**Тренінгове заняття**

**на тему:**

**«Діти у соціальних мережах. Як допомогти їм не заплутатися».**

**Підготувала:**

**практичний психолог**

**Острівської ЗОШ І-ІІІ ступенів**

**Піщатін Л.Б**.

**Мета:**

* розкрити особливості розвитку та досягнень інформаційно-комп’ютерних технологій;
* проаналізувати позитивні та негативні сторони перебування дітей у соціальних мережах;
* визначити власну позицію учасників щодо користування соціальними мережами;
* дати порівняльну характеристику комп’ютерної та наркотичної залежності;
* знайти шляхи безпечного користування Інтернет-мереж

**Відеоматеріали «Соціальні мережі: За і Проти»**

**Вступне слово психолога:**

Розвиток інформаційних технологій у 21 столітті надав людству величезні можливості . За допомогою комп’ютерів, Інтернету та мобільного зв’язку став можливим доступ до скарбниць наукової думки й мистецтва всіх країн світу. Технічні засоби оновлюються з неймовірною швидкістю і вносять у наше життя дедалі більше комфорту та зручностей, полегшують працю, урізноманітнюють дозвілля та відпочинок.

Комп’ютери, Інтернет та інші досягнення інформаційних технологій уже давно стали надбанням людства і увійшли майже у кожен дім.

Сучасні діти народилися і ростуть в епоху Інтернету. Підліток у соціальній мережі уже нікого не дивує. Діти мають вільний доступ до комп’ютера та Інтернету вдома.

Проведені психологічною службою школи дослідження вказують про наступне: 92% опитаних дітей віком від 10 до 17 років Острівської ЗОШ I-III ст. користуються Інтернетом. Активність виходу дітей в мережу Інтернет показано у діаграмах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Щодня*** | ***3 рази в тиждень*** | ***1 раз на тиждень*** |
| ***10-11 років*** | ***80%*** | ***15%*** | ***5%*** |
| ***12-13 років*** | ***85%*** | ***10%*** | ***5%*** |
| ***14-15 років*** | ***92%*** | ***6%*** | ***2%*** |
| ***16-17років*** | ***89%*** | ***7%*** | ***4%*** |

Як ми бачимо Інтернет не є новинкою для наших школярів і вони є досить частими гостями різноманітних Інтернет-мереж. У психологів є подвійне ставлення до цього питання. Адже тут є непомітна межа між «хорошим» та «поганим», яку дитині дуже легко переступити.

Отже, ми на нашому занятті спробуємо розкрити всі сторони розвитку та досягнень інформаційних технологій, проаналізувати позитивні та негативні сторони перебування дітей у соціальних мережах і найважливіше – це знайти шляхи безпечного користування Інтернетом та соціальними мережами.

**Хід заняття**

**Вправа «Привітання»**

**Мета**: налаштувати групу на спільну роботу, створити комфортну атмосферу, згуртувати учасників тренінгової групи, прийняти правила роботи.

**Хід вправи**

Зараз я попрошу вас на розданих смайликах написати своє ім’я і прикріпити на одяг. На отриманих листочках написати свої очікування від заняття. Попрошу кожного учасника підійти до дерева очікувань, представитися та назвати навчальний заклад в якому працюєте чи навчаєтеся і свої очікування від нашого тренінгового заняття. Листочки прикріпити на дерево очікувань.

**Правила роботи тренінгової групи:**

-виключити мобільні телефони;

- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;

- говорити від свого імені, висловлювати власні думки;

- дотримуватися регламенту;

- бути активними;

- обговорювати дію, а не особу;

- бути толерантними.

**Вправа «Комп’ютер»**

**Мета:** надати можливість учасникам згадати асоціації, які викликає слово «комп’ютер», дати порівняльну характеристику асоціацій учнів та дорослих.

Кожен учасник отримує паперову стрічку. На цій стрічці слід написати 1-2 висловлювання-думки або асоціації, які викликає у вас словокомп’ютер.

Кожен учасник презентує свою роботу і прикріпляє на відповідний комп’ютер (для учнів, або для дорослих) зображених на малюнках.

Підведення підсумку вправи.

**Вправа «Вірус»**

**Мета:** надати можливість учасникам приймати самостійні рішення, відчути, що знання забезпечують комфорт.

Зараз кожен учасник отримує аркуш паперу формату А4. Створіть свій «комп’ютер». Комп’ютери можуть бути різні за формою чи кольором. Уявіть собі, що всі ваші комп’ютери з’єднані однією мережею. В одному з них з’явився « вірус». Упродовж 3 хв. зробіть те, що вважаєте за потрібне для збереження мережі. Можливо, це буде зміна місця, домальовування чогось у комп’ютері, тощо…

Учасники самі вирішують, що їм слід зробити. Якщо хтось із учасників запропонує викинути чи зруйнувати комп’ютер, у який потрапив «вірус», можна погодитися з цим, але нагадати, що від цього саме явище не зникне. Те, що ми маємо,- це наші знання, і саме в знаннях наша сила!

