**Занятия с элементами тренинга по профилактике**

**«Интернет-зависимости»**

**(подростки)**

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» современного общества возникает проблема патологического использования компьютеров (мобильных телефонов) и Интернета. Основными пользователями Интернета, по данным многочисленных социологических опросов, являются подростки и молодые люди, Интернет для них ― не только информационное пространство, средство общения, но и зачастую средство ухода от реальности и получения удовольствия.

 Зачастую, когда подростки погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться, так как не имеют необходимых психологических механизмов защиты, их психическая сфера страдает, еще большую опасность такое погружение представляет для детей «группы риска», заставляя их подчиняться негативному влиянию чужой воли и в силу определенных обстоятельств своей жизни более подвергаться любым негативным внешним воздействиям со стороны, что может стать причиной дезадаптации несовершеннолетних и даже сподвигнуть их на аутодеструктивное поведение.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем у подростков: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Негативно отражается такая зависимость и на физическом здоровье подростка.

**Занятие №1**

**Цель:** профилактика Интернет-зависимости (компьютерной) зависимости среди подростков.

**Задачи:**

* расширить представления учащихся о пагубном влиянии чрезмерного увлечения Интернетом, компьютерными играми на жизнь человека;
* способствовать развитию критического мышления, способности адекватно воспринимать поступающую информацию и умений планировать дальнейшую учебную деятельность и досуг;
* формировать у учащихся положительное отношение к живому общению;
* закрепить интерес учащихся к реальности.

***Возрастная категория:*** подростки (10-11 – 15-16 лет)

***Количество участников:*** 10 – 15 человек.

**Правила группы:**

* ***Правило «Я».*** Выражать своё мнение, начиная со слова «Я».
* ***Правило*** ***«Поднятой руки»***. Если хочется высказаться или задать вопрос, необходимо поднять руку и только после этого обратиться к ведущему**.**
* ***Правило «Слушать и слышать».*** Внимательно слушать высказывания друг друга, не перебивать.
* ***Правило «Безоценочное отношение»***. Не оценивать высказывания других.
* ***Правило «Конфиденциальность».*** Всё, что было в группе, остаётся в группе.
* ***Правило «Участвуют все».*** Проявлять активность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Необходимый материал** |
| 1) Начало |
| 1.1 Самопрезентация  | 1. минута
 | − |
| 1.2. Приветствие «Моё имя, моё хобби, мой жизненный девиз» | 5 минут | − |
| 1.3. Формирование правил | 3 минуты | Ватман, маркер |
| 2) Основная часть |
| 2.1. Информационный блок | 7 минут | − |
| 2.2. «Пересядьте те, кто…» | 4 минуты | − |
| 2.3. Информационный блок (продолжение) | 3 минуты |  |
| 2.4. Анкетирование | 8 минут | Бланки с анкетой, ручки |
| 2.5. «Мозговой штурм» | 10 минут | Листы, ручки |
| 3) Завершение |
| 3.1. «Что нового узнали?» | 4 минуты | − |

**1.2. Упражнение «Моё имя, моё хобби, мой жизненный девиз»**

*Цель:* знакомство с участниками.

*Ход упражнения:* участники должны по очереди назвать своё имя, хобби или увлечение, свой жизненный девиз.

**2.1. Информационный блок**

Сегодня наше занятие посвящено такой глобальной проблеме 21 века, как Интернет-зависимость либо ещё можно услышать – компьютерная звисимость. Компьютерная и интернет-зависимости часто являются взаимозаменяемыми и взаимодополняющими понятиями, так как нет чёткого общепринятого понимания и определения Интернет-зависимости.

Давайте узнаем сколько каждый из Вас проводит времени в день за гаджетами (телефоном, компьютером, планшетом). На столе у вас лежат кружки 3-х цветов. Поднимите вверх тот кружок, который характеризует количество Вашего времени за **компьютером**:

* около 2-х часов в день. (зелёный кружок);
* около 4-х часов в день. (жёлтый кружок);
* около 6-х часов в день. (красный кружок).

