Козьмина Ирина Викторовна,

педагог- психолог МБОУ «Карпогорская СШ №118»

**Классный час «С сетью по жизни»**

**мероприятие по профилактике негативных явлений,**

**связанных с виртуальной средой**

Социальные сети окончательно стали частью жизни современного человека. О вреде и пользе мессенджеров до сих пор спорят ученые. С одной стороны, это помогает многим людям проявить себя, найти единомышленников, продвинуть свои проекты. Вместе с тем явными стали и негативные последствия этого вида общения: уход от реальности, зависимость, кибербуллинг.

Особенно настораживает то, что общение в социальных сетях стало для подростков основным каналом коммуникации и взаимодействия. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Именно в процессе такого общения и происходит вхождение детей во взрослую жизнь. Подростку жизненно необходимо научиться самостоятельно взаимодействовать с окружающими, решать проблемы, принимать решения и нести ответственность. Замена реального общения на общение в социальных сетях не дает полноценно научиться этому, а значит, может быть нарушена социализация и развитие ребенка. Кроме того, в последнее время мессенджеры становятся той средой, где подростки, реализую свои возрастные потребности, демонстрируют девиантное поведение и совершают противоправные поступки.

Мероприятие проводилось в рамках реализации Комплекса мер по профилактике суицидов, суицидальных попыток и несуицидального самоповреждающего поведения несовершеннолетних на 2022/23 учебный год (Приказ УО № 172 от05.09.2022).

**Цель:** формирование коммуникативных навыков у детей, выстраивая у детей приоритет живому общению в противовес гаджетам

**Задачи:**

-актуализировать знания об общении, его функциях и средствах;

-определить особенности реального и виртуального общения и их влияние на взаимодействие и коммуникацию;

-развивать коммуникативные способности обучающихся (умение работать в группах, дискутировать, высказывать свое мнение);

-помочь определить свой уровень зависимости от соцсетей и мотивировать на позитивные изменения;

-познакомить со способами преодоления негативных последствий при использовании мессенджеров.

**Планируемый результат:** активизировать интеллектуальные процессы подростков и помочь им зафиксировать свое представление о разных сторонах общения (реального и в мессенджерах) в виде формальной модели, а затем разработать и обосновать направления управления ситуацией для снижении негативных последствий виртуального общения.

