

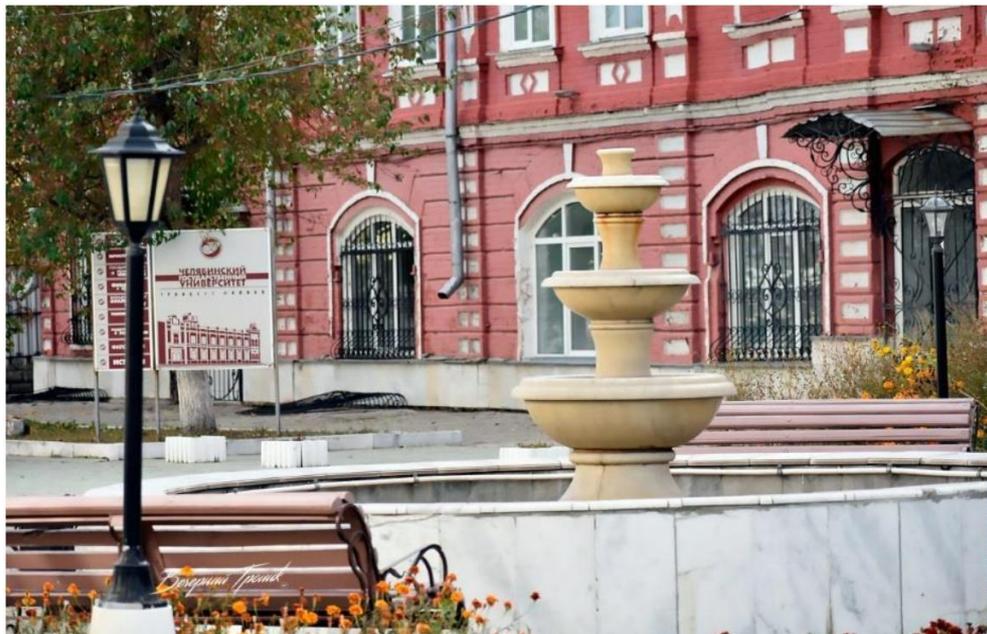


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Челябинский государственный университет»

Троицкий филиал

Кафедра гуманитарных и естественно-научных
дисциплин



Труды научно-практической конференции

«Первые шаги в науку: социология и психология»

22.04.2025

Троицк

Оглавление

В. В. Абдулхалитова. ЕГЭ как фактор тревожности	3
А. Ю. Алоян. Особенности восприятия мира и взаимоотношений родителей и подростков в 21 веке	10
С. Л. Григорян. Россия будущего	18
Е. А. Кирса. Психология потери в годы великой отечественной войны	21
В. В. Алешкина. Психология детского героизма: дети в великой отечественной войне	27
М. А. Соболева. Влияние гаджетов на психическое и физическое здоровье	36

ЕГЭ как фактор тревожности

Абдулхалитова В.В.
Ученица 10 класса,
МБОУ «Лицей №13»
Руководитель:
Васяева Е.А.

Целью исследовательской работы было понять, почему подростки испытывают тревогу и создать памятку-брошюру с методическими рекомендациями «Как справиться с тревожностью, вызванной сдачей ЕГЭ».

Гипотезой работы является доказать, действительно ли, старшеклассники в период подготовки к ЕГЭ имеют повышенную тревожность.

Практическая значимость. Исследовательская работа позволит выявить особенности влияния экзамена на психические состояния подростка. Поднимет проблему значение экзамена для подростка, обратить внимание учителей и родителей к состоянию детей. Создать брошюру-памятку с методическими рекомендациями «Как справиться с тревожностью, вызванной сдачей ЕГЭ» для школьников, родителей и учителей.

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику [1].

В словаре «Клиническая психология» под редакцией Н.Д. Твороговой можно найти следующее определение тревожности. Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно [3].

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с

предчувствием грозящей опасности» [5]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [4].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [6].

Наряду с определением исследователи выделяют различные виды и уровни тревожности.

Тревожность может проявляться в различных формах и на разных уровнях интенсивности. Важно понимать, что тревожность бывает нормальной и патологической. Нормальная тревожность может служить адаптивной реакцией на стрессовые ситуации, помогая мобилизовать ресурсы для решения проблем [7].

Помимо разновидностей тревожности, рассматривается и её уровневое строение. И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме [2].

ЕГЭ – важный инструмент образовательного процесса. Он позволяет сделать общий срез знаний учеников, облегчает возможность поступления в вузы и подачу документов в несколько учебных заведений, если абитуриент не уверен, что пройдет по конкурсу в выбранный вуз, и хочет подстраховаться [8].

Основными целями сдачи ЕГЭ являются: обеспечение стандартизированного минимума школьной программы и оценки знаний школьников; обеспечение максимально объективной и гибкой системы оценки знаний и умений школьника; формирование прозрачного механизма подведения итогов обучения в школе и перехода выпускников на следующую ступень образования – профессиональную[8].

Существуют положительные и отрицательные стороны ЕГЭ.

Положительные стороны ЕГЭ. Отмена коррупции. Единый государственный экзамен действителен для всей страны. Равность. Ученик сам выбирает, какие предметы хочет сдавать. Мобильность. Единый экзамен упрощает поступление.

Отрицательные стороны ЕГЭ. Высокие психологические нагрузки на детей и педагогов. Большие материальные затраты государства для обеспечения прозрачности процедур.

Вероятность возникновения технических ошибок во время машинной обработки бланков ЕГЭ. Невозможность проверить знания школьников. Единый государственный экзамен не дает адекватную оценку знаний [8].

Таким образом, ЕГЭ преподносится как нечто решающее и определяющее практически всю будущую жизнь. Речь об этом начинает вестись еще задолго до самого экзамена — многие учителя ссылаются на ЕГЭ, стараясь заинтересовать детей изучаемой на уроке темой. Таким образом, школьники оказываются очень о нём наслышаны, но саму суть узнают лишь в выпускном классе. Вызвано это еще и тем, что процедура Единого государственного экзамена ежегодно претерпевает изменения.

Как показывают наблюдения, эмоциональные переживания, которые испытывают старшеклассники в период сдачи экзамена неоднозначны. Выделяются такие состояния общей психической готовности, благодаря которым эмоциональные переживания носят позитивный характер. В таких вариантах при испытании трудностей формируются психические состояния готовности эти трудности преодолеть.

Подростки очень хорошо считывают чувства и эмоции взрослых, тревога самих родителей за экзамены часто проецируется на детей. По этой причине весной и в начале лета учащаются обращения к неврологам, психологам, психиатрам из-за повышения тревожности, отказа от общения, замкнутости, нарушения сна. Нередко наблюдаются повышенная плаксивость, соматические нарушения, сопровождающиеся болевыми симптомами непонятного происхождения.

Подросткам в этот период непросто взаимодействовать с миром. Меняется система ценностей, появляется больше ответственности, которую не всегда хочется принимать, возникает внутренний конфликт между «хочу — могу — надо».

Сама процедура сдачи ЕГЭ в высшей степени недружелюбная: выпускника заставляют сдавать личные вещи, проходить через металлоискатель, охрану. Он попадает в незнакомый класс с незнакомыми учителями, ему дают множество бланков, которые нужно правильно заполнить.

Как известно, ситуация неизвестности заставляет практически каждого человека испытывать дискомфорт. Подросток, до конца не понимая как проходит ЕГЭ, начинает бояться ситуации экзамена.

Таким образом, школьник не знает, как будет проходить экзамен, не совсем понимает систему оценивания, слышит от учителей о том, что изучаемая тема сложна, но она будет на ЕГЭ. Находясь в ситуации неизвестности, подросток ощущает себя беспомощным, что ударяет по самооценке, которая в данном возрасте и так является неустойчивой.

Вторая проблема — страх выглядеть неудачником. В подростковом возрасте происходит активное становление личности, появляется склонность к рефлексии, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании.

Третья проблема кроется в выбираемой профессии. Как известно, разные специальности требуют разный набор сданных предметов. У тех, кто выбрал

профессию самостоятельно, не возникает проблем с подготовкой, поскольку выбираемые предметы вызывают интерес.

