

### **В контакте с реальностью**

Методическая разработка по профилактике экранной зависимости, безопасного поведения в Интернете

**Целевая группа:** родители 1-5 классов.

**Цель:** способствовать позитивной профилактике экранной зависимости у школьников

**Задача:**

- актуализировать позитивные способы саморегуляции;
- расширить представления родителей о возможностях Интернета.

**Форма проведения:** родительское собрание

**Продолжительность:** 45 минут

### **Ход проведения.**

#### **1. Вводная часть.**

За многие годы своего существования Интернет стал широко распространен. Еще несколько лет назад использование информационных технологий в большей степени ассоциировалось с развлечением, последние годы всё изменили, цифровизация стала глобальной для всех возрастов и проникла во все сферы нашей жизни: дистанционное обучение, проведение образовательным форумов, совещаний и многое другое было бы невозможным без Интернета. В некоторых случаях чрезмерное использование Интернета становится проблематичным.

#### **2. Основная часть.**

Сегодня мы сами поговорим о возможностях, которые нам открывает Интернет. Множество крупнейших компаний всего мира развивают свои платформы онлайн-образования для социального взаимодействия между людьми, выводя его на новый уровень. До 2019 года основная аудитория онлайн-образования состояла из взрослой высокомотивированной аудитории повышающих свою квалификацию. Учитывая влияния пандемии и популяризацию дистанционных форматов, их использование превращается в обязательную практику. Поэтому важно понять, как мы можем помочь ребёнку в эффективном обучении в дистанционном формате.

Отечественные исследования демонстрируют связь между социальной тревожностью и экранной зависимостью. В связи с этим, нам взрослым следует помочь ребёнку, выявить причины и помочь справиться с тревогой своего ребёнка.

#### **Предпочитаемый контент.**

Обратите внимание, каким контентом интересуется ваш ребёнок:

- Самопрезентация и общение (интерперсональная направленность).

Использования Интернета для общения и выражения себя;

- Развлечение и «убить время» (нецеленаправленная активность);
- Образование и самообразование (образовательная направленность).

Использования Интернета для учебы и поиска познавательной информации;

- Информационный поиск (содержательная направленность). Поиск информации о происходящих в мире событиях, об известных людях и о достижениях медицины и техники.

Если ребёнок интересуется контентом «Самопрезентация и общение», то, вероятно, у него имеет место страх негативной социальной оценки. Одним из способов регуляции,

повышения самооценки может быть обучение диафрагмальному дыханию или шуточные гимнастические упражнения+«считалочка». Предлагаем попробовать самим, а потом обучить детей.

### **Упражнение 1. «Дыхательное упражнение»**

Одним из эффективных способов справиться с сильными эмоциями является развитие диафрагмального дыхания. Когда почувствуете, что вы испытываете испуг/тревогу или другие сильные эмоции, сделайте вдох на счет 1-2-3-4-5-6-7 (должна работать диафрагма, надуваться живот) и медленный выдох на счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12, таким образом дышать от 3 до 5 минут. Восстановив дыхание, человек приводит в норму сердцебиение и избавляется от вторичных симптомов страха.

Очень важно во время упражнения попытаться отстраниться от происходящего и максимально расслабиться.

Начинать тренировку следует в спокойном состоянии, чтобы привыкнуть к такому дыханию и без особых усилий повторить в ситуации, когда эмоции затмевают разум.

### **Упражнение 2. «Психологический душ»**

Каждое упражнение повторяется 2 раза.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое сгожусь»

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь никого»

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодр и энергична, и дела идут отлично»

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»

6. Положив руки на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, я прекрасна!»

8. Руки на талии, наклоны вправо-влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу»

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается»

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо»

### **Упражнение 3. «Календарь самоощущения»**

Рисую звездочку каждый день:

- Зеленую, если занимался спортом;
- Красную, если совершил какой-нибудь «учебный подвиг»;
- Серебряную, если сделал «домашний подвиг»;
- Синюю, если сделал какое-то добро.

Очень успокаивает, когда ты видишь, что каждый день ты делал что-то полезное, а иногда и не одно и ты чувствуешь себя ни таким бессмысленным человеком.

Если ваш ребёнок сидит в Интернете по причине скуки, можно и нужно вместе с ним выбрать кружок дополнительного образования или секцию, о многих из них есть информация в Интернете:

- спортивные (футбол, борьба, скалодром, спортивное ориентирование, хоккей, баскетбол, волейбол, велоспорт, лыжи, плавание, дартс, стрельба из лука);
- творческие (танцевальные, ИЗОстудии, драматические, лепка из глины);
- интеллектуальные (программирование, шахматы, робототехника, Lego).

Если использование Интернета имеет образовательную направленность и используется для учебы и поиска познавательной информации; или поиск информации о происходящих в мире событиях, об известных людях и о достижениях медицины и техники.

Обратите внимание на следующие платформы:

- [Stepik](#) – образовательная платформа и конструктор онлайн-курсов. Разрабатывает алгоритмы адаптивного обучения, сотрудничает с авторами MOOC, помогает в проведении олимпиад и программ переподготовки. Цель – сделать образование открытым и удобным.

- [Открытое образование](#) – современная образовательная платформа, предлагающая онлайн-курсы по базовым дисциплинам, изучаемым в российских университетах. Платформа создана Ассоциацией «Национальная платформа открытого образования», учрежденной ведущими университетами – МГУ им. М.В. Ломоносова, СПбПУ, СПбГУ, НИТУ «МИСиС», НИУ ВШЭ, МФТИ, УрФУ и Университет ИТМО.

- [ПостНаука](#) – предлагает 105 курсов по самым разным направлениям. Заранее записываться на них не нужно – открываете понравившийся вариант и приступаете к изучению материала. Можно сохранить материал и просмотреть его потом.

- [Duolingo](#) – очень удобная платформа для изучения иностранных языков. Обучение можно проходить на сайте или в приложении бесплатно, но с рекламой.

Подробнее о курсах можно узнать в этой [статье на Хабре](#).

### 3. Заключение.

Информация о том, чем занят ребенок в Интернет – путь к лучшему пониманию своего. Часто дети восполняют с помощью Интернета то, чего им не хватает в реальной жизни. Сделайте Интернет союзником в воспитании, сумейте найти общие интересы для себя и для других членов своей семьи.

Удачи вам и смелости во всех делах!

#### Список источников:

- 1) [https://psyjournals.ru/files/121835/psyedu\\_2021\\_n2.pdf](https://psyjournals.ru/files/121835/psyedu_2021_n2.pdf)
- 2) [https://studopedia.ru/24\\_26873\\_sposob--samoodobrenie-samopooshchrenie.html](https://studopedia.ru/24_26873_sposob--samoodobrenie-samopooshchrenie.html)
- 3) <https://trends.rbc.ru/trends/education/5f15a4cc9a794734e5a2469f>
- 4) [https://www.b17.ru/article/fear\\_of\\_evaluation/](https://www.b17.ru/article/fear_of_evaluation/)