

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

Номинация: проект по работе с детьми группы риска (психолого-педагогической поддержки)

Название проекта:

«Школа независимых»

Срок реализации: 1 год.
Возраст обучающихся: 11-14 лет.
Авторы программы:
Плехова Оксана Вячеславовна,
социальный педагог,
Каткова Елена Геннадьевна,
социальный педагог,
МБОУ СОШ №1 г. Заозерного
Ул. Папанина, 2
Тел. 8-39165-2-06-18

г. Заозерный, 2017 г.

Пояснительная записка

Сегодня среди тех многочисленных проблем, с которыми приходится сталкиваться социальным педагогам, инспекторам ПДН и просто учителям в процессе профилактической работы, хочется выделить проблему, которая уже дает о себе знать. Это – Интернет-зависимость.

Интернет-пространство – это то, что объединяет всех: детей, родителей, педагогов, сотрудников правоохранительных органов и весь мир. Редкий подросток или его родитель в России не знает что такое Интернет. Однако, об опасностях, которые могут подстеречь в Интернет-пространстве, многие не задумываются. И напрасно, потому что об этом надо знать.

Наибольшая предрасположенность к возникновению Интернет-зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. В Интернете благодаря анонимности, доступности и ощущению безопасности человек может формировать доверительные отношения с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий, ведь в случае неудачи всегда есть возможность просто отключиться от Интернета или уйти на другой ресурс. В виртуальной реальности не имеют значения такие факторы определения социального статуса как внешний вид, возраст, пол, род деятельности и т. д. Интернет позволяет формировать новую идентичность, создавать новый образ и осуществить, тем самым, нереализованные потребности личности. Благодаря легкости освоения и использования Интернета он завоевывает все большую аудиторию.

Для большинства подростков Интернет является неотъемлемой частью всей жизни. Это обусловлено рядом причин, среди которых выделяют следующие: 1) использование Интернета в целях учебной деятельности; познавательная мотивация; 2) потребность в общении, развлечении, получении удовольствия; 3) наличие определенных психологических проблем у ребят, наиболее распространенной из которых является трудность в социально-психологической адаптации к реальному социуму в молодежной среде.

В МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного были опрошены обучающиеся 5-7 классов, с целью выявления причин использования ими Интернет-пространства. Результаты опроса следующие:



75% опрошенных обучающихся используют Интернет-пространство с целью общения, развлечения, получения удовольствия. Тем самым эти ребята попадают в группу риска с наибольшей предрасположенностью к возникновению Интернет-зависимости.

Понижение уровня Интернет-зависимости у обучающихся весьма актуально в настоящее время.

Цели программы:

осуществление профилактической деятельности Интернет-зависимости посредством формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия, повышение уровня самооценки и саморефлексии, развития творческих способностей школьников.

Задачи программы:

1. Создать условия для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Сформировать навыки и установки, необходимые для противостояния психической зависимости.
3. Поддержать развитие позитивной самооценки.

Предполагаемые результаты

1. информированность обучающихся группы риска о последствиях Интернет-зависимости, влиянии сети на сознание и организм человека;
2. развитость умения общаться за пределами виртуальной реальности;
3. снижение тревожности ребят, повышение их самооценки;
4. уменьшение процента Интернет-зависимых обучающихся.

Программа является годичной и рассчитана на обучающихся 5-7 классов, в возрасте 11-14 лет.

Оценка эффективности программы.

Исследование эффективности Программы производится по следующим критериям:

а) качественные показатели:

1. Личностные достижения обучающихся, их участие в мероприятиях класса, школы, детской общественной организации.
2. Высокая социальная мотивация обучающихся.

б) количественные показатели:

1. Уменьшение процента Интернет-зависимых обучающихся.
2. Увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские движение школы и проведение альтернативных мероприятий.