Четвёртой проблемой является страх не оправдать ожидания родителей. Зачастую родители, сами того не осознавая, пытаются воплотить свои мечты с помощью ребёнка, забывая о том, что дочь или сын является отдельной личностью со своими целями, стремлениями и мечтами.

Таким образом, можно сделать вывод, что любой экзамен — это стресс. Не только потому, что из него делают какое-то особое, сверхценное мероприятие, но и потому, что его нагружают особыми ожиданиями.

Из-за стресса на ЕГЭ можно допустить глупые ошибки, забыть, как решать задания, или вообще потерять сознание. К счастью, со стрессом можно работать. Важно уметь справляться с этим состоянием и вовремя принять меры, чтобы оно не переросло в затмевающий разум страх или даже панику.

Наше исследование заключается в том, чтобы рассказать учащимся старших классов как ЕГЭ может стать главным фактором тревожности и помешать успешно сдать экзамен.

Целью исследования - выявить уровень тревожности у сверстников и выпускников и дать рекомендации по снижению уровня тревожности перед сдачей ЕГЭ.

Нами был проведен опрос в виде анкетирования среди учащихся 10х – 11х классов. Результаты анкетирования показали, что учащихся 10 классов в декабре более спокойно реагируют на вопросы анкеты, связанные с подготовкой и сдачей ЕГЭ. Да, они задумываются по поводу сдачи ЕГЭ. Но это их не напрягает. По результатам ответов на те же самые вопросы в апреле тревожность учащихся немного возрасла. Учащиеся начинают задумываться и переживать по поводу неправильно выполненных заданий, болезненно реагируют на замечания учителя и думают о возможных неудачах на экзаменах.

Учащимся 11-ых классов была предложена та же самая анкета с вопросами. И по результатам анкетирования были сделаны следующие

выводы. У опрашиваемых ребят средний уровень психологической готовности. У учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они испытывают некоторую неуверенность в своих знаниях, не всегда могут настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно во время его сдачи. Им не хватает силы воли для полноценной подготовки; они перестают готовиться, если что-то не получается; занимаются подготовкой к экзаменам в зависимости от настроения.

В связи с повышенной тревожностью старшеклассников мы подготовили брошюру-памятку с методическими рекомендациями «Как справиться с тревожностью, вызванной сдачей ЕГЭ» для школьников, родителей и учителей.

Таким образом, цели и задачи, которые стояли перед нами при написании исследовательской работы реализованы. Но работа по поиску и сбору новых данных, касающихся повышенной тревожности при подготовке и сдаче ЕГЭ и способов ее профилактики продолжается.

Моя гипотеза доказана. Исследование показало, что старшеклассники в период подготовки и сдачи ЕГЭ имеют повышенную тревожность. Значит, делаем вывод, что ЕГЭ в целом негативно сказывается на психике подростков.

Необходимо помнить, что самое главное для преодоления любых страхов — это настрой на позитив и уверенность, что этот этап в жизни будет успешно прео. Полученные в данной работе результаты могут привлечь внимание школьных психологов и родителей на эмоциональные состояния детей и лечь в основу изучения ЕГЭ как фактора влияния на психические состояния подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. — Москва : ПЕРСЭ, 2001. — 146 с.
2. Категория поведения и теория установки : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. — Тбилиси, 1989. — 44 с. : ил.
3. Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. — Москва : ПЕРСЭ, 2007. — 416 с. — (Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / ред.-сост. Л. А. Карпенко; общ. ред. А. В. Петровского).
4. Немов, Р. С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии : учебник / Р. С. Немов. — Москва : Владос, 2013. — 687 с.
5. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. — Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. — (Серия «Библиотека педагога-практика»).
6. Петровский А.В. Психология : учебник / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — 8-е изд., стер. — Москва : Академия, 2008. — 500, [1] с. : ил. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-7695-5149-9.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса : психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — Москва : Академия проект, 2009. — 943 с. : ил., табл. — (Технологии психологии). — ISBN 978-5-8291-1023-9.
8. Чибисова, М. Методический инструментарий психологической подготовки к ЕГЭ / М. Чибисова // Народное образование. — 2008. — № 9. — С. 197–203.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ МИРА И ВЗАИМООТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ В 21 ВЕКЕ

Алоян А.Ю.
Ученица 9 класса,
МБОУ «СОШ №9»
Руководитель:
Сальева С.А.

XXI век принес значительные изменения в жизнь людей, которые затронули все сферы жизни человека. Технологический прогресс, социальные и культурные изменения оказали значительное влияние на повседневное существование, формируя новую реальность, с которыми человечество сталкивается на каждом шагу.

Жизнь в 21 веке характеризуется стремительными изменениями в технологиях, такие как искусственный интеллект, интернет вещей и социальные сети, но и изменения в социальной структуре, социальных нормах, способах общения, которые приводят к новым формам взаимодействия между людьми. Поэтому психология, как наука о поведении и психических процессах, не может оставаться в стороне от этих трансформаций.

Актуальность данной работы заключается в необходимости глубокого анализа влияния быстро меняющегося мира на человеческое поведение, его психическое здоровье и взаимоотношения.

Особенно уязвимой, в данном контексте, в силу своих возрастных особенностей, являются подростки. Важно понять, как эти изменения влияют на психологическое состояние, ценности и семейные взаимоотношения современных подростков.

По мнению многих исследователей (Э. Эриксон, Э. Фромм, Д. Браумрид, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В.П.Минияров, В. Юстицкис, А.Я. Варга и др.), как помогающим, так и травмирующим фактором в адаптации подростков к современному миру является семья [3]. Неоспоримым является тот факт, что особенности детско-родительских отношений оказывают

влияние на процесс становления и развития личности во всех её проявлениях. В семье закладываются основы психологических, социальных и культурных отношений. И, зачастую одной из причин психологической травматизации, в настоящее время, являются разные потребности, взгляды на жизнь, особенно на жизнь в информационной и технологичной среде, обусловленные конфликтом поколений (Нейл Хоув и Вильям Штраус, Игорь Кон, Евгения Шамис и др.) [2].

Данный факт обуславливает необходимость изучения разницы в восприятии мира между поколениями детей и родителей в контексте этих изменений. Возникает проблема исследования:

- Как технологический прогресс и социальные изменения 21 века влияют на психологическое благополучие, общение и взаимоотношения между детьми и родителями?
- Существуют ли различия в восприятии детства и мира между поколениями?

Проблема важна для подростков, так как им, стоит чаще задумываться над ней: во-первых, чтобы меньше было конфликтов со старшими, а во-вторых, всем им в будущем предстоит создавать свои семьи, и хотелось бы, чтобы в них было меньше конфликтов, а больше взаимопонимания.

Поэтому мы решили изучить особенности восприятия мира и взаимоотношений родителей и подростков в рамках изменений современной жизни, считая эту проблему весьма актуальной.

В рамках данной работы мы исследовали, как именно технологический прогресс, изменения, всегда идущие с ним, влияют на психологическое состояние людей, взаимоотношения родителей и детей, есть ли различия в том, как они воспринимают свое детство и какие новые вызовы он ставит перед психологической наукой.

Считаем, что изучение изменений в детско-родительских отношениях в 21 веке поможет лучше понять, как современные реалии влияют на воспитание и коммуникацию в семьях.

Мы поставили целью исследования — выявить особенности восприятия мира и взаимоотношений родителей и подростков в 21 веке

Мы предположили, что:

- Технологический прогресс и социальные изменения 21 века оказывают существенное влияние на психологическое благополучие и общение современных подростков.

- Существуют значительные различия в восприятии детства и мира между поколениями детей, и родителей, обусловленные разным опытом и условиями жизни.

Таким образом, данная работа направлена на комплексное исследование изменений в жизни людей в XXI веке через призму психологии. Мы надеемся, что результаты нашего исследования помогут лучше понять, как адаптироваться к современным вызовам и использовать возможности, которые предоставляет нам этот динамичный и многогранный мир, как улучшить взаимопонимание между родителями и детьми.

Исследование проходило с февраля по апрель 2025 года на базе МБОУ «СОШ №9». В исследовании приняли участие учащиеся 6-х, 7-х и 9-х классов и их родители. Всего 76 человек: 38 учащихся и 28 родителей.

