**Методические разработки, направленные на профилактику интернет-зависимости у младших школьников.**

Интернет великое достижение науки и техники, источник колоссального потока информации со всех уголков планеты. Современный мир буквально построен на возможностях Всемирной сети. Пользование Интернетом значительно облегчает жизнь современному человеку. Большинство сторон жизни переведено в онлайн-платежи по ЖКХ, налогам, мобильные банки, безналичный расчет, оплата товаров и услуг, запись на консультацию к необходимым специалистам и т.д. Общение, деловые переговоры на дальних расстояниях – это огромная экономия времени для современного человека, для взрослого человека, умеющего рационально использовать возможности Сети.

Однако интернет имеет и негативные стороны. В одном из интервью, создатель Интернета Тим Бернерс-Ли, сказал: «Мы стремились создать идеальный виртуальный мир, а породили монстра для манипулирования людьми». Он много говорил о несовершенстве своего детища, призывал к срочным мерам по его «окультуриванию». Одним из многих пороков Всемирной паутины он считает появление интернет-зависимых людей, зависимость которых бывает патологически опасна не только для них самих, но и для окружающих [8]. Особо опасен Интернет для маленьких человечков - наших детей. Дети в отличие от взрослых не нуждаются в наборе онлайн приложений для качественного облегчения повседневной жизни, в Интернете их привлекает другое. Многие дети используют Интернет для выполнения школьных домашних заданий, не напрягая собственный интеллект. Интернет наполнен информацией, очень вредной для детской психики – такой, как насилие, нецензурная лексика, убийство, порнография, призывы к самоубийству и т.д. Дети часто настолько погружаются в виртуальный мир, что реальный мир и живые люди становятся для них не интересными. Интернет-зависимость формируется у детей куда быстрее, чем у взрослых. Здоровье детей также страдает – постоянное пребывание за компьютером приводит к ожирению, нарушению зрения, проблемам со сном.

Результаты исследования «Дети России онлайн», осуществленные Фондом Развития Интернет, показали, что:

- возраст вступления в ряды интернет-пользователей снизился до 7 лет.

- в большинстве случаев выход в Интернет осуществляется без контроля взрослого.

- пятая часть российских детей – жертвы буллинга.

- 40% детей в России сталкиваются в Интернете с изображениями сексуального характера.

- каждый третий ребенок встречается с онлайн незнакомцами.

Начинать профилактику интернет-зависимости, по моему мнению, нужно с дошкольного возраста, не исключая работу с родителями.

Методика профилактики интернет-зависимости у детей, включающая в себя работу по двум направлениям - работа с родителями и профилактическую работу с детьми, имеющими склонность к интернет-зависимости.

Цель: профилактика появления интернет-зависимости, приостановка на ранних стадиях появления, приобщение к интернет-культуре и безопасному поведению в Сети.

1 направление: работа с родителями.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с «побочными действиями» увлеченностью детей Интернетом, с виртуальными рисками.
2. Выработка рационального режима пользования гаджетом и Интернет, рекомендации для родителей в установлении родительского контроля.
3. Иные способы ограничения ребенка от виртуальной зависимости.

Содержание работы: информирование родителей о вреде избыточного времяпрепровождения в сети Интернет для психического и физического здоровья, предупреждение о возможных рисках и опасностях, которые могут встретиться детям в Интернет, о целесообразности родительского контроля, формирования интернет-культуры у детей на собственном грамотном примере использования Интернет, совместная выработка решений о предотвращении рисков возникновения интернет-зависимости.

Форма организации работы – родительские собрания.

Форма проведения - дискуссия.

Материальное обеспечение - использование ИКТ.

2 направление: работа с детьми, склонными к интернет-зависимости.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с безопасным поведениям в сети Интернет.
2. Разработка памятки для обучающихся «Осторожно, Интернет!».
3. Сформировать правильные установки у обучающихся о том, где опасно, а где полезно использование Интернет.

Содержание работы: первичный срез знаний о безопасности в Сети посредством онлайн игры, формирование четких установок правильного поведения в Интернет, закрепление навыков интернет-культуры и интернет-поведения, совместная выработка альтернатив заменяющих интересы, предлагаемые Интернетом, формирование позиции «интернет-цензор» вместо «интернет-раб».

Для профилактики интернет-зависимости целесообразно добавить в план воспитательной работы, наряду с занятиями по ПДД, ППБ, ОБЖ, мероприятия о безопасности в Сети.

Планируется 1 занятие в месяц. Итого 9 мероприятий.

Форма организации работы – классный час, беседа, дискуссия, мозговой штурм, урок-игра, групповая работа, индивидуальная работа.

Материальное обеспечение - использование ИКТ, канцелярские принадлежности для индивидуальной и групповой работы.

Перспективный план работы с родителями с целью профилактики интернет- зависимости у детей предложен в таблице 2.