Основными принципами реализации Программы являются следующие:

- системность (целостность, структурность, взаимосвязь со средой,

- иерархичность, множественность описания и т.д.);
- аксиологичность (ценностная ориентация воспитательной работы направлена на формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, т.д.).
 - многоаспектность (сочетание в профилактической работе различных направлений (социальный, психологический, образовательный, медицинский, правоохранительный аспекты);
 - последовательность (поэтапная реализация целей и задач проекта);
 - активная включенность школьников в реализацию проекта.
 - добровольность (добровольное участие подростков и их родителей в мероприятиях в рамках Программы).

Формы и методы реализации программы.

№ п/п	Название мероприятия	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<i>Организационный этап проекта, диагностический</i>				
1.	Проведение диагностики	1. Тест на определение степени зависимости от Интернета (Кимберли С. Янг). 2. Тест для определения степени компьютерной зависимости (Т. А. Шишковец). 3. Тест на определение зависимости от мультимедиа (К. Керделлан, Г. Грезийон)	Первые две недели с момента начала реализации проекта (сентябрь) Первые две недели с момента начала реализации проекта (сентябрь)	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
2.	Обработка полученных данных	Выявление количественного и качественного показателя Интернет-зависимых и склонных к ней	реализации проекта (сентябрь)	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
3.	Разработка концепции проекта	Определение актуальности проекта, формулирование проблемы, на решение которой направлен проект, описание целевой аудитории, постановка целей и задач, определение системы мероприятий, структуры управления проектом и методов контроля за его реализацией, оценки эффективности		социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
4.	Составление плана	Установление перечня и		

	реализации проекта	порядка мероприятий по реализации проекта с указанием ответственных за их организацию		социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
5.	Подготовка материалов информационного характера	Разработка буклетов, рекомендаций, памяток для студентов и их родителей		социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
6.	Информирование обучающихся школы, преподавателей о создании «Школа Независимых»	Оформление информации на стенде социального педагога, раздача буклетов		социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
7.	Психолого-педагогический консалтинг (взаимодействие специалистов: психологи, педагоги школы, социальные педагоги)	Цель: выработка единой стратегии деятельности, а также разработка инновационных методов и подходов при рассмотрении и решении проблемы Интернет-зависимости		социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.

Основной этап проекта

1.	Организационное собрание (круглый стол)	Информирование участников проекта о цели, задачах, содержании совместной деятельности, продолжительности работы	Первые две недели октября	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
2.	Родительское собрание	Цель: информирование родителей о проблеме Интернет-зависимости, ее актуальности, ознакомление с планом дальнейшей деятельности школы, а также предоставление практических рекомендаций по взаимодействию с детьми		
3.	Тренинг на знакомство	Цель: знакомство участников друг с другом, с организаторами проекта Упражнения: 1. Знакомство; 2. Почетный караул (создание непринужденный, благоприятной рабочей атмосферы); 3. Эффективность общения		

		(осознание важности общения в жизни человека)		
4.	Заседание волонтерского клуба «С миру по нитке»	<p>Цель: формирование навыков социального взаимодействия, повышение степени адаптации к новым социальным условиям. На данном семинаре будут осуществляться два мероприятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Тернистая тропа» – комплекс мероприятий, который включает в себя непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта; 2. «Свечка» – особый вид тренинга общения, который представляет собой ситуативный анализ отношений в группе в целом и отдельным субъектам, развитие рефлексивных способностей, роли доброжелательной атмосферы и взаимопомощи, повышение открытости. 	Вторая половина октября	<p>социальные педагоги школы Плехова О. В.</p> <p>Каткова Е. Г.</p> <p>организаторы волонтерского клуба Головатюк Е., Гончарова А., Флусова Д.</p>
5.	Лекторий на тему: «Интернет-зависимость», дискуссия: «Интернет: за и против»	Информирование обучающихся группы риска о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний, формирование адекватной позиции ребят	Первая половина ноября	<p>социальные педагоги школы Плехова О. В.</p> <p>Каткова Е. Г.</p>
6.	Тренинг коммуникативной компетентности	Совершенствование навыков самопрезентации, формирование имиджа и его составляющих, развитие способностей к оценке партнеров по общению, поиск новых способов	Ноябрь-декабрь-январь (каждую)	<p>психолог школы Маскаленко Е. А.</p> <p>социальные педагоги школы Плехова О. В.</p>