В современном мире компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни, но при этом мы не всегда отдаем себе отчет в том, что очень часто мы буквально зависим от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла. Уже сегодня компьютерные системы внедрены в такие сферы деятельности, как банковское дело, системы безопасности, медицина, производство, наука, образование и другие важные отрасли. С одной стороны, компьютер значительно облегчил жизнь, а с другой – человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование зависимости от компьютерных игр и Интернета.

Современные подростки сейчас сталкиваются с серьезной проблемой – компьютерная зависимость. Наиболее часто она появляется у подростков 12-17 лет.

*Что же такое компьютерная зависимость?*

**Компьютерная зависимость** – это состояние человека, характеризующееся длительным пользованием компьютером или пребыванием в сети Интернет при отсутствии необходимости в этом. Играть в игры, выходить в Интернет можно не только с компьютера, но и с мобильного телефона, планшета.

**Признаки компьютерной зависимости:**

1. постоянное желание включить компьютер/телефон;
2. агрессия, раздражительность при попытке отвлечь от компьютера/телефона;
3. проблемы с учебой или в общении со сверстниками;
4. сокрытие от родителей количества времени, проводимого в сети;
5. постоянные мысли и разговоры о компьютере/телефоне и о том, что сними связано;
6. нарушение режима дня, питания и сна.

Существуют **нормы работы за компьютером**:

* Дети **5-7 лет** - **30 минут** в день могут играть в компьютер.
* Дети **7-12 лет** — **не больше 1 часа** в день.
* Подросткам **12-16 лет** — **около 2-х часов** в день.
* **Взрослый человек** – **6 часов**, делая **каждые два часа перерыв**.

А теперь вспомните какого цвета Вы поднимали кружок, характеризующий проводимое Вами количество времени за компьютером, в телефоне/планшете.

*Укладываетесь ли Вы в нормы работы? А теперь давайте немного разомнёмся.*

**2.2. Упражнение «Пересядьте все те, кто…»**

*Цель:* эмоциональная разрядка.

*Ход упражнения:* участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру».

**2.3.****Информационный блок (продолжение)**

*Давайте продолжим нашу беседу.*

Скажите, знаете ли Вы, как называется чрезмерное **увлечение компьютерными** и сетевыми интернет-играми? (Игровая зависимость).

А знаете ли Вы, как называют бесконечное путешествие по сети, поиск разнообразной информации? (Сёрфинг).

А теперь скажите, как называют навязчивое стремление использовать Интернет и проведение большого количества времени в Сети? (Интернет-зависимость).

Сейчас я предлагаю Вам самостоятельно ответить на вопросы анкеты и увидеть склонны ли Вы к компьютерной зависимости:

**2.4. Анкетирование (Приложение 1)**

*Сейчас поднимите вверх тот кружок, который соответствует Вашим полученным результатам.*

* От 8-12 баллов *(зелёный кружок).*
* От 13-18 баллов *(жёлтый кружок).*
* От 19-24 балла *(красный кружок).*

*Далее давайте разделимся на группы.*

**2.5. Упражнение «Мозговой штурм»**

*Цель:* актуализация у учащихся представлений о негативных последствиях чрезмерного увлечения компьютером (мобильным телефоном/планшетом) и о том, как предупредить эти негативные последствия.

*Ход упражнения:* участникам предлагается поделиться на две группы. Первой группе необходимо составить список последствий, которые может вызвать чрезмерное увлечение компьютером, а второй группе необходимо подумать над тем, как предупредить компьютерную зависимость. После происходит совместное обсуждение.

**3.1. Упражнение «Что нового узнали?»**

*Цель:* получение обратной связи.

*Ход упражнения:* участники по очереди рассказывают о том, что нового узнали на данном занятии.

**Занятие №2**

**Цель:** профилактика Интернет-зависимости (компьютерной) зависимости среди подростков.

**Задачи:**

* расширить представления учащихся о пагубном влиянии чрезмерного увлечения Интернетом на жизнь человека;
* формировать положительное отношение к живому общению;
* формировать игровую культуру учащихся, умение работать сообща, согласовывать свои действия;
* способствовать созданию положительной атмосферы в группе.