Основным методом исследования на теоретическом этапе был изучение и анализ научной литературы, а на эмпирическом этапе - опрос (анкетирование), сравнительный анализ, описание, графические методы, обобщение.

В своей работе мы рассматриваем детско-родительские отношения как систему взаимодействия между родителями и детьми с выстроенной иерархией, включающая эмоциональные, социальные и культурные аспекты.

Они представляют собой систему различных чувств родителей по отношению к ребёнку и ребёнка по отношению к родителю, специфики их восприятия друг друга, понимания и оценок каждого, систему поведенческих реакций (целей, намерений и т. п.) [2].

Мы рассмотрели современные изменения в семье через призму теории поколений и их влияние на психологическое благополучие, а также взаимоотношения между родителями и детьми.

Теория поколений — это концепция, предполагающая, что каждое поколение людей имеет уникальные характеристики, ценности, убеждения и поведенческие особенности, которые определяются их социальной и исторической средой [1].

Поколение — это общественная группа людей, родившихся в один хронологический промежуток времени, которые росли в аналогичных условиях [1].

Основоположниками теории поколений были два Американских исследователя: Нейл Хоу и Уильям Штраус. В 1991 году они разработали концепцию, основанную на расхожей философии людей разного возраста, выпустив книгу «Generations» (Поколения).

Далее эта теория разрабатывалась другими учеными, в том, числе и российским, приведем разделение поколений по годам, предложенное Ю. Р. Вишневым, Е. Шамис [4].

Таблица 1.3.1 Поколения по годам

1901 – 1925	1925 – 1944	1944 – 1967	1967 – 1984	1984 – 2000	2000 – 2011	с 2011
Величайшее поколение	Молчаливое поколение	Поколение бэби-бумеров	поколение X	Поколение Y миллениалы	Поколение Z	Поколение альфа

Приведем особенности ценностей поколений: X, Y, Z и альфа.

Поколение X (1967-1984)

Образец поведения: герой

Ценности: самостоятельность, независимость, ответственность, стабильность, семья, карьера, свобода выбора, живое общение, самореализация, прагматизм, самодостаточность, обучение.

Поколение Y (1984-2000) – Миллениалы.

Образец поведения: кумир.

Ценности: адаптивность, свобода, результат, fun (веселье), образование, толерантность, саморазвитие, отсутствие стабильности, индивидуализм, уверенность, мораль, достижения, технологии.

Поколение Z (2000– 2011).

Образец поведения: авторитет и репутация в онлайн-точках.

Ценности: успех и деньги, индивидуализм, свобода, толерантность, результат, время, креативность, мультизадачность, технологии.

Поколение А (2011– 2024).

Ценности: еще формируются

Комфорт, толерантность, позитив, слом правил, креативность, здоровье, индивидуальность, близость и экологичность, позитив, ментальное здоровье, быстрые достижения, личные границы, технологии.

Для того чтобы продолжить наше исследование на практике мы разработали анкеты для учеников и для родителей и провели социальный опрос-анкетирование при помощи Google Форм среди обучающихся и родителей, в котором приняло участие 66 человек.

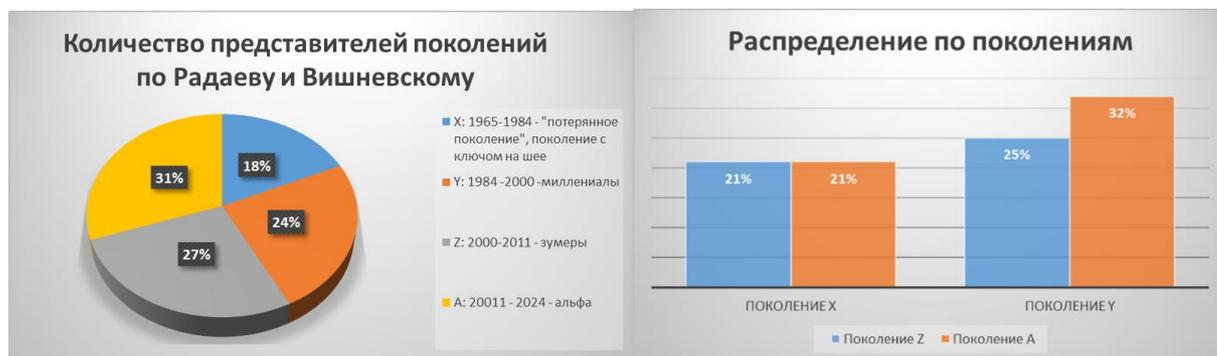
В анкетах были вопросы открытого (возможность сформулировать развернутый подробный ответ, высказать свою точку зрения) и закрытого типа, предполагающие выбор ответа.

Опросники содержали вопросы об использовании технологий, влияние технологий на получение информации, о ценностях, о взаимоотношениях детей и родителей, об особенностях восприятия детства. В родительском опроснике был вопрос-совет, своеобразное обращение для детей. Ответы на этот вопрос учитывались при составлении рекомендаций для профилактики конфликтов в детско-родительской сфере.

В результате практического исследования мы установили, что:

- у современных шестиклассников, семиклассников и девятиклассников большая часть родителей относятся к «миллениалам», что

поколение шестиклассников и семиклассников относится к поколению «Альфа», а поколение девятиклассников к поколению «Зет или зумеры»;



- существует различие во взглядах у представителей разных поколений;

- миллениалы чаще представителей поколения X выбрали ответ «Не знаю, затрудняюсь ответить», не поясняли свой ответ. Этот факт, возможно, подтверждает теорию поколений так как они больше, в отличие от поколения X, которые любят четкие рамки в жизни и работе, готовы к слому правил, в силу своего стремления к новаторству, кроме того, отмечается, что миллениалы испытывают сложности с определением своей точки зрения, своего мнения;

- представители поколения X чаще всего отмечают достижения медицины, а миллениалы – интернет, смартфон, и, именно у «иксов» встречается ответ: «Компьютеры», потому что для этого поколения, компьютеры стали настоящим прорывом, а для поколения миллениалов – обыденной и даже устаревшей вещью, они в основном проводят время в смартфонах, модели некоторых из них уже несколько не уступают компьютерам, а иногда и превосходят;

- «конфликт поколений», в основном, базируется на разнице взглядов на использование «благ» цифровой цивилизации: ребята больше времени проводят в гаджетах, а родители хотят, чтобы было «поменьше интернета, побольше живого общения» и «физической активности». В то же время больше половины семиклассников оптимистично предполагают, что родители разделяют и поддерживают их увлечения;

- 100% опрошенных и родителей, и детей используют в качестве основного источника информации – интернет;

- для детей еще одним важным источником информации являются родители, друзья и только на 4 месте у семиклассников идут учителя. Данный факт радует, так как говорит о том, что несмотря на особенности подросткового возраста, их стремление к эмансипации, между зумерами, поколением «Альфа» и родителями сохранились доверительные отношения (это подтверждается и другими вопросами), еще раз подчеркивает большую ответственность за воспитание, образование именно родителей, намного большую, чем учителей (они стоят даже не на третьем, а на четвертом месте, уступая сверстникам). Кроме того, доминирование сверстников над учителями указывает еще раз в пользу технологии «Равный-равному» (этот факт можно использовать и в обучении, возможно стоит вспомнить старые добрые советские технологии, когда «сильные» ученики брали шефство над «слабыми» и подтягивали их знания). Данный факт отрицает тезис (по крайней мере, применительно к группе семиклассников и девятиклассников), рассмотренный в теоретической части о том, что доступность информации, открытый доступ к знаниям у подростков приводит к снижению авторитета родителей, так как дети могут самостоятельно искать информацию и формировать свои мнения;

- 65% подростков испытывали стресс из-за давления, связанного с социальными медиа;

- больше половины подростков выбирает конструктивные стратегии разрешения противоречий: обсуждение, объяснение, открытость.

Данный факт еще раз подтверждает большую психологическую грамотность детей поколения «альфа», их осведомленность;

- взгляды и родителей, и детей также полностью совпадают и в определении важных сфер жизни: все поколения отдают предпочтение образованию, сохранению эмоционального здоровья и развитию социальных навыков.