**Ход мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание** | **Использование дидактических материалов** |
| Вступление (формулирование темы) | Мини- дискуссия  Педагог: - Что вы видите?  - Для чего нужны сети?  - В чем их польза и вред?  - Какое еще значение имеет это слово?  Резюме педагога: сеть является приспособлением для ЛОВЛИ. Сеть может помочь достать пропитание, но и может стать ловушкой. Сейчас данное слово имеет много других значений, т.ч. этим словом обозначают мессенджеры -программы для мгновенного обмена текстовыми сообщениями, аудиозаписями, фотографиями и другими мультимедиа. | Презентация (Приложение1) – слайд 1 |
| Информирование  Интернет- это глобальная компьютерная сеть , которая связывает между собой пользователей компьютерных сетей и пользователей ПК,  В 1989 году в стенах Европейского совета по ядерным исследованиям родилась идея Всемирной паутины . Ее предложил знаменитый британский ученый Тим Бернс –Ли. В 1990 году состоялось первое подключение к интернету по телефонной линии. В 90-е года Интернет проникает во все американские дома, появляются первые социальные сети. В 2000 году интернет прочно входит в жизнь россиян. | Презентация – слайд 2 |
| Упражнение «Спина к спине»  1) В парах (за партами) вы должны сесть спиной друг к другу и договориться о встрече сегодняшним вечером.  2) А теперь развернитесь и договоритесь о деталях встречи (времени, месте, других участниках встречи и т.д.) | Презентация – слайд 3 |
| Мини- дискуссия  Педагог: -Что вы испытали, когда сидели спиной друг другу?  -А когда вы сидели лицом друг к другу, удобно ли вам было договариваться?  -Как вам было легче общаться, видя друг друга или нет?  -А как еще можно договориться о встрече?  -А как можно обсудить и поделиться информацией, если реальная встреча невозможна?  -Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии? А учитывая предыдущие слайды? |
| **Объявление темы классного часа** | Презентация – слайд 4 |
| Основная часть | Мини- дискуссия  Педагог:  - А как вы думаете, что такое общение и для чего человеку? Почему самым страшным для человека является лишение общения (одиночное заключение)? (*ответы обучающихся*)  -Приведите примеры из жизни или из литературных источников, когда лишение общения, изгнание человека из человеческого общества привело к негативным последствиям для него (*можно привести примеры: Д. Дефо «Робинзон Крузо», А.П. Чехов «Пари», Р. Стивенсон «Остров сокровищ», М. Горький «Старуха Изергиль» и т.д*.)  - Какие средства общения вы знаете? Почему при общении важно видеть человека, его жесты мимику, слышать тон голоса и интонацию?  Резюме педагога: Наша жизнь не может существовать без общения. Общаясь с себе подобными, мы перенимаем опыт, делимся информацией, переживаниями, разными эмоциями и так далее. Психологи считают, что жесты, мимика, взгляд, интонация являются важным условием эффективного общения. Невербальные средства позволяют понять истинные чувства, мысли собеседника. Если наши невербальные сигналы совпадают с нашими словами, то они повышают взаимопонимание, доверие и ясность. И, конечно, если не происходит такого совпадения, то порождается напряженность, растерянность и недоверие. Мы можем судить о достоверности информации, если только можем видеть собеседника, в остальных случаях у нас остаются вопросы. Особенно это важно при дружеском общении.  Педагог:  - В чем разница между реальным и виртуальным общением? (ответы обучающихся) Давайте разберемся. | Презентация – слайд 5 |
| Упражнение «Дискуссия-вертушка»  *Проведение:*  *1) Делим обучающихся на 4 группы*  *2)Готовим 4 стола для работы групп, на стол выкладывается лист А4 с вопросом (в виде заголовка)для обсуждения (Приложение 2)*  *3)Участники занимают исходное положение за своим столом и ведут в течение 2 минут обсуждение по предложенному вопросу, варианты записываются на листе (под вопросом- заголовком)*  *4)* *Затем группы переходят за другой стол в соответствии с маршрутом перемещения (по часовой стрелке). При этом второй тур дискуссии включает обсуждение другого аспекта темы и запись своих вариантов в лист вопросом- заголовком*  *5)* *Следующие два тура повторяют предыдущие и осуществляются по тому же алгоритму, что и первые два.*  *6)* *Участники оказываются на своем исходном месте, обсуждают и обобщают предложения и мнения всех групп по обсуждаемому аспекту темы, оформляют выводы и готовятся к выступлению перед всей группой.*  *7)Подведение итогов дискуссии.* *Микрогруппы представляют свои выводы по каждому аспекту темы.*  Вопросы для обсуждения  Стол 1-Плюсы реального общения  Стол 2-Минусы реального общения  Стол 3-Плюсы общения в социальных сетях  Стол 4-Минусы общения в социальных сетях | Презентация – слайд 6 |
| *Педагог проводит коллективный анализ результатов дискуссии и подводит ее итоги. Резюмирование по реальному общению проводится устно. По виртуальному – с появлением на слайдах, т.к. визуализация помогает лучше понять и усвоить информацию.* | Презентация – слайд 6, 7-8 (с анимацией «возникновение» по строчкам) |
| Тестирование  Педагог: для того, чтобы понять насколько, вы зависимы от социальных сетей, проведем тестирование.  Обсуждение:  - Ожидали ли вы такой результат?  - Какие выводы для себя можете сделать?  -А если проводить ассоциацию с темой классного часа, что для тебя сеть- помощник или ловушка? | Тесты (Приложение 3)  Презентация – слайд 9 (с анимацией «возникновение» картинки в круге) |
| *ВАРИАНТ 1.* Упражнение «Копилка помощи»  *Инструкция:* Для чего нужна копилка? (ответы обучающихся). Правильно, в копилке мы храним деньги, чтобы в дальнейшем исполнить свои мечты и желания. Но в некоторых ситуациях, советы и рекомендации бывают важнее денег. Сегодня мы с вами создадим подборку советов «Как не стать заложником соцСЕТЕЙ». Каждый из вас напишет свой совет на эту тему и приклеит на изображение копилки».  *ВАРИАНТ 2.При отсутствии времени ( если затянулось упражнение «Дискуссия - вертушка»), а также для резюмирования после упражнения «Копилка помощи» можно использовать слайд 10.* | 1/6 листа А4 на каждого ученика, фломастеры, клей, на доске- изображение копилки (Приложение 4, лист А3) |
| **Заключение** | Педагог: Человек может отвергать многие вещи, но вряд ли откажется от общения. Виртуальное общение не может заменить реальное. Виртуальный разговор бездушен, он не может передавать чувства и эмоции, и после прочтения сообщения вы можете интерпретировать его по-разному. Из-за этого возникают недоразумения и споры, которые могут не возникнуть в реальном разговоре. Многие из тех, у кого много друзей в социальных сетях, чувствуют себя одинокими из-за отсутствия полноценного общения. Живое общение позволяет нам правильно вести себя в обществе, раскрыть весь свой потенциал, развить речь, найти друзей и любимых.  Социальные сети должны дополнять, но не заменять жизнь. Социальные сети могут быть полезны, но только в том случае, если мы проводим за ними минимум времени, а не заменяем фактическое общение. | Презентация – слайд 11 |
| *Рефлексия:* назовите ассоциации по теме нашего классного часа*.* |  |