**Правила группы:**

* ***Правило «Я».*** Выражать своё мнение, начиная со слова «Я».
* ***Правило*** ***«Поднятой руки»***. Если хочется высказаться или задать вопрос, необходимо поднять руку и только после этого обратиться к ведущему**.**
* ***Правило «Слушать и слышать».*** Внимательно слушать высказывания друг друга, не перебивать.
* ***Правило «Безоценочное отношение»***. Не оценивать высказывания других.
* ***Правило «Конфиденциальность».*** Всё, что было в группе, остаётся в группе.
* ***Правило «Участвуют все».*** Проявлять активность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Необходимый материал** |
| 1) Начало |
| 1.1. Самопрезентация  | 1 минута | − |
| 1.2. Упражнение «Здравствуй, уважаемый…» | 4 минуты | − |
| 1.3. Формирование правил | 3 минуты | Ватман, маркер |
| 2) Основная часть |
| 2.1. Упражнение «Письмо другу» | 8 минут | Листы, ручки |
| 2.2. Беседа по теме | 5 минут | − |
| 2.3. Упражнение «Общее» | 3 минуты |  |
| 2.4. Мозговой штурм «Интернет – добро или зло?» | 5 минут | − |
| 2.5. Упражнение «Коллаж» | 13 минут | Два листа, карнадаши, ручки, фломастеры, вырезки из журналов, клей |
| 3) Завершение |
| 3.1. Упражнение «Закончи предложения» | 4 минуты | Листы с заготовленными частями предложений, ручки |

**1.2. Упражнение «Здравствуй, уважаемый…»**

*Цель:* знакомство с участниками.

*Ход упражнения:* первый участник обращается к соседу справа со словами: «Здравствуй, уважаемый…», называет его по имени, и дополняет приветствие любым движением. А тот приветствует и называет уже своего соседа с правой стороны, повторяет жест предыдущего участника, и дополняет его своим, и так по кругу.

**2.1. Упражнение «Письмо другу»**

*Цель:* эмоциональная разрядка.

*Ход упражнения:* Вам нужно будет написать письмо своему другу. Вы можете написать в своём письме всё, что желаете, но письмо должно быть корректным. Учащиеся вспоминают правильное оформление (написание) письма и только после этого приступают к выполнению задания. После написания, учащиеся по желанию читают свои письма, после происходит обсуждение.

- Скажите, ребята, а такие письма на бумаге быстро доходят до адресата? (нет)

- Можно через письмо понять, какие чувства испытывает пишущий? (нет)

- Когда мы можем видеть чувства собеседника? (при диалоге т.е. при непосредственном общении лицом к лицу)

- Что сегодня заменяет письма? (электронные письма)

- Это быстрее, чем обычное письмо? (да)

- В этом «+» или «-» Интернета? (плюс)

- При этом мы можем видеть чувства собеседника? (нет)

**2.2. Беседа по теме**

- Скажите, пожалуйста, вы выходите в Интернет?

- Хотя бы один раз играли в Онлайн игры?

- Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы писали реферат или искали информацию, в то время когда вы играли или общались в соц. сети?

- Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?

- Были ли у вас проблемы с учёбой из-за Интернета?

- В чём причина того, что человек становится зависимым от Интернета? (недостаток общения со сверстниками и близкими; невнимание со стороны родителей; застенчивость; желание быть «как все»; отсутствие увлечений или хобби; эйфория за компьютером и т.д.)

**2.3 Упражнение «Общее»**

*Цель:* эмоциональная разрядка, сплочение участников.

Ход упражнения: ведущий называет какой-либо признак, а участники должны быстро объединиться в маленькие группки по этому признаку (одинаковый цвет глаз; стиль музыки; любимый цвет; день рождение в одном месяце; любимое время года; цвет волос; любимое животное и т.п.).