- несмотря на разницу поколений, разные историко-культурные условия развития, и семиклассников, и их родителей объединяют одни и те же ценности: дружба, семья, а также успех.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования выдвинутая гипотеза частично подтвердилась:

- Технологический прогресс и социальные изменения 21 века действительно оказывают существенное влияние на психологическое благополучие и общение современных подростков.

- Действительно существуют значительные различия в восприятии детства и мира между поколениями детей, и родителей, обусловленные разным опытом и условиями жизни. Между ними существует «конфликт поколений», связанный с разницей взглядов на использование «благ» цифровой цивилизации: ребята больше времени проводят в гаджетах, а родители хотят, чтобы было «поменьше интернета, побольше живого общения» и «физической активности».

Однако несмотря на разницу поколений, разные историко-культурные условия развития, и представителей поколения «Альфа», и представителей поколения «Z», и их родителей объединяют одни и те же ценности: дружба, семья, а также успех. И родители, и дети полностью единодушны и в определении важных сфер жизни: все поколения отдают предпочтение образованию, сохранению эмоционального здоровья и развитию социальных навыков.

По результатам теоретического и эмпирического исследования, с опорой на ответы родителей и учащихся были разработаны рекомендации для родителей и для обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акмалов, А. Ю. Семейное воспитание: психология и педагогика родительства : монография / А. Ю. Акмалов. — Челябинск : Печатный двор, 2023. — 160 с.
2. Дудин, М. Н. Трансформация ценностных ориентаций современной студенческой молодежи : социологический аспект : монография / М. Н. Дудин, Н. В. Лясников, Ю. В. Лясникова. — Москва : ИМСГС, 2014. — 160 с.
3. Гурова, И. М. Теория поколений: современное развитие и прикладные аспекты / И. М. Гурова, С. Ш. Евдокимова // Актуальные вопросы инновационной экономики. — 2016. — № 14. — С. 78–86.
4. Шнейдер, Л. Б. Психология родительства : учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с.

Россия будущего

Григорян С.Л.
ученица 7 класса,
МБОУ «Лицей №17»
Руководитель:
Просьяник Т.С.

Для любого человека важно, чтобы он жил в БЕЗОПАСНОМ государстве, в такой стране, где его жизни ничего не угрожает. Но что мешает нам, гражданам России принять активное участие в этом процессе? Государство – это мы! На нас лежит ответственность за свое будущее. Что я, как россиянка могу предложить своей стране и что для этого можно сделать.

Первое. Почему нас, детей не привлекают к очистке города. Во всех школах есть Президент, много других активных ребят и совсем не нужно привлекать для этого педагогов. Озеленять можно не только двор своего дома, но и высадить деревья и цветы со стороны дороги. Вывод: чистый город – это БЕЗОПАСНЫЙ для здоровья город. Ученые это называют экологической БЕЗОПАСНОСТЬЮ [5].

Второе. Мама рассказывала, что в годы Второй мировой войны, жители английского города Ковентри решили поддержать наш Сталинград [4]. И нужно было это сделать, чтобы знакомиться с культурой и традициями, поддерживать друг друга на случай возникновения военных конфликтов. Это называется города – побратимы. Я знаю, что у Троицка есть города – братья (г. Ялта, г. Хэйхэ). Но об этом мало что известно не только мне, но и моим сверстникам. БЕЗОПАСНОЕ государство там, где народы его дружны, где, сплотившись они охраняют свое государство.

Третье. Мы живем в городе солнца! Лучи которого подсвечивают его потрясающую архитектуру. Знаем ли мы о нем все? Конечно нет. И вины государства в этом нет. Это зависит только от нашего желания знать историю родного города. Я родилась и живу в России. Я должна знать культуру русского народа, ведь мы один многонациональный народ [3] (ст.3 Конституции РФ). Так написано в Конституции РФ. Если мы вместе – значит мы в БЕЗОПАСНОСТИ!

Четвертое. Под солнечным небом Троицка существуют более 70 памятников истории и культуры, и 5 из них федерального значения! И о них мы знаем не много. Я, например, учусь в художественной школе, и наши педагоги дают нам задания нарисовать элементы исторического архитектурного строения. Так нас учат не только художественному мастерству, воспитывают в нас ОБЯЗАННОСТЬ знать историю и культуру своего города. Культуру и историю своего города нужно знать, ценить, и делать все, чтобы не допустить ее от разрушения.

Пятое. Меня очень тревожит то, что сегодня происходит в интернете. Он позволяет найти нужную информацию, дает возможность людям общаться и обмениваться документами. Но! Мы с одноклассниками, для удобного общения между собой и с учителями, создаем беседы в социальных сетях и сталкиваемся с тем, что в интернете много негативной информации. И государство должно уберечь (ст. 2 Конституции РФ) [3] и ОБЕЗОПАСИТЬ нас от этой информации. Это принято называть киберБЕЗОПАСНОСТЬ [2].

Так что же для меня Россия будущего? Это та Вселенная, которая объединяет представителей всех национальностей, проживающих в нашей стране и за её пределами! Это государство, где нет войны, слёз и потерь! Это и есть Россия будущего, где «Я, Ты, Он, Она – вместе целая семья, вместе целая страна! В слове МЫ» - сто тысяч «Я»! [1].

Список использованной литературы

1. Рождественский, Р. И. Большое собрание стихотворений, песен и поэм в одном томе / Р. И. Рождественский. — Москва : Издательство «Эксмо», 2023. — 640 с.

2. Русское слово. Внеурочная деятельность. Кибербезопасность. Учебное пособие. 6 класс. Тренажёр. ФГОС / Г. А. Солдатова, С. В. Чигарькова. — Москва : Русское слово, 2019. — 80 с.

3. Конституция Российской Федерации : официальный текст. — Москва, 2020. — Режим доступа: <http://pravo.gov.ru>, свободный (дата обращения: 06.10.2025).

4. Чернышёв, А. А. Память о Сталинграде в Великобритании / А. А. Чернышёв, Н. В. Желтиков // Юный учёный. — 2021. — № 6. — С. 12–15.

5. Экологические проблемы: что происходит, кто виноват и что делать? : учебное пособие / под ред. проф. В. И. Данилова-Данильянова. — Москва : Издательство МГУ, 1997. — 320 с.

Психология потери в годы великой отечественной войны

Кирса Е.А.
ученица 9 класса,
МБОУ «СОШ №3»
Руководитель:
Ершова Е.В.

Великая Отечественная война началась 22 июня 1941 года, когда нацистская Германия вторглась в Советский Союз. Война длилась до 9 мая 1945 года и охватила всю территорию СССР, включая города, села и промышленные районы. В первые месяцы войны страна понесла колоссальные потери, как в человеческом, так и в материальном плане [2].

По различным оценкам, потери Советского Союза составили от 26 до 40 миллионов человек, включая как военных, так и гражданских лиц. Эта война стала одной из самых кровопролитных в истории человечества. Около 13 миллионов советских граждан погибли в результате военных действий, голода, репрессии [2].

Индивидуальная психология потери

Психологические травмы. Война оставила глубокие следы в психике миллионов людей. Многие участники боевых действий, а также их близкие столкнулись с тяжелыми психологическими травмами. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) стало распространенным явлением среди ветеранов [5]. Симптомы ПТСР могут включать в себя:

Повторяющиеся воспоминания о боевых действиях. Воспоминания о пережитых событиях могут возвращаться в виде флешбеков, вызывая сильный стресс и тревогу.

Ночной страх и бессонница. Множество ветеранов сталкиваются с трудностями в засыпании и частыми ночными кошмарами, связанными с войной [5].

Изоляция от общества. Многие ветераны стараются избегать общения с окружающими, что приводит к социальной изоляции и одиночеству [5].

Агрессия и раздражительность. Война может вызывать у людей повышенную агрессивность и раздражительность, что негативно сказывается на отношениях с близкими [5].

Утрата близких. Для многих людей война стала причиной утраты близких. Психологическая травма от потери родных и друзей часто приводила к депрессии, чувству вины и безысходности. Люди, пережившие потерю, могли испытывать трудности в адаптации к мирной жизни. Некоторые из них обращались к алкоголю или другим формам саморазрушительного поведения в попытке справиться с горем [6].