		поведения в контактах с людьми.	среду)	Каткова Е. Г.
7.	Мастер-класс: «Как противостоять деструктивному воздействию Интернета на личность»	Цель: получение теоретических основ по данной проблеме, формирование умений противостоять негативному воздействию Интернета на личность посредством рекомендаций, упражнений и заданий	Последняя неделя ноября	психолог школы Маскаленко Е. А.
8.	Тренинг уверенного поведения	Цель: повышение чувства уверенности в себе, в своих силах, возможностях, формирование адекватной самооценки	Ноябрь (каждую пятницу, понедельник)	психолог школы Маскаленко Е. А.
9.	Методологический семинар	Привлечение обучающихся школы, не имеющих Интернет-зависимость и не склонных к ней. <i>Целью</i> данного мероприятия является передача знаний, опыта ребятам, повышение, как личностной компетентности, так и профессиональной, развитие социальных навыков контактного взаимодействия	Первые две недели декабря	организаторы волонтерского клуба Головатюк Е., Гончарова А., Флусова Д.
10.	Тренинг социальных навыков	Цель: развитие умения взаимодействовать с окружающими, способности к анализу потребностей и мотивов других людей, формирование навыков рефлексии	Декабрь (каждый понедельник, вторник)	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
11.	Лекторий «Влияние чрезмерного использования Интернета на человека» (социально-психологический аспекты)	цель: рассмотрение, проблемы Интернет-зависимости, причин, последствий, методов профилактики и коррекции	Декабрь	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
12.	Психологическое просвещение	Организация работы стенда «Психолог рекомендует» с целью приобщения к психологическим знаниям и формирования психологической культуры	В течение периода реализации проекта	психолог школы Маскаленко Е. А.

13.	Тренинг навыков самоконтроля	Цель: создание пространства для управления собой и своими возможностями, осознание собственных затруднений, проблем, получение опыта осмысления ситуации	Январь (каждую среду, четверг)	психолог школы Маскаленко Е. А.
14.	Релаксационные занятия: «Слушай тишину», «Думай о дыхании», «Семь свечей» и т.д.	Упражнения направлены на формирование навыков саморегуляции, самоконтроля, снятие эмоционального напряжения, профилактику синдрома «эмоционального выгорания»	Последняя неделя января	психолог школы Маскаленко Е. А.
15.	Тренинг личностного роста	Цель: создание условий для личностного роста (вера в свои силы, получение новых знаний, жизненных навыков, приобретение образцов социального поведения, развитие сильных сторон личности)	Февраль-март -апрель (каждую пятницу)	психолог школы Маскаленко Е. А.
16.	Конкурс на создание социальной рекламы: «Альтернатива Интернету!	Мероприятие направлено на развитие креативных способностей обучающихся группы риска, формирование умения определять альтернативные виды деятельности	Первые две недели марта	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
17.	Тренинг личностной резистентности, направленный на формирование стрессоустойчивости	Цель: развитие способности анализировать и управлять стрессовыми ситуациями, формирование стрессоустойчивости	Апрель (каждый вторник, среду)	психолог школы Маскаленко Е. А.
18.	Индивидуальные психолого-педагогические консультации	Оказание помощи в самопознании, в формировании мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы личности и поддержки в решении личностных проблем, в формировании адекватной самооценки	В течение периода реализации проекта	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
<i>Аналитический этап проекта</i>				
1.	Повторная диагностика степени Интернет-зависимости	Проведение диагностического мероприятия с целью анализа результатов эффективности проекта (количественный и	Первая половина мая	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В.

		качественный анализ полученных данных)		Каткова Е. Г.
2.	Круглый стол	Анализ достигнутых результатов	Третья среда мая	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
3.	Родительское собрание	Цель: предоставление результатов деятельности школы, обсуждение плана дальнейшего сотрудничества	Последняя неделя мая	психолог школы Маскаленко Е. А. социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г. кл. руководители 5-7 кл.
4.	Составление отчета о реализации проекта	Определение динамики развития проекта, обобщение результатов, подведение итогов	Первые две недели июня	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
5.	Планирование дальнейшего развития проекта	Определение перспектив развития проекта	Вторая половина июня	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.