**2.4. Мозговой штурм «Интернет – добро или зло?»**

*Цель:* развитие критического мышления.

*Ход упражнения:* «Интернет и компьютер прочно вошли в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Давайте попробуем разобраться добро это или зло. Мы проведём мозговой штурм, где вы будете высказывать свои предложения о положительном и отрицательном влиянии компьютера на человека». Ответы учащихся записываются на ватман. Затем идёт обсуждение.

**2.5. Упражнение «Коллаж»**

*Цель:* закрепление знаний.

*Ход упражнения:* учащимся предлагается закрепить свои знания с помощью арт. терапии, а именно создать коллаж. Для этого вам нужно разделить учащихся на две группы. Первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй группе – не зависимого. Затем идёт обсуждение, какими свойствами они обладают, как проводят свой день, чем эти два человека отличаются друг от друга.

**3.1. Упражнение «Закончи предложение»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Ход упражнения:* участникам раздаются листы с началом предложений, которые они должны закончить в соответствии с результатами тренинга (**Приложение 2**).

**Занятие №3**

**Цель:** профилактика Интернет-зависимости (компьютерной) зависимости среди подростков.

**Задачи:**

* расширить представления учащихся о последствиях Интернет-зависимости, влиянии сети на сознание и организм человека;
* способствовать развитию у учащихся коммуникативных навыков для общения за пределами виртуальной реальности;
* расширить представления учащихся о возможных альтернативах свободного времяпрепровождения в реальности.

***Возрастная категория:*** подростки (10-11 – 15-16 лет)

***Количество участников:*** 10 – 15 человек.

**Правила группы:**

* ***Правило «Я».*** Выражать своё мнение, начиная со слова «Я».
* ***Правило*** ***«Поднятой руки»***. Если хочется высказаться или задать вопрос, необходимо поднять руку и только после этого обратиться к ведущему**.**
* ***Правило «Слушать и слышать».*** Внимательно слушать высказывания друг друга, не перебивать.
* ***Правило «Безоценочное отношение»***. Не оценивать высказывания других.
* ***Правило «Конфиденциальность».*** Всё, что было в группе, остаётся в группе.
* ***Правило «Участвуют все».*** Проявлять активность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Необходимый материал** |
| 1) Начало |
| 1.1. Самопрезентация | 1 минута | − |
| 1.2. Упражнение «Возьми салфеток» | 5 минут | − |
| 1.3. Формирование правил | 3 минуты | Ватман, маркер |
| 1.3. Упражнение «Шеренга» | 3 минуты | − |
| 2) Основная часть |
| 2.1. Беседа с группой | 10 минут | Лист А4, маркер |
| 2.2. Просмотр видеоролика на тему «Как Интернет-зависимость убивает мышление» | 9 минут | Ноутбук, проектор (телевизор/мультиборд и т.п.) |
| 2.3. Упражнение «А я еду…» | 3 минуты | − |
| 2.4. Упражнение «Я могу заменить Интернет…» | 10 минут | Листы, ручки |
| 1. Завершение
 |
| 3.1. Упражнение «Эмодзи» | 1 минута | Листы с заготовленными «эмодзи» |

**1.2. Упражнение «Возьми салфеток»**

*Цель:* приветствие, создание позитивной атмосферы.

*Ход упражнения:* ведущий предлагает участникам взять из пачки салфеток столько, сколько они пожелают. Когда все разберут салфетки (обычно отбирают около десяти, редко - всего одну), обращается к группе: «Теперь Вам необходимо назвать своё имя и рассказать столько фактов о себе, сколько салфеток вы взяли».

**1.3. Упражнение «Шеренга»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения.

*Ход упражнения:* ведущий предлагает группе построиться по восходящей в зависимости от заданной характеристики: по росту, цвету волос (от светлых к тёмным) либо длине, высоте каблуков, числу дня рождения и т.д. Можно подчеркнуть, что в зависимости от системы оценки (оцениваемого критерия) оказаться первым или последним может любой человек.

**2.1. Беседа по теме**

Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?

- Для чего можно его использовать?