Адаптация к мирной жизни. После войны многие ветераны сталкивались с трудностями в адаптации к мирной жизни. Возвращение к обычной жизни после пережитых ужасов войны было непростым процессом. Люди, которые потеряли своих близких, часто чувствовали себя одинокими и ненужными в обществе. Психологи отмечают, что многие ветераны не могли найти свое место в мирной жизни, что приводило к чувству депрессии и безнадежности [3].

Стадии переживания утраты

Стадия утраты, связанная с Великой Отечественной войной, включает в себя множество переживаний и эмоций, которые могут быть разделены на несколько ключевых аспектов:

1 Горе и скорбь: Потеря близких, друзей и соратников оставила глубокий след в сердцах людей. Многие семьи потеряли кормильцев, детей, родителей. Горе от утраты стало постоянным спутником жизни, и память о погибших передавалась из поколения в поколение [3].

2 Тоска по ушедшему: Утрата не только людей, но и целой эпохи, связанной с надеждами и мечтами о будущем. Война разрушила привычный уклад жизни, и многие испытывали ностальгию по тем временам, когда мир казался более стабильным и безопасным [3].

3 Чувство вины: Выжившие часто испытывали чувство вины за то, что остались живы, когда их близкие погибли. Это чувство могло сопровождаться

вопросами о том, почему они выжили, и как они могут продолжать жить, когда другие не смогли [3].

4 Страх и тревога: Война принесла с собой ужасные воспоминания о насилии, страданиях и разрушениях. Страх за свою жизнь и жизнь близких стал постоянным состоянием, а воспоминания о пережитом могли вызывать тревогу и стресс [3].

5 Надежда на восстановление: Несмотря на все страдания, многие люди сохраняли надежду на восстановление и построение нового, мирного будущего [3].

6 Поиск смысла: Утрата и страдания заставляли людей искать смысл в произошедшем. Многие обращались к философии, религии или искусству в поисках ответов на вопросы о жизни и смерти [3].

7 Солидарность и единство: В условиях утрат люди объединялись, поддерживали друг друга, создавали сообщества, чтобы вместе справляться с горем [3].

Психологическая помощь на разных стадиях утраты

Психологическая помощь на разных стадиях переживания утраты является важным аспектом поддержки людей, столкнувшихся с потерей. Принято выделять несколько стадий горевания [5]:

1. Стадия шока и отрицания. На первой стадии утраты люди часто испытывают шок и отрицание. Это защитный механизм, который помогает справиться с внезапностью и тяжестью потери. Важно, чтобы психологическая помощь на этом этапе была направлена на создание безопасного пространства для выражения эмоций [5].

2. Стадия гнева. На второй стадии люди могут испытывать гнев, направленный как на себя, так и на окружающих или даже на покойного. Это нормальная реакция на утрату, и важно, чтобы психолог помог клиенту выразить свой гнев здоровым образом. Психолог может также помочь клиенту увидеть, что гнев — это естественная часть горевания, и его не нужно подавлять [5].

3. Стадия торга. На третьей стадии человек может начать искать способы "торговаться" с судьбой, размышляя о том, что он мог бы сделать, чтобы предотвратить утрату. В этот момент важно поддерживать клиента, помогая ему понять, что его чувства и мысли нормальны, но также необходимо работать над принятием ситуации [5].

4. Стадия депрессии. На этой стадии человек может испытывать глубокую печаль и безнадежность. Психологическая помощь должна быть направлена на поддержку эмоционального состояния клиента. Важно создать пространство для выражения горя и потерь. Также может быть полезным вовлечение в социальные активности, чтобы не допустить изоляции [5].

5. Стадия принятия. На последней стадии человек начинает принимать свою утрату и адаптироваться к новой реальности. Психологическая помощь на этом этапе может сосредоточиться на поддержке клиента в поиске новых смыслов и целей в жизни.

Психологические аспекты потерь

Утрата близких во время Великой Отечественной войны стала одной из самых тяжелых травм для миллионов советских граждан. Горе проявлялось в слезах, депрессии, чувстве опустошенности, а многие страдали от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), ночными кошмарами и тревожностью. Выжившие часто испытывали чувство вины за уцелевших родственников [1].

Война разрушила не только жизни, но и привычный уклад: люди теряли дома, работу и социальные связи, что приводило к безысходности и одиночеству [1].

Социальные последствия включали изменение семейных структур — многие женщины остались вдовами с детьми, а дети сталкивались с трудностями адаптации. Выжившие часто испытывали социальную изоляцию из-за непонимания окружающих [2].

Коллективная память о войне формировалась через литературу, кино и памятники, одновременно поддерживая чувство единства и углубляя травмы через постоянное напоминание о потерях.

Исследования показывают, что большинство ветеранов страдали от ПТСР и испытывали сложности с возвращением к мирной жизни. Социальная поддержка семьи и общества значительно облегчала процесс восстановления [6].

Память о войне продолжает влиять на культуру через фильмы, книги и музыку, передавая опыт новым поколениям. Образование играет важную роль в сохранении этой памяти и формировании уважения к подвигу предков.

Психотерапия (индивидуальная и групповая) и поддерживающие сообщества помогают ветеранам справляться с травмами. Общественное информирование снижает стигматизацию психических расстройств и способствует поддержке программ помощи пострадавшим от войны.

Инструменты психолога при работе с людьми, потерявшим близкого человека

Границы компетенции педагога-психолога при работе с обучающимися в кризисной ситуации включают:

1. Действовать по поручениям администрации при получении информации о кризисе, уточнять обстоятельства и информировать администрацию в письменной форме согласно антикризисному плану [4].

2. Предоставлять информацию о ранее проведённой психолого-педагогической работе с пострадавшим обучающимся [4].

3. Совместно с классным руководителем и социальным педагогом определять круг эмоционально вовлечённых в ситуацию обучающихся и педагогов [4].

4. Отчитываться перед администрацией о работе с пострадавшими.

5. Участвовать или самостоятельно организовывать мероприятия с внешними специалистами для минимизации последствий кризиса при наличии компетенций и готовности [4].

6. Выделять «группы риска», нуждающиеся в посткризисной помощи [4].

7. Сопровождать участников образовательного процесса, наблюдать за их эмоциональным состоянием в посткризисный период [4].

8. Оформлять отчёты с рекомендациями для участников образовательного процесса [4].

Описание вида кризиса и признаков проявления кризисного

Диагностика исследования при оказании психологической помощи обучающимся. При работе с обучающимися, переживающими кризис утраты близкого человека, необходимо:

1. Определить круг эмоционально вовлечённых (класс, параллель, очевидцы, друзья) [3].

2. Проанализировать ранее проведённые диагностические данные по стрессоустойчивости, адаптивности, уровню тревожности, фрустрации и суицидальным рискам [3].

3. Выделить «группу риска», нуждающуюся в индивидуальной кризисной помощи [3].

4. Особое внимание уделить оценке стрессоустойчивости и уровню тревожности [3].

Цели психологической помощи на первом этапе: снижение интенсивности острых стрессовых реакций и предотвращение массовых негативных последствий.

Заключение

Психология потери, связанная с Великой Отечественной войной, отражает как личные, так и коллективные травмы. Война вызвала сильные эмоции — горе, страх, гнев и стремление к восстановлению — и сформировала новые ценности общества. Память о жертвах и героизме стала частью национальной идентичности и уроком для будущих поколений.

Последствия войны передаются из поколения в поколение через семейные истории и коллективную память. Изучение психологии потери показывает способность человека адаптироваться и восстанавливаться после травм. Понимание этих процессов важно для преодоления травм и построения общества на основе уважения, взаимопонимания и заботы о психическом здоровье.

Список использованной литературы:

1. Бенедикт, Р. Культура как система : Вып. 1–5 / Рут Бенедикт. — СПб. : Издательство Санкт-Петербургского университета, 1991–1998.
2. Козлов, В. А. Психология войны: опыт исследования / В. А. Козлов. — Москва : ПЕР СЭ, 2002.
3. Левинсон, Д. Психология утраты / Д. Левинсон. — Москва : Класс, 2005. — 256 с. (Пер. с англ.).
4. Медицинская психология для медсестёр и фельдшеров. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. — 384 с.
5. Психология : учебник / под ред. И. В. Островской. — Москва : Владос-Пресс, 2003. — Глава 28, с. указать страницы, если известны.
6. Соловьёв, А. Социальная психология войны / А. Соловьёв. — Москва : Институт психологии РАН, 2012. — 480 с.