План реализации программы включает в себя три этапа:

1 этап – организационный, диагностический (сентябрь 2017 г.):

- ✓ проведение диагностик, обработка полученных данных;
- ✓ составление плана работы на год;
- ✓ подготовка методического, информационного, раздаточного материала и проведение диагностик, анкетирования, тестирования, тренингов;

2 этап - основной (октябрь 2017 г – апрель 2018 г.)

- ✓ Профилактическая работа с обучающимися группы риска;
- ✓ Профилактическая работа с родителями;
- ✓ Профилактическая работа с педагогами.

3 этап - аналитический (май-июнь 2018 г.)

- ✓ Мониторинг эффективности деятельности

- ✓ Составление отчета о реализации проекта, планирование дальнейшего развития проекта.

Условия реализации программы

Имеющиеся ресурсы

Методические: программы, тренинги, лекции, методические пособия о проблемах Интернет-зависимости, практические рекомендации по взаимодействию с детьми, тесты.

Кадровые:

- ✓ педагог – психолог;
- ✓ социальные педагоги;
- ✓ волонтеры центра «Всё в твоих руках»;
- ✓ классные руководители.

Материальные: спортивный зал, игровая площадка для детей, кабинет психолога школы, сенсорная комната.

Необходимые ресурсы

Кадровые: организаторы школ Рыбинского района, мед. персонал МБУЗ «Рыбинская ЦРБ» и детской поликлиники, инспекторы ОДН МО МВД, отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта, отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних КГКУ СО СРЦН «Рыбинский».

Материальные: материалы, необходимые для оформления информационных стендов.

Для реализации программы необходимы партнеры:

- ✓ Городская детская поликлиника;
- ✓ МБУЗ «Рыбинская ЦРБ»;
- ✓ Детско-юношеская спортивная школа;
- ✓ отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта;
- ✓ отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних КГКУ СО СРЦН «Рыбинский»;
- ✓ ОДН ОУУПиПДН МО МВД России «Бородинский»;

Для эффективной реализации программы, и дальнейшей перспективы развития движения в данном направлении необходимо тесное взаимодействие, помощь всех субъектов профилактики Интернет-зависимости среди обучающихся. Поддержка молодых инициативных детей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

http://psylab.info/Тест_Кимберли-Янг_на_интернет-зависимость

Описание методики

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Интерпретация

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Клиническая значимость

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

Бланк опросника

Варианты ответов

**Никогда - 1баллов Редко- 2 балл Регулярно – 3 балла Часто – 4
Постоянно - 5**

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?

36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче — 1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- а) голубой— 1 балл;
- б) желтый —3 балла;
- в) красный— 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны научиться принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.
2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...»

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. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

4. 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)

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает группе, что такое Интернет-зависимость, о её типах и признаках, о том, какие группы населения больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое сидение в сети на сознание и организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

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 «аське» 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».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Тема: «Общение, самооценка, тревожность»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Упражнение «Коллективный счёт»

Участники сидят на стульях. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. Участник, называя число, должен встать. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

2. Упражнение «Рукопожатие»

Участники становятся в круг. В центре – водящий с завязанными глазами. Один участник должен подойти к водящему и поздороваться с ним за руку. Водящий должен определить, кто перед ним – мужчина или женщина и кто именно из участников перед ним. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

3. Упражнение «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – Голова, последний – Хвост. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Хвост всё время убегает. Как только Голова схватит Хвост, она становится Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях – Головы и Хвоста.

4. Упражнение «Комплименты»

Группа делится на две равные части. Команды встают напротив лицом друг к другу. Участник одной линии говорит участнику другой линии: «Мне нравится, что ты...», тот отвечает: «Да, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются местами.

5. Упражнение «Разговор через стекло»

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек, за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сделать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только жестами и мимикой, без слов». Один из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (то же без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим. В конце игры следует обсудить с участниками, поняли ли они друг друга, вся ли группа уловила суть их диалога.