Кожен учасник пояснює, у чому полягає його позиція, і що він намагався зробити.

Підведення підсумків.

Отже, для того, щоб почувати себе у безпеці, ми повинні мати відповідні знання. Це стосується не лише безпеки комп’ютерної системи, а в першу чергу користувачів.

А, чи завжди зайшовши у комп’ютерну мережу , ми знаємо як себе поводити ?

Інститут соціології НАН України провів Всеукраїнське соціологічне дослідження, яке виявило тривожні тенденції:

понад 48% опитаних готові надіслати свої фотокартки незнайомцям в інтернеті;

37% без коливань діляться інформацією про себе і свою родину(адреса, професія, графік роботи батьків, наявність цінних речей у домі…);

близько 64% опитуваних час від часу відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх і лише окремі звертають увагу на вартість послуги;

лише 31% батьків знають про такі онлайн-загрози як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн- насилля, кіберзлочинність.

**Вправа «Інтернет небезпеки»**

**Мета:** налаштувати учасників на групову роботу, формувати навики конструктивної поведінки

Учасники діляться на 4 групи за кольором смайликів. Групи повинні вирішити як уникнути Інтернет - небезпеки, яка вказана в їхньому завданні.

На кольорових листках завдання.

Інтернет - небезпека 1.

Спілкуючись у соціальних мережах, дитина може легко стати жертвою шахраїв та педофілів.

Як діяти?

Інтернет – небезпека 2.

Спілкуючись у соціальних мережах тривалий час, діти втрачають здатність до реального спілкування.

Як діяти?

Інтернет - небезпека 3.

Потрапивши у соціальну мережу, дитина відмежовується від батьків, перестає підтримувати з ними відносини.

Як діяти?

Інтернет – небезпека 4.

Діти спільно виконують «В контакті» домашні завдання, постійно спілкуються комп’ютерним сленгом.

Як діяти?

Групи по черзі презентують свої роботи.

Підведення підсумків.

**Вправа релаксаційна «Контакт»**

**Мета:** зняття напруження, переключення уваги, забезпечення «живого спілкування».

Учасники тренінгового заняття рухаються по кімнаті і стараються привітатися з якомога більшою кількістю учасників відповідно до умов.

1 оплеск – вітаємося за руку.

2 оплески – вітаємося плічками.

3 оплески – вітаємося спинками.

4 оплески – вітаємося мізинчиками.

5 оплесків – обійми по колу.

Підведення підсумків.

Які відчуття викликала у вас вправа контакт? Чому?

**Відеоматеріали «Комп’ютерна залежність»**

**Вправа «Робота в групах».**

Учасники об’єднуються в 4 групи: 2 групи-«Дорослі», 2 групи-«Учні».

Кожна група отримує завдання:

1-ша група «Дорослі»: напишіть основні ознаки комп’ютерної залежності;

1-ша група «Учні» : напишіть основні ознаки комп’ютерної залежності;

2-га група «Дорослі»: напишіть основні ознаки наркотичної залежності;

2-га група «Учні» : напишіть основні ознаки наркотичної залежності;

**Презентація робіт**

Спочатку свої роботи презентують учні, а потім дорослі.

Підсумок вправи.

Вчені створили порівняльний аналіз наркотичних засобів та комп’ютерних ігор. Давайте його розглянемо.

Порівняльний аналіз впливу наркотичних засобів та комп’ютерних ігор на організм людини

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники порівняння | Наркотичні засоби | Комп’ютерні ігри |
| Формування прив’язаності | Цікавість, хибне прагнення самоствердження, розповсюдженість та доступність наркотиків у колі спілкування | Загальне захоплення комп’ютерними іграми,  реклама, що формує позитивне сприйняття комп’ютерних ігор, широка доступність і розповсюдженість |
| Психічна залежність | Наявна.  Переконання в тому, що наркотик викликає приємні відчуття, породжує бажання спробувати ще раз | Наявна.  Сильніша, ніж у наркотиків. Постійно виникає бажання зіграти ще раз |
| Фізіологічна залежність | Присутня | Відсутня |
| Фінансові затрати на придбання | Присутні, зростають зі  збільшенням дози | Присутні, бажання купувати нові ігри |
| Затрата часу | Прийом-менш ніж 1 хв., час дії довгий | Надзвичайно велика, одна гра триває кілька днів, тижнів, а інколи й кілька тижнів |
| Розвиток залежності | Після 2-3 прийомів | Після 2-3 сеансів |
| Вплив на психічний розвиток | Надзвичайно негативний, порушення та притуплення розумових здібностей, зниження або знищення волі, наростання негативних емоцій і почуттів | Надзвичайно негативний, порушення  та притуплення розумових здібностей,  зниження або знищення  волі, наростання негативних емоцій і почуттів |
| Вплив на духовний розвиток | Небезпечний, негативний, посилення гордості, пихатості, впертості, знищення любові до інших, розвиток агресивності та легкозбуджуваності | Небезпечний, негативний, посилення  гордості, пихатості,  впертості,знищення любові до інших, розвиток агресивності  та  легкозбуджуваності |