Таблица 2 – Темы родительских собраний, направленные на профилактику интернет-зависимости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема родительского собрания | Цель | Дополнительные материалы |
| 11. | «Виртуальные дети» | Показать действительные пагубные последствия психического и физического здоровья детей, увлеченных гаджетами и Интернет. | Для дискуссии на данном родительском собрании могут быть использованы видеоролики «Зависимость людей от смартфонов», «Клиповое мышление», «Люди теряют воображение» и т.п.  <https://www.youtube.com/watch?v=4lBcCmVAeBA>, <https://www.youtube.com/watch?v=8T5Arf8sspg>,  <https://www.youtube.com/watch?v=-yWV4LHjL60> |
| 22. | «Дети – наше отражение» | Сформировать у родителей чувство ответственности за будущее детей, призвать показывать положительный пример Интернет культуры | Фотовыставка «Так выглядят люди, если убрать мобильные телефоны», «Виртуальные монстры или гаджетозависимые дети», информация о признаках появления интернет–зависимости, тест на интернет-зависимость для самих родителей (А. В. **Лоскутова**)  <https://vk.com/psy.person?w=wall-70841494_43414>,  <https://vk.com/psy.person?w=wall-70841494_45673>,  <https://www.youtube.com/watch?v=_20PhKwSlHw> |
| 33. | «Опасности о которых мы не знаем» | Информирование родителей о деструктивных Интернет сообществах, кибербуллинге, о необходимости родительского контроля, бесед на данные темы | Деструктивные сайты:  «Разбуди меня в 4.20», «Никомуненужненькая», «Секта снов», «Привет со дна», «Группа смерти», «Тихий дом», «Киты», «МореКитов», «Рина», «НяПока», «Беги или умри» и т.п.  Варианты мошейничества в Сети посредством детей.  Кибербуллинг и т.д. |
| 44. | «Добрый» Интернет для наших детей» | Ознакомить родителей со способами обезопасить ребенка от интернет рисков и возникновения интернет-зависимости | Программы контент-фильтрации для ОС Windows:  Интернет цензор;  ПКФ;  Netpolice;  KinderGate и др.  Программы родительского контроля:  KidLogger  OpenDNS FamilyShield  Qustodio  **Spyrix Free Keylogger**  **Сайты помощи**  **Памятка для родителей по безопасности детей в Интернет (Приложение 2)** |

Дополнение к плану воспитательной работы с детьми предложено в Таблице 3.

Таблица 3 - Тематический план работы с обучающимися 4 класса по профилактике интернет-зависимости

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Дополнительные материалы |
| 11. | Игра «Проверь свой уровень интернет безопасности» | Сайт: И-риски.рф, <https://i-riski.ru/>  Целесообразно проиграть и обсудить разные варианты ответов детей, как правильные, так и неправильные |
| 22. | Конференция «Интернет - друг или враг?» | Беседа, направленная на выявление положительного и негативного в Интернете, научить детей отделять важную и ненужную информацию (исключить «блуждающий серфинг»), выявить полезность Интернета для детей. |
| 33. | «Безопасные сети» | Игра. Разделение на группы по темам: «Социальные сети», «Онлайн игры», «Поиск информации». Какие опасности могут поджидать? Каждая группа готовит памятку безопасности. Памятка для обучающихся (Приложение 3) |
| 44. | Конкурс кроссвордов «Всемирная паутина» | Самостоятельная работа детей, обмен кроссвордами между одноклассниками. |
| 55. | Дискуссия «Мои виртуальные интересы» | Обмен мнениями, свободная форма общения, принятие точки зрения одноклассника, корректировка допустимости, посещения тех или иных сайтов. |
| 66. | Проблемный разговор  «Селфизависимость или ваша жизнь дороже тысячи лайков» | Разговор о самопрезентации в Сети, плюсы и минусы. Совместная выработка способов замены (мозговой штурм). Просмотр видео «Селфи-зависимость: где грань разумного?»  <https://www.youtube.com/watch?v=LGJDk_PHMh4>  Рассказать детям о существовании сайтов анонимной психологической помощи детям: Помощь рядом.рф, и-риски.рф и т. д. <https://pomoschryadom.ru/>, <https://i-riski.ru/>, <http://i-deti.org/> |
| 77. | Классный час  «Как жил человек в эпоху, свободную от Интернета?» | Классный час совместно с родителями, беседа, как родители проводили свое детство, в какие игры играли и т. д. Предложить акцию «Неделя offlain» (родители и дети попытаются прожить неделю без выхода в Интернет) |
| 88. | Коллаж «Я и ….. вдруг отключили Интернет» | Индивидуальная работа детей |
| 99. | Опрос «Восприятие Интернета» | Опрос взят с сайта Опросник.ру и аддаптирован  (Приложение 4) |

Ожидаемые результаты:

1. В ходе занятий по профилактике интернет-зависимости дети должны научиться безопасному и полезному для себя взаимодействию с Интернет.
2. Научиться критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в Сети.
3. Отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной.
4. Избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации.
5. Распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность.
6. Распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации.
7. Применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.