Психология детского героизма: дети в Великой Отечественной войне

Алешкина В.В.
ученица 10 класса,
МБОУ «СОШ №3»
Руководитель:
Ершова Е.В.

Сказано справедливо: «У войны не женское лицо». Однако в Красной армии воевало около миллиона женщин. Они овладели всеми военными специальностями, в том числе и самыми «мужскими». И уж тем более, у войны

– не детское лицо. Слабость телесная, обаяние круглых щек, горящих глаз, заливистого смеха. Ребенок – какой из него солдат? Однако все четыре года той страшной войны каждый ребенок СССР в разной степени внес и свою малую лепту, а иногда и немалую, в святое дело Победы.

Десятки миллионов советских детей в Отечественной войне 1941-45 годов – это летопись подвижничества девочек и мальчиков: полковых сынов и дочерей, участвующих в боевых действиях, в отрядах сопротивления на оккупированной территории, в партизанских отрядах. Самому младшему из них было всего 6 лет [3]. На военных заводах в тылу, в эвакуации на только что поставленных под открытым небом станках, на бескрайних полях и промозглых фермах сел и деревень, подростки с 11-12 лет работали по 14-16 часов в сутки, заменяя отцов и старших братьев, ушедших на фронт. Совсем малыши терпеливо помогали взрослым, родным преодолевать лишения войны, голода и болезней: пололи огороды, собирали грибы и ягоды, удили рыбу. Кто изучил этот труд и подвижничество самых маленьких граждан огромной страны?

Да, еще со школы мы знаем детей-героев. Это известные пионеры - Герои Советского Союза, это героини-краснодонцы школьники, еще, может быть, десятков имен. И всё? Однако, по свидетельству Советской энциклопедии, 35 тысяч детей во время войны были награждены орденами и медалями СССР, и все они – герои [3]. Но были и многие другие, безвестные и не награжденные, погибшие и еще живые.

Великая Отечественная война 1941 – 1945 годов в ряду других войн занимает особое место и по времени, и по охвату территории, и по количеству героических поступков, совершаемых советскими людьми. Герои этой войны – фронтовики, погибшие от ран и чудом оставшиеся в живых. Герои этой войны – труженики тыла, без которых невозможна была бы победа. Герои этой войны – партизаны и участники движения сопротивления, не щадившие своих жизней за свободу Отчизны. Страдали от этой войны все – и взрослые, а особенно дети [1].

Невозможно спокойно смотреть кадры военной хроники, потому что

мальчишки и девчонки на своих неокрепших плечах вынесли все тяготы войны, выстояли, отдали свои жизни ради победы.

Актуальность работы состоит в том, что тема войны и мира - вечные темы, и в наши дни слово война пугает любого нормального человека. Войны, как самого страшного события, никогда не должно быть на земле. И, конечно, понятия «дети» и «война» не совместимы. Актуальность своей работы я вижу еще и в том, что мы, дети, не должны расти «Иванами, не помнящими родства».

Я выбрала эту тему, потому что я сама ребёнок, и я не хочу войны, а также мне не безразлична судьба тех людей, что живут рядом со мной, в одном городе, людей, которые во время Великой Отечественной войны были детьми.

Как же жили тогда, дети войны? Мне захотелось больше узнать и составить цельное впечатление о детях военной поры.

Цель – изучение жизни детей в годы ВОВ.

Задачи:

1. Изучить биографии детей-героев, которые жили во время войны, организовать информационный стенд, посвященный детям-героям войны.
2. Найти воспоминания детей войны.
3. Провести тестирование с обучающимися "Что Вы знаете о ВОВ?"
4. Организовать стенд и выставку рисунков «Война».
5. Сделать выводы по изученному материалу.

Гипотеза: детский героизм в годы ВОВ обусловлен сочетанием факторов, включая влияние патриотического воспитания, семейных ценностей и социальных условий, что формировало у детей чувство ответственности, стойкости и желание участвовать в защите своей страны, несмотря на возраст.

Область исследования: история ВОВ.

Объект исследования: изучение героического подвига детей войны.

Предмет исследования: дети военных лет (1941 – 1945 гг.).

Методы моей работы:

1. Теоретические: анализ литературы, Интернет-ресурсов
2. Практические: выставка, тестирование.

Исторический контекст детского героизма

В период Великой Отечественной войны детский героизм был массовым. Подростки участвовали в боевых действиях, трудились в тылу, помогали взрослым.

Некоторые проявления детского героизма:

- Участие в боевых действиях. Дети воевали в действующей армии и в партизанских отрядах, вели разведку, были связанными, спасали раненых красноармейцев [4].
- Помощь в тылу. Дети участвовали в противовоздушной обороне, в строительстве оборонительных укреплений, собирали металлолом, вещи для Красной армии, лекарственные растения [4].
- Работа в госпиталях. Дети писали под диктовку письма родным, ставили для раненных бойцов спектакли, концерты [4].
- Работа в сельском хозяйстве. Дети выращивали овощи для госпиталей [4].

Четверо подростков были удостоены звания Героя Советского Союза: Леня Голиков, Марат Казей, Валя Котик, Зина Портнова (к моменту гибели им было 13-16 лет). Десятки тысяч детей и пионеров были награждены орденами и медалями СССР [4].

Психологический контекст детского героизма

Тематика мотивации и психологии детей-героев в годы Великой Отечественной войны (ВОВ) представляет собой важный аспект изучения истории, психологии и социологии. Дети, оказавшиеся в условиях войны, проявляли невероятную храбрость и стойкость, что вызывало интерес исследователей. Вот несколько ключевых аспектов данной темы.

1. Мотивация

Патриотизм: Многие дети ощущали глубокую связь с Родиной и

стремление защищать ее. Патриотизм воспитания в доме и школе, играл важную роль в формировании их мотивации [6].

Семейные ценности: Дети нередко были движимы желанием помочь родным и близким. Потеря родителей или необходимость заботиться о младших братьях и сестрах часто становились катализаторами для действий [6].

Сострадание и альтруизм: Многие дети стремились помочь другим, спасая своих сверстников, помогая раненым или поддерживая стариков. Сострадание становилось важной частью их психологической структуры [6].

Идея справедливости: Некоторые дети были мотивированы стремлением к справедливости и ненавистью к врагу, что побуждало их принимать активное участие в борьбе [6].

2. Психология

Стресс и травмы: в условиях постоянной угрозы, утрат и страха у детей формировались различные психологические реакции. Многие из них испытывали посттравматическое стрессовое расстройство, что могло проявляться в ночных кошмарах, агрессии или замкнутости.

Резильентность: несмотря на все трудности, многие дети проявляли удивительную психологическую устойчивость. Они умели адаптироваться к сложным условиям, находить радость и мгновения счастья даже в трудные времена.

Формирование личности: опыт войны влиял на формирование ценностей и мировоззрения детей. Многие из них становились взрослее, быстрее осваивали ответственность и принимали важные решения.

Коллективизм: в условиях войны особое значение приобретало чувство солидарности и коллективизма, что также влияло на формирование психологического состояния детей. Они часто объединялись в группы, помогая друг другу.

3. Примеры

История знает немало примеров детской храбрости во время войны. Например, маленькие герои, такие как Зина Портнова и другие, стали символами

стойкости и мужества [3].

Примеры героизма детей

До войны это были самые обыкновенные мальчишки и девчонки. Учились, помогали старшим, играли, разводили голубей, иногда даже участвовали в потасовках. Но пришел час тяжелых испытаний, и они доказали, каким огромным может стать обыкновенное маленькое детское сердце, когда разгорается в нем священная любовь к Родине, боль за судьбу своего народа и ненависть к врагам. И никто не ожидал, что именно эти мальчишки и девчонки способны совершить великий подвиг во славу свободы и независимости своей Родины!