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикреплённом к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе).

**2.2. Просмотр видеоролика на тему «Как Интернет-зависимость убивает мышление»**

<https://www.youtube.com/watch?v=KjtPdD91HlI&ab_channel=MGeneration>

**2.3. Упражнение «А я еду…»**

*Цель:* эмоциональная разрядка.

*Ход упражнения:* группа сидит в кругу, один стул не занят. Слева сидящий игрок быстро пересаживается на него и произносит: «А я еду!». На его место передвигается второй со словами «А я рядом!», за ним третий в цепочке: «А я зайцем!». Четвертый, занимая освободившийся стул, говорит: «А я с …», и называет любого из команды, тот садится на его место. В месте, где круг разрывается, цепочка начинается снова, участники пересаживаются все быстрей и быстрей, и так - до необходимого накала.

**2.4. Упражнение «Я могу заменить Интернет…»**

*Цель:* расширение у учащихся представлений о возможных альтернативах свободного времяпрепровождения.

*Ход упражнения:* участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты… Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в Telegrame на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание…» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

**3.1. Упражнение «Эмодзи»**

*Цель:* подведение итогов тренинга.

*Ход упражнения:* все участники получают по листку с заготовленными эмодзи. Им необходимо выбрать и отметить тот эмодзи, который соответствует их степени удовлетворённости занятием.

**Занятие №4**

**Цель:** профилактика Интернет-зависимости (компьютерной) зависимости среди подростков.

**Задачи:**

* расширить представления учащихся об Интернет-зависимости;
* формировать у учащихся представления о симптомах Интернет-зависимости;
* способствовать развитию коммуникативных навыков;
* формировать знания о безопасном использовании Интернета;
* способствовать формированию и развитию навыков эффективного общения и группового взаимодействия.

***Возрастная категория:*** подростки (10-11 – 15-16 лет)

***Количество участников:*** 10 – 15 человек.

**Правила группы:**

* ***Правило «Я».*** Выражать своё мнение, начиная со слова «Я».
* ***Правило*** ***«Поднятой руки»***. Если хочется высказаться или задать вопрос, необходимо поднять руку и только после этого обратиться к ведущему**.**
* ***Правило «Слушать и слышать».*** Внимательно слушать высказывания друг друга, не перебивать.
* ***Правило «Безоценочное отношение»***. Не оценивать высказывания других.
* ***Правило «Конфиденциальность».*** Всё, что было в группе, остаётся в группе.
* ***Правило «Участвуют все».*** Проявлять активность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | **Необходимый материал** |
| 1) Начало |
| 1.1. Самопрезентация | 1 минута | − |
| 1.2. Упражнение «Рукопожатие» | 3 минуты | − |
| 1.3. Формирование правил | 3 минуты | Ватман, маркер |
| 2) Основная часть |
| 2.1. Беседа с группой | 10 минут | Ватман, маркер |
| 2.2. Упражнение «Осьминог» | 9 минут | − |
| 2.3. Продолжение беседы | 3 минуты | − |
| 2.4. Упражнение «Определение угроз» | 13 минут | Листы, ручки |
| 3) Завершение |
| 3.1. Упражнение «Незаконченное предложение» | 3 минуты | − |

**1.2. Упражнение «Рукопожатие»**

*Цель:* активизация участников группы, установление первичного контакта.

*Ход упражнения:* ведущий предлагает участником группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь с кем-либо, здороваться предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом и т.д.

**2.1. Беседа по теме**

- Назовите причины, по которым вы заходите в Интернет?

- В каких сетях вы зарегистрированы?

- Считаете ли вы, что Интернет — это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

- Расскажите что вам больше всего интересно в интернете и почему? (пишем на доске)

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикреплённом к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе)

- Интернет-зависимость, как и любая другая, представляет собой способ ухода от реальности.

Одна из популярных сетей – Instagram сильно влияет на вас. Если вы посмотрите на чью — то ленту в инстаграм, то вы наверняка решите, что люди всё время едят, отдыхают, путешествуют и радуются целыми днями.