Отже, шановні учасники, отримана нами інформація вказує на те, що наслідки незнання та небажання дотримуватися певних правил у роботі з комп’ютером, а зокрема, перебування в Інтернеті, можуть мати дужепоганінаслідки. Перед нами постає завдання забезпечити безпеку перебування в Інтернеті, в тому числі у соціальних мережах.

**Вправа «Правила безпечного перебування в Інтернет мережах»**

**Мета:** формування навиків взаємодії та взаєморозуміння, вміння знаходити компроміс, підготувати правила безпечного перебування дітей в соцмережах.

Учасники діляться на 2 групи (обов’язковим є формування груп із дорослих та дітей)

1 група готує правила безпечного перебування дітей у соціальних мережах для дітей

2 група готує правила безпечного перебування дітей у соціальних мережах

для батьків;

Кожна група презентує свої правила.

Підсумок вправи. Всі учасники отримують пам’ятки «Безпека дітей в Інтернеті»

**Пам’ятка учням**

* Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер телефону, робочу адресу батьків, назву й адресу школи.
* Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків.
* Ніколи не погоджуйтеся на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу у батьків, а зустріч повинна відбутися в громадському місці й у присутності батьків.
* Не посилати свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.
* Не відповідати на грубі та невиховані листи. Якщо одержите такі листи не з вашої вини, то обов’язково сповістіть про це батьків, нехай вони зв’яжуться з компанією, яка надає послуги Інтернет.
* Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті і сайти, на які ви збираєтеся заходити.
* Не заходити на аморальні сайти і не порушувати ці правила.
* Не давати свої паролі нікому, крім батьків, навіть найближчим друзям.
* Не робити протизаконних вчинків та речей в Інтернеті.
* Не шкодити і не заважати іншим користувачам.

**Інтернет- це частина твого життя. Зроби його безпечним!**

**Пам’ятка батькам**

* Розмістіть комп’ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини;
* Використовуйте будильник для обмеження часу, який дитина проводить за комп’ютером;
* Установити часовий закон: не грати перед сном, після їжі й поки не виконані уроки.
* Використовуйте технічні засоби захисту: функції батьківського контролю в операційній системі, антивірус та спам-фільтр;
* Створіть «Сімейні інтернет-правила», що містять правила онлайн-безпеки для дітей;
* Проводьте більше часу із дитиною. Всіляко заохочуйте обговорення тем, пов’язаних з Інтернетом;
* Навчайте дітей критично ставитися до інформації в Інтернеті;
* Більше спілкуйтеся з дитиною, щоб комп’ютер був витіснений повноцінним та змістовним спілкуванням з вами.

**Вправа «Усмішка по колу»**

Я попрошу вас написати на отриманих квіточках свої враження від сьогоднішнього тренінгового заняття і кожному підійти до дерева очікувань і прикріпити свою квіточку, озвучивши свої враження.

Учасники тренінгу стають в коло, беруться за руки. Кожен учасник посміхається сусіду з права і висловлює свої почуття, враження, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

**Заключне слово психолога**

Отже, шановні учасники, сьогодні ми з вами плідно попрацювали, отримали різноманітну інформацію по темі «Діти у соціальних мережах-як не дати їм заплутатися», спробували визначити власну позицію щодо даної проблеми і опираючись на отримані знання та власний досвід склали правила безпечної поведінки в Інтернет мережах . Отже, із завданнями нашого заняття ми справилися успішно. Та на завершення нашої зустрічі хочу запропонувати ВАМ зробити ВАШ ВИБІР!



**Віртуальні чи «живі» обійми!?**

**Обнімаючи батьків, ми стаємо спокійними.**

**Обнімаючи любимих, ми стаємо щасливими.**

**Обнімаючи дітей, ми стаємо добрими.**

**Обнімаючи друзів, ми стаємо щирими.**

**Обнімаючи знайомих, ми стаємо відкритими.**

**Обнімаючи життя, ми стаємо мудрими.**

**ВАШ ВИБІР** залишається за **ВАМИ!**