростков. [Текст] Л.А. Дечук // Мир науки, культуры, образования . 2016. - № 6. - с 177-190.
8. Влияние компьютера на здоровье детей и подростков [Электронный ресурс]// o-sosh.ru: сайт муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пышминского городского округа «Ощепковская средняя общеобразовательная школа». – URL: МБОУ ПГО "ОСОШ" | Официальный сайт <https://o-sosh.ru/?p=1.1.3#:~:text=%D0%94%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5,%D0%BD%D0%BE%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F>.(дата обращения: 14.04.2024)
9. Антипова Ю. Я чувствую... Что? [Текст]: книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике из серии "Чему не учат в школе" / Антипова Ю., Горина М., Марченко Е., Павлов И.; под. Общ. Ред. Гориной М. – М.: ООО "Смарт Ридинг", 2022. - 107 с.
10. Лебедева А.Н. Стильный дизайн помещения. [Текст] / А.Н.Лебедева – М.: НТ Пресс, 2007. - 205 С.
11. Орн К. Играй настоящим. Как всё успевать и не переживать. [Текст] / К. Орн – М.: Дримбук. 2022. - 150 С.
12. Мозг может все. Визуальная инструкция по возможностям вашего мозга создавать реальность на основе 12 бестселлеров [Текст] /сост. ООО «Смарт Ридинг». - М.: Смарт Ридинг, 2024. — 152 с.
13. Быкова А. Как подружить детей с эмоциями. Советы "ленивой мамы". [Текст] / А.Быкова – М.: Бомбора. 2022. - 128 С.