Можно подумать, что отношения людей всегда идеальны, без каких-либо ссор и обид. Что в жизни намного больше удачливых моментов, чем провалов. На самом деле — это всё не правда. Реальная жизнь сильно отличается от фото, которые мы выкладываем. Вы, наверное, много слышали и читали о вреде социальных сетей. В основном все публикуемые статьи не делают ничего полезного, кроме как отнимают ваше время. А фальшивое представление жизни может привести вас к депрессии, поскольку ваша реальная жизнь отличается от всего этого.

Реальная опасность инстаграма и других соцсетей не в том, что мы просматриваем, а в том, что мы сами создаем.
Каждый раз когда вы публикуете фото, вы всё больше вносите в создание виртуальной личности. Это как в какой-нибудь игре. Вы размещаете фото, сделанное у Эйфелевой башни и ваш уровень утонченности повышается. Вы удаляете фото где выглядите не очень и повышается ваш уровень красоты. Вы выбрали именно эти фото, чтобы повысить данные уровни. Вы хотите, чтобы эта виртуальная личность, выглядела определённым образом. Вы нарочно оставляете плохие фото за кадром. Потому что это стыдно, скучно или не соответствует этой личности.

Каждое селфи должно быть достаточно красивым. Каждый пост должен быть достаточно забавен. С каждым своим постом вы говорите: «вот такой вот я, судите меня». И в этот момент вы себя обрекаете. Потому что эта личность вами не является. Конечно на этом фото изображены вы, но вы не всегда так счастливы. Вы написали отличный пост, но вы не всегда так остроумны. Это просто фрагменты вашей жизни, которые тщательно выбраны, чтобы вы предстали в выгодном свете. Но они не дают полную картину о вас и несмотря на то, что вы хотите одобрение в виде лайков и комментариев, они не делают вас счастливым.

Инстаграм — один из даров цивилизации. Он позволяет показать другим, как вы видите мир, других и себя в этом мире, кроме того это способ «быстрой» славы и для некоторых способ заработать. Но иногда тяга заинстаграмить все вокруг становится маниакальной.

Виртуальная зависимость оказывает влияние на физическое состояние человека и психоэмоциональное. Пребывая в социальных сетях, наступает быстрая утомляемость и возникает стресс. Например: вы прочитали комментарий, вдруг вам кто-то написал, вы ответили, решили почитать новости, а для фона включили музыку. Объясняется это большим потоком информации и сменой эмоционального состояния. В результате появляется раздражительность, нарушение сна, беспричинная грусть и другие неприятные симптомы.

Основные симптомы Интернет-зависимости:

* навязчивое желание проверить сообщения, комментарии;
* сокращение времени на прием пищи, еда перед телефоном, монитором;
* потеря ощущения времени on-line;
* более частое общение on-line, чем при личной встрече;
* жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение в Интернете;
* игнорирование обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
* вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;
* появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
* отрицание наличия зависимости.

**2.2. Упражнение «Осьминог»**

*Цель:* расширение представлений учащихся о пользе и вреде социальных сетей.

*Ход упражнения:* ведущий задаёт вопрос: *«*Скажите ребята, кто из вас твердо уверен, что социальные сети приносят пользу?». Вызывается 1 человек. Далее ведущий задаёт ещё один вопрос: «А кто считает, что социальные сети не приносят пользу?». Вызывается ещё 1 человек. Затем ведущий вызывает человека, который еще не определился в своем отношении к сетям. Каждый из выбранных участников должен приводить аргументы в защиту своей позиции, а не определившийся должен делать шаг в сторону того, чей аргумент кажется более убедительным. После следует обсуждение.

**2.3. Продолжение беседы**

Интернет не так уж и опасен может быть. Все зависит от самого человека и его ощущений. Главное не потерять границу между виртуальным и реальным миром.

Если человек успевает и в виртуальной, и в реальной жизни, то никаких минусов нет. Если же он чувствует, что виртуальный мир заполонил его планету, то следует обратиться к специалистам.