**Список источников**

1. Бабушкина Ю.Ю. Конспект классного часа «Не заблудиться нам в Сети» [Электронный ресурс]. URL: https://урок.рф/library/klassnij\_chas\_ne\_zabluditsya\_nam\_v\_seti\_202545.html (Дата обращения: 01.10.22)
2. Виртуальный мир или живые эмоции? [Электронный ресурс]. Журфак. КАФЕДРА ЖУРНАЛИСТИКИ И СО ЗАБГУ. URL: https:// http://zhurfac.ru/publications/mnenia/virtualnyij-mir-ili-zhivyie-emotsii-2019-04-05-032127/ (Дата обращения: 01.10.22)
3. Тест «Зависимость от социальных сетей» [Электронный ресурс]. Сайт психолога Ирины Соловьевой URL: https:// https://solirina.ru/materialy/testy/455-test-zavisimost-ot-sotsialnykh-setej (Дата обращения: 01.10.22)

Приложение 1

**Презентация для классного часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | **6** |  |
| **2** |  | **7** |  |
| **3** |  | **8** |  |
| **4** |  | **9** |  |
| **5** |  | **10** |  |
| **11** |  | | |

Приложение 2

**Лист для записи вариантов (упражнение «Дискуссия-вертушка»)**

|  |
| --- |
| **Плюсы реального общения** |

Приложение 3

**Тест «Зависимость от социальных сетей»**

Инструкция: выберите один вариант ответа на вопрос и запишите его.

**1. Как много времени в день в среднем ты проводишь в соцсетях?**А. Заглядываешь туда не каждый день и буквально на несколько минут.  
Б. Около получаса.  
В. Час или два.  
Г. Ежедневно проводишь там несколько часов.

**2. Влияет ли твое времяпрепровождение в соцсетях на повседневную жизнь?**А. Нет, никак.  
Б. Иногда ты узнаешь информацию о полезных мероприятиях, интересных событиях.  
В. Порой ты жалеешь, что потратил(а) там время, вместо того чтобы сделать что-то в реальной жизни.  
Г. Твои близкие жалуются, что ты проводишь там слишком много времени.

**3. Ты нашел интересную группу в соцсети, читаешь посты один за другим. Можешь ли остановиться и заняться делами?**А. Это никогда не бывает проблемой.  
Б. Иногда возникает такая проблема, но без труда решается.  
В. Да, бывает сложно остановиться, но ты можешь это сделать, проявив силу воли.  
Г. Ты решаешь дочитать один пост, потом другой пост… И так бесконечно.