Дети, оставшиеся в разрушенных городах и сёлах, становились беспризорными, обречёнными на голодную смерть. Страшно и трудно было остаться на оккупированной врагом территории. Детей могли отправить в концлагерь, вывезти на работы в Германию, превратив в рабов, сделать донорами для немецких солдат и т.д.

С первых дней оккупации мальчишки и девчонки начали действовать на свой страх и риск, который действительно был смертельным [2].

Сережа Алешкин; Марат Казей; Зина Портнова; Лёня Голиков; Витя Коробков; Надя Богданов; Костя Кравчук; Валя Котик

Значение памяти о детях-героях

Память о детях-героях Великой Отечественной войны имеет огромное значение для общества и истории. Во время войны многие дети проявили невероятное мужество, самоотверженность и патриотизм, сражаясь на фронте или участвуя в сопротивлении оккупантам в тылу. Вот несколько аспектов, подчеркивающих важность этой памяти:

Историческая справедливость: Помнить о детях-героях значит признать их вклад в победу и обелить их память. Это помогает создавать более полное и справедливое представление о войне [1].

Пример для подражания: Истории о детях, которые боролись за свою страну, служат вдохновляющим примером для будущих поколений. Они

показывают, что даже в самые трудные времена можно проявить мужество и стойкость.

Воспитание патриотизма: Помнить о детях-героях помогает формировать патриотические чувства и уважение к истории. Это важно для развития гражданской идентичности и приверженности идеалам свободы и справедливости [1].

Сохранение культуры: Память о детях-героях становится частью культурного наследия. Она передается через литературу, кино, спектакли и школьные уроки, что способствует занятию более глубоких разговоров о войне и её последствиях.

Символ человеческих жертв и страданий: Дети, ставшие героями, символизируют невинность, потерянную в результате войны. Их истории напоминают о цене, которую платят не только солдаты, но и гражданские лица, включая детей.

Социальная ответственность: Помня о детях, которые стали героями, общество обязано задумываться над последствиями войны и стремиться к миру. Эта память может вдохновлять на действия, направленные на предотвращение конфликтов и защиту прав детей [1].

Таким образом, память о детях-героях Великой Отечественной войны – это не только дань уважения, но и важный элемент в формировании национальной идентичности, воспитании гражданственности и приверженности идеалам мира и справедливости [1].

Война и современные дети

Работая над этой темой, я очень хотела узнать, насколько хорошо знают историю родного края мои сверстники. С этой целью я провела тестирование обучающихся 10-х классов, а также попросила младших школьников нарисовать рисунки, организовала выставку книг о детях и подростках-героях ВОВ. Хочу отметить, что вопросы, которые я предложила учащимся, их заинтересовали. Ни у кого мои вопросы не вызвали недоумения.

Тест «Что Вы знаете о ВОВ?»

Принимали участие 35 учащихся из 10-х классов МБОУ «СОШ №3» г. Троицка. Было предложено 8 вопросов про Великую Отечественную войну.

Вопросы:

1. В каком году началась Великая Отечественная война?
2. В каком месяце началась Великая Отечественная война?
3. С кем воевали советские солдаты?
4. Когда закончилась Великая Отечественная война?
5. В какой день было водружено знамя Победы над Рейхстагом?
6. В какой день празднует наша страна День Победы?
7. Почему война называется Великой Отечественной?
8. Как называлась наша страна во время ВОВ?

Результаты анкетирования:

1 вопрос: 100% ответили правильно. Это говорит о том, что учащиеся хорошо знают, когда началась Великая Отечественная война

2 вопрос: 75% ответили правильно. Они знают, в каком месяце началась война. 25% ответили неверно

3 вопрос: 100% ответили верно. Ребята знают, с кем воевали наши солдаты

4 вопрос: 100% ответили верно. Учащиеся хорошо помнят, когда закончилась война

5 вопрос: 50% хорошо знают день водружения знамени Победы над Рейхстагом. 50% дали неправильный ответ

6 вопрос: 100% ответили правильно. Они знают, в какой день празднует наша страна День Победы

7 вопрос: 25% знают, почему война называется Великой Отечественной. 75% ответили неверно

8 вопрос: 100% ответили верно. Ребята знают, как называлась наша страна во время ВОВ.

Вывод: Результаты анкетирования показали, что обучающиеся 10-х классов нашей школы знают о Великой Отечественной войне, они обладают

хорошими знаниями, связанными с памятливыми датами. Интерес у учащихся к нашей работе свидетельствует о достаточном уровне патриотического воспитания в нашей школе.

Для актуализации знаний, обучающихся о детях войны мною в холле школы, был оформлен информационный стенд «Дети-герои ВОВ». На нем размещается краткая информация о детях, проявивших героизм в годы великой отечественной войны.

В преддверии празднования 80-летия ВОВ мною совместно с педагогом-библиотекарем школы была организована выставка детских рисунков «Война». Все желающие обучающиеся школы могли принести свои рисунки, посвященные войне и самые лучшие работы мы разместили на выставочном стенде.

Заключение

Таким образом, дети, оказавшиеся на передовой линии столкновения со страшной реальностью, проявили удивительные качества: мужество, самоотверженность, стойкость и патриотизм. Во время войны они не только страдали от лишений и потерь, но и становились активными участниками оборонительных действий, помогали своим семьям, работали в тылу и даже брали на себя ответственность за заботу о младших.

Исследование показывает, что несмотря на жестокие условия, детский героизм был определен не только внешними обстоятельствами, но и внутренними психологическими факторами. Проявление героизма у детей часто было связано с высокими моральными ценностями, привитыми ими в довоенное время, а также с воспитанием любви к Родине и чувством долга.

Важным аспектом является то, что детский героизм во время войны стал символом надежды и стойкости для всего советского народа. Эти истории о смелости и самоотверженности сохраняются в коллективной памяти и вдохновляют новые поколения.

В заключение, исследование психологии детского героизма в годы Великой Отечественной войны подчеркивает, что детский опыт должен быть

признан важной частью истории, ведь он раскрывает не только страдания, но и неожиданную силу духа, которая помогала преодолевать трудности. Это урок о том, как даже в самых страшных условиях можно находить в себе мужество и человечность.

Список использованной литературы

1. Алещенко, Н. М. Во имя победы / Н. М. Алещенко. — Москва : Просвещение, 1985. — 160 с.
2. Бурчик, С. В. Подвиг переживёт века / С. В. Бурчик. — Ленинград : Полиграфическое предприятие "Советская Сибирь", 1955. — 320 с.
3. Виноградов, И. В. Герои и судьбы / И. В. Виноградов. — Ленинград : Лениздат, 1988. — 464 с.
4. Караев, Владимир. В бою и труде. Подростки в Великой Отечественной войне / Владимир Караев. — Москва : Молодая гвардия, 1982. — 320 с.
5. Максимова, Э. Дети военной поры / Э. Максимова. — Москва : Издательство политической литературы, 1988. — 352 с.

Влияние гаджетов на психическое и физическое здоровье

Соболева М.А.
ученица 10 класса
МБОУ «Лицей №17»
Руководитель:
Бреславец И.С.

Современные подростки проводят значительную часть своей жизни в цифровом мире. Смартфоны, планшеты и компьютеры стали неотъемлемой частью их существования, обеспечивая доступ к образовательным ресурсам, общению и развлечениям. Но за этой видимой пользой скрывается тревожная реальность: возрастающее число подростков сталкивается с проблемами со здоровьем, напрямую связанными с чрезмерным использованием гаджетов. В этом проекте мы проанализируем, как длительное пребывание в цифровом

пространстве влияет на физическое и психическое здоровье подростков, начиная от проблем со зрением и осанкой до развития зависимости и гиперактивности. На основе анализа существующих данных мы предложим практические рекомендации для снижения рисков и обеспечения здорового развития в условиях цифровизации.

Цель проекта: изучить влияние современных технологий на психическое и физическое здоровье, выявить как положительные, так и отрицательные аспекты, а также разработать рекомендации для учеников.

Актуальность: в условиях быстрого развития технологий и их повсеместного внедрения возникает необходимость исследовать влияние этих изменений на наше здоровье человека. Понимание правильного использования критически важно для разработки эффективных стратегий поддержки здоровья в цифровую эпоху.