Компьютер для большинства учащихся стал и «другом», и «помощником» и даже «учителем». Между тем существует ряд аспектов при работе с компьютером, а в частности, с сетью Интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье пользователей.

Чаще всего, вы пользуетесь такими популярными интернет ресурсами, как социальные сети, тематические сайты, интернет-магазины. Всегда ли их использование безопасно?

На этот вопрос мы постараемся ответить.

**2.4. Упражнение «Определение угроз»**

*Цель:* развитие критического мышления.

*Ход упражнения:* упражнение сотсоит их двух частей:

1. учащиеся делятся на три группы. Каждой группе необходимо определить возможные угрозы при использовании основных интернет-ресурсов:
* 1 группа «Тематические сайты»
* 2 группа «Социальные сети»
* 3 группа «Интернет-магазины»

На выполнение задания – 3 мин.

Несмотря на такое количество угроз, стоит ли отказываться от интернета? Конечно же – нет. Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг.

1. Но, надо выработать основные правила использования интернет-ресурсов. Задача каждой группы выработать правила для безопасного использования своего ресурса – сайта. Почты, социальной сети.

Помни о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позаботься о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Никогда не\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Всегда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Думай о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обрати внимание на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Постарайся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посоветуйся с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Узнай о\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не забудь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ни в коем случае не\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сделай\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.1. Упражнение «Незаконченное предложение»**

*Цель:* подведение итогов тренинга, рефлексия.

*Ход упражнения:* каждый участник высказывает свое мнение о правилах безопасного использования интернета с помощью метода «Незаконченное предложение»: «Я считаю, что интернет полезное изобретение человечества, но…».

**Приложение 1**

**Анкета (Упражнение 4.3.)**

*Инструкция:* Выбери ответ, который больше всего подходит тебе (поставить любой значок в клетке напротив вопроса).

* **Часто ты проводишь время за компьютером?**

– ежедневно
– один раз в два дня
– только когда нечего делать

**2.  Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?**

– более 2-3 часов
– 1-2 часа (увлекаюсь игрой)
– не более часа

**3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?**

– пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он  перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета
– бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам
– выключаю сам по собственной воле

**4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?**

– конечно, на компьютер
– зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер
– вряд ли буду сидеть за компьютером

**5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?**

– да, было такое
– пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным
– нет, никогда такого не было

* **Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься, сидя за компьютером, например, об играх:**

– почти все время думаю об этом
– могу пару раз вспомнить в течение дня
– почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко

* **Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?**

– компьютер – для меня все
– большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат
– компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни

* **Когда ты приходишь домой, то первым делом:**

– иду к компьютеру и включаю его
– каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер
– точно не сажусь за компьютер

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ**

* **Часто ты проводишь время за компьютером?**

– ежедневно – 3 балла;
– один раз в два дня – 2 балла;
– только когда нечего делать – 1 балл.

**2.  Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?**

– более 2–3 часов – 3 балла;
– 1–2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
– не более часа – 1 балл.

**3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?**

– пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он  перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;
– бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
– выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

**4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?**

– конечно, на компьютер – 3 балла;
– зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
– вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

**5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?**

– да, было такое – 3 балла;
– пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
- нет, никогда такого не было – 1 балл.

* **Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься, сидя за компьютером, например, об играх:**

– почти все время думаю об этом – 3 балла;
– могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
– почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

* **Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?**

– компьютер – для меня все – 3 балла;
– большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
– компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

* **Когда ты приходишь домой, то первым делом:**

– иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
– каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;
– точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

**ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ (СУММА БАЛЛОВ)**

**8–12 баллов** – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

**13–18 баллов** – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

**19–24 балла** – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

**Приложение 2**

**Упражнение «Закончи предложение»**

1. Сегодня из нового я узнал (а) …
2. Самое ценное приобретение сегодняшнего дня …
3. Это занятие для меня …
4. Больше всего мне понравилось …
5. На следующем занятии я бы хотел (а) ….