**4. Как соотносятся в твоей жизни общение в соцсетях и в реальности?**А. В соцсетях у тебя даже нет «общения».  
Б. В соцсетях бывает переписка, но основное общение происходит в реальности.  
В. В соцсетях могут происходить интересные знакомства, но ты стараешься перенести их в реальность.  
Г. Основное общение происходит в соцсетях.

**5. Обращаешь ли ты внимание на лайки своих постов и фотографий?**А. Нет, и вообще смутно понимаешь, о чем идет речь.  
Б. Иногда замечаешь, но это не что-то важное для тебя.  
В. Если речь идет о значимых для тебя людях, то важно, ставят они лайки или нет.  
Г. Постоянно проверяешь, подсчитываешь, сравниваешь вчерашние и сегодняшние лайки – где их больше. Запоминаешь, кто поставил лайк, кто нет…

**6. Что для тебя значит твоя аватарка в соцсетях?**А. Ничего. У тебя вообще ее нет или ты поставл(а) первую попавшуюся картинку.  
Б. Когда-то ты установил(а) приятную для себя картинку и не меняешь.  
В. Ты тщательно выбираешь аватарки.  
Г. В зависимости от настроения, ты постоянно меняешь аватарки.

**7. Что можно сказать о твоих постах в соцсетях?**А. Ты их практически не делаешь.  
Б. Иногда вывешиваешь объявления, если есть необходимость.  
В. Делишься новостями, фотографиями с важных событий…  
Г. Твои посты – своего рода «отчет» о твоей жизни. Ты публикуешь повседневные фотографии, размышления, рассказываешь о переживаниях…

Обработка результатов : подсчитайте и запишите количество ответов под каждой из букв. Каких букв больше?

Интерпретация ( в зависимости от того, каких букв больше):

А-Безразличие. Твое отношение к соцсетям можно назвать безразличием и, как следствие, это поверхностное знакомство. Зависимость от них тебе не грозит, во всяком случае, сейчас. С одной стороны, это позволяет тебе жить реальной жизнью, не тратить время впустую, не убегать от реальности. С другой – лишает возможностей, которые предоставляют социальные сети. Может, тебе стоит побольше узнать про эти возможности и использовать их? Может, у тебя есть предубежденность перед ними? Предубежденность может стать преградой для развития, новых горизонтов и возможностей…

**Б-Интерес**. У тебя есть интерес к социальным сетям, не более – это не зависимость. Ты умеешь находить там интересную и полезную информацию, использовать открывающиеся возможности. Контролируешь свое пребывание там и не тратишь время впустую. Можно оптимизировать времяпрепровождение там, ставя перед собой конкретные узкие задачи и цели. Подумай, что для тебя самое важное в соцсетях? Как оптимальнее всего можно удовлетворять эту потребность? И делай это осознанно!

**В-Увлеченность**. Ты с интересом и удовольствием проводишь время в социальных сетях. Это не зависимость, но определенные риски в ее возникновении есть. Постарайся структурировать и ограничивать свое пребывание в соцсетях, ставить конкретные задачи и отводить под них определенное количество времени. Даже если ты поставишь целью отдых и удовольствие, ограничь пребывание в соцсети, поставь четкую границу по времени. И именно это сможет быть критерием в дальнейшем: соблюдаешь ты установленную для себя границу или нет. Пока ты можешь контролировать свое пребывание в соцсетях, ты не переходишь черту зависимости.

**Г-Зависимость**. Пришло время задуматься: не превратилось ли твое времяпрепровождение в соцсетях в зависимость? Можешь ли ты остановиться? Мешает ли это твоей реальной жизни? Что заставляет тебя проводить время в соцсетях? Что там самое важное, какую потребность ты реализуешь на самом деле? Постарайся отследить: за любой зависимостью скрывается внутренний дефицит; чего тебе не хватает в реальной жизни? Попробуй получить это другим путем, вне соцсетей. При необходимости обратись к специалисту по работе с аддиктивным (зависимым) поведением: интернет-зависимость в целом и зависимость от социальных сетей в частности стали проблемой для многих людей нашего времени.

Приложение 4

**Макет для упражнения «Копилка помощи»**