Гипотеза: чрезмерное использование гаджетов негативно сказывается на здоровье подростков, приводя к повышению уровня стресса, тревожности, а также к ухудшению физической активности и сна. Умеренное использование технологий может способствовать психическому и физическому благополучию.

Методы исследования:

1. Опросы и анкетирование подростков о времени, проведенном за гаджетами, их привычках и состоянии здоровья.
2. Анализ статистических данных по заболеваемости и психическому состоянию подростков.
3. Наблюдение за физической активностью и уровнем стресса у подростков с разным уровнем использования гаджетов.

Задачи:

1. Провести обзор литературы по теме влияния гаджетов на здоровье.
2. Определить основные позитивные и негативные аспекты использования технологий.
3. Провести опрос среди учащихся нашего лицея.

4. Проанализировать полученные данные и выявить закономерности.

5. Разработать рекомендации по безопасному и здоровому использованию устройств.

Объект исследования: подростки в возрасте от 16 до 17 лет.

Предмет исследования: влияние гаджетов

Гаджет — это компактное устройство, которое облегчает жизнь. Они используются в спорте (фитнес-трекеры), медицине (электронные пластыри) и развлечениях (смартфоны). Основные характеристики: многофункциональность, мобильность и ограниченное время работы (8-12 часов). Однако многие школьники не умеют их эффективно использовать, что может привести к зависимости [2].

Социальное взаимодействие через гаджеты оказывает сложное влияние на психическое здоровье. С одной стороны, гаджеты предоставляют новые возможности для общения и поддержания связей, а с другой — могут стать причиной негативных последствий. Социальное взаимодействие с помощью гаджетов имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Важно использовать гаджеты умеренно и осознанно, соблюдая баланс между онлайн и офлайн-общением [4].

Гаджет-зависимость: неконтролируемое использование, вредит психике. Симптомы: постоянная потребность, потеря контроля, раздражение, увеличение времени, пренебрежение, изоляция, проблемы со сном, ложь, навязчивые мысли, неспособность остановиться [3]. Влияние: депрессия, тревожность, СДВГ, низкая самооценка, одиночество, эмоциональная нестабильность. Профилактика: лимиты, планирование, цифровой "детокс", хобби, реальное общение, самоанализ. Гаджеты становятся причиной распространенных проблем с концентрацией внимания. Их влияние выражается в следующих механизмах: Отвлекающие факторы: Постоянные уведомления мешают сосредоточиться. • Мультизадачность: Попытка делать несколько дел одновременно снижает качество работы. • Мгновенное удовлетворение: Доступ к развлечениям вызывает трудности с монотонными

задачами. • Постоянная стимуляция: Избыточная информация затрудняет концентрацию на одной задаче. • Зависимость: Мысли о гаджетах отвлекают от других дел [3]. Последствия этих проблем включают снижение продуктивности, ухудшение обучения, снижение критического мышления, ухудшение памяти и увеличение стресса. Для борьбы с проблемами концентрации рекомендуется: • Ограничить время гаджетов. • Отключить уведомления. • Создать "тихие зоны" для работы. • Выполнять упражнения на концентрацию.

Гаджеты негативно влияют на осанку, вызывая проблемы с физическим здоровьем. Вот основные механизмы их воздействия [3]: • Наклон головы: При использовании гаджетов мы часто опускаем голову, что создает напряжение в мышцах шеи и спины. • Сутулость: Длительное сидение с наклоненной спиной ослабляет мышцы спины и живота, приводя к неправильной осанке. • Ограничение движения: Долгое пребывание в одной позиции вызывает скованность и боли. • Неправильное положение рук: Неестественные позы при работе с клавиатурой могут привести к туннельному синдрому. • Неэргономичная среда: Использование гаджетов на диване или в постели усугубляет проблемы с опорным аппаратом. • Малоподвижный образ жизни: Последствия: • Боль в шее и спине • Головные боли • Сколиоз • Ограничение подвижности • Ухудшение дыхания. Предотвращение проблем: • Держите голову прямо, экран на уровне глаз. • Делайте перерывы для разминки. • Создайте эргономичное рабочее место. • Укрепляйте мышцы спины и делайте растяжку [3].

Проблемы со зрением из-за использования гаджетов становятся распространёнными. Вот основные механизмы их воздействия: • Фокусировка на близком расстоянии: Длительное использование экранов напрягает цилиарную мышцу, что может привести к близорукости. • Меньше моргания: Редкое моргание вызывает сухость глаз, что приводит к синдрому сухого глаза. • Синий свет: Экраны излучают синий свет, который может повредить сетчатку и увеличить риск макулярной дегенерации. • Недостаток освещения:

Использование гаджетов в темноте создаёт напряжение для глаз. Последствия:

- Близорукость
- Синдром сухого глаза
- Астенопия (зрительное утомление)
- Макулярная дегенерация
- Снижение остроты зрения

Профилактика:

- Соблюдайте дистанцию до экрана (30-40 см).
- Делайте перерывы каждые 20-30 минут.
- Работайте при достаточном освещении.
- Регулярно посещайте офтальмолога и выполняйте упражнения для глаз [2].

Чрезмерное использование гаджетов (смартфонов, планшетов, компьютеров) негативно влияет на сон из-за:

- Синего света: подавляет мелатонин, затрудняя засыпание.
- Стимуляции: возбуждает нервную систему, мешая сну.
- Уведомлений: прерывают сон.
- Стресса: просмотр негативного контента вызывает тревогу.
- Привычки: использование гаджетов в постели создаёт условную связь "кровать = возбуждение".
- Недостатка времени: откладывание сна из-за гаджетов.

Последствия:

- Бессонница, усталость, раздражительность.
- Проблемы с концентрацией, памятью.
- Снижение иммунитета.
- Риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения.
- Повышенный риск несчастных случаев.
- Ухудшение психического здоровья.

Как улучшить сон:

- Ограничить использование гаджетов за 1-2 часа до сна.
- Создать вечерний ритуал без гаджетов (чтение, ванна).
- Включать "ночной режим".

Итог: Здоровый сон требует осознанного ограничения использования гаджетов [1].

При проведении работы мне захотелось узнать, как именно подростки пользуются гаджетами и как именно они влияют.

Для этого был разработан социологический опрос «Использование технологий подростками». Вопросы анкеты представлены на слайде.

Результаты опроса показывают выраженную тенденцию к негативному влиянию гаджетов на участников: они проводят слишком много времени с гаджетами, часто испытывают раздражительность, рассеянность и головные боли.

Большинство осознает вред от использования телефонов, но предпочитает онлайн-общение и испытывают высокую потребность в

интернете. Эти данные подчеркивают необходимость повышения осведомленности о рисках, связанных с чрезмерным использованием гаджетов, и поощрения более здоровых и сбалансированных привычек

Продуктом моей исследовательской работы стал информационный буклет «Гаджеты: зависимость или помощь?». Здесь представлены интересные советы, признаки влияния технологий, мини-тест на уровень зависимости от гаджетов.

В ходе нашего исследования мы подробно рассмотрели влияние гаджетов на психическое и физическое здоровье. Мы выявили, что гаджеты могут способствовать улучшению социальной коммуникации, облегчая взаимодействие между людьми. Результаты нашего социологического опроса подтвердили наличие проблем, связанных с зависимостью от технологий и их влиянием на качество жизни. Важно отметить, что гаджеты могут быть как полезными инструментами, так и потенциальными источниками проблем. Осознанное и сбалансированное использование технологий поможет сохранить психическое и физическое здоровье.

Список использованной литературы

1. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. — М., 2003. — С. 20.

2. Что нужно знать для безопасной работы в интернете [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://composs.ru/bezopasnost-v-internete/> , свободный (дата обращения: 05.04.2025).

3. Вред, причиняемый здоровью интернет-зависимостью [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://netaddiction.ru/298> , свободный (дата обращения: 05.04.2025).

4. Коэмец, Е. Жертвы компьютерных сетей [Электронный ресурс] : материалы сайта «Психология Интернета». — URL: http://www.netpsychology.ru/book_1.htm (дата обращения: 05.04.2025).