

Развивающая программа «Информационная безопасность», направленная на формирование критического мышления к контенту в сети Интернет

Цель: формирование критического мышления к контенту в сети Интернет у подростков

На основании программы Викторовой Е.А., Лобынцевой К.Г. Психолого-педагогическая программа «Безопасность в сети Интернет», на психологической модели цифровой компетентности (Солдатова Г. У., Зотова Е.Ю., Рассказова Е.И.)

Программа представляет собой цикл занятий для обучающихся 7-11 классов и их родителей, целью которых является формирование компетенций, способствующих обеспечению информационно психологической безопасности школьников.

Программа состоит из тренинговых занятий, семинаров для учащихся и родителей. Реализуется в групповой форме, рассчитана на 5 часов. Регулярность занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 30 -35 минут.

Семинар ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ» (презентация)

**Данный семинар можно провести онлайн или сделать запись видео
и разослать родителям, либо выложить на свой сайт**

Первым шагом в борьбе с компьютерной зависимостью должна стать консультация с педагогом-психологом, который поможет:

- Оценить степень зависимости
- Разработать индивидуальный план сопровождения
- Дать рекомендации родителям по взаимодействию с подростком

1. Организация альтернативной деятельности

Важно предложить подростку интересные занятия, не связанные с компьютером:

- Спортивные секции
- Творческие кружки
- Волонтерство
- Путешествия и активный отдых

2. Установление четких правил использования компьютера

- Ограничение времени за компьютером
- Определение конкретных задач для работы в интернете
- Создание списка сайтов, которые можно посещать

3. Улучшение семейных отношений

Часто компьютерная зависимость является следствием проблем в семье. Поэтому важно:

- Уделять больше времени общению с подростком
- Проявлять интерес к его жизни и увлечениям
- Создавать атмосферу доверия и поддержки в семье

4. Развитие социальных навыков

- Помогите подростку улучшить навыки реального общения:
- Поощряйте участие в групповых мероприятиях
- Организуйте совместные семейные активности
- Поддерживайте дружеские отношения со сверстниками

5. Формирование критического мышления

Научите подростка критически оценивать информацию из интернета и осознавать риски чрезмерного использования компьютера.

При борьбе с компьютерной зависимостью важно избегать следующих ошибок:

- Не применять физические методы воздействия
- Не использовать обидные прозвища ("больной", "тупой", "игроман")

- Не критиковать друзей подростка из социальных сетей
- Не игнорировать проблему, надеясь, что она исчезнет сама собой

По итогу можно вывести 4 основных правила для предотвращения развития компьютерной зависимости важно:

1. Установить четкие правила использования компьютера и других гаджетов.
2. Поощрять участие подростка в офлайн-активностях и хобби.
3. Развивать навыки реального общения и социального взаимодействия.
4. Обеспечить психологическую поддержку и открытый диалог с подростком.

Способы обеспечения безопасности в Интернете

Открытый диалог: Регулярно общайтесь с подростком, интересуйтесь его онлайн-активностью

Мониторинг: Следите за развитием событий в онлайн-жизни подростка, но только с его согласия

Технические средства защиты: Используйте программы родительского контроля и фильтрации контента.

Развитие критического мышления: Научите подростка анализировать информацию и распознавать фейки.

Борьба с компьютерной зависимостью у подростков - сложный и длительный процесс, требующий терпения, понимания и профессиональной помощи.

Семинар для подростков «Зависимость от гаджетов» (презентация)

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о гаджетах. Как часто используете гаджеты?

Упражнение "Дневник цифрового баланса"

Цель: Помочь подросткам осознать свои привычки использования компьютера, оценить влияние технологий на их жизнь и найти более сбалансированный подход к цифровому потреблению.

Для этого вам понадобится смартфон

1. Откройте настройки устройства.
2. Перейдите в раздел «Цифровое благополучие и родительский контроль».
3. Здесь вы увидите время работы экрана за текущие сутки (отсчёт ведётся начиная с 00:00).

Ответьте на следующие вопросы:

Удивили ли вас результаты? Если да, то чем?

Какие онлайн активности приносят вам пользу, а какие кажутся пустой тратой времени?

Есть ли офлайн занятия, которым вы хотели бы уделять больше времени?

Как использование компьютера влияет на ваше настроение и энергию?

Какие изменения вы хотели бы внести в свои цифровые привычки?

Рассмотрим основные опасности, связанные с длительным нахождением в гаджетах

Психологические риски

Компьютерная зависимость может оказывать значительное влияние на психику подростков:

1. **Расстройства внимания.** Длительное использование компьютера может привести к проблемам с концентрацией внимания и невозможности сосредоточиться на важных задачах

2. **Эмоциональная нестабильность.** Подростки в возрасте от 12 до 15 лет особенно уязвимы, так как их нервная система еще нестабильна и легко поддается внешним воздействиям.

3. **Социальная изоляция.** Чрезмерное увлечение виртуальным миром может привести к отчуждению от реального общения и проблемам в социальной адаптации.

Физические последствия

Длительное времяпрепровождение за компьютером может вызвать ряд физических проблем:

1. **Головные боли.** Постоянное напряжение черепных мышц и мышц лица может спровоцировать хронические головные боли.

2. **Проблемы со зрением.** Длительное напряжение глаз может привести к ухудшению зрения.

3. **Нарушения осанки.** Неправильное положение тела во время работы за компьютером может вызвать проблемы с позвоночником.

4. **Нарушения сна.** Использование компьютера перед сном может негативно влиять на качество и продолжительность сна.

Проблемы в школе

Компьютерная зависимость может отрицательно сказаться на успеваемости и социальной жизни подростка:

1. **Снижение успеваемости.** Из-за постоянного желания проводить время за компьютером, подросток может пренебрегать учебой.

2. **Проблемы в общении.** Виртуальное общение может заменить реальное, что приводит к трудностям в построении отношений в реальной жизни.

3. **Потеря интереса к другим видам деятельности.** Увлечение компьютером может вытеснить другие хобби и интересы подростка.

Упражнение "Часы баланса"

Цель: Научить детей планировать свое время и соблюдать баланс между онлайн и офлайн активностями.

Нарисуйте большой круг на листе бумаги, разделенный на сегменты, как циферблат часов.

Попросите детей раскрасить сегменты разными цветами, обозначающими различные виды деятельности (например, синий - сон, зеленый - учеба, желтый - игры на свежем воздухе, красный - время за компьютером).

Помогите детям распределить свое время так, чтобы на компьютер приходилось не более 1-2 часов в день.

Предложите им повесить эти "часы баланса" на видное место и следовать этому расписанию в течение недели.

В конце недели обсудите, удалось ли им соблюдать баланс и как это повлияло на их самочувствие и настроение.

Семинар для подростков «РИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ: кибербуллинг» (презентация)

Согласно исследованиям по защите детей в цифровой среде, проведенному в августе 2023 года:

Более 90% детей сталкивались с цифровыми угрозами

30% подростков не знают, как бороться с кибербуллингом

24% предпочитают игнорировать или блокировать сомнительные контакты.

Эти данные подчеркивают важность обучения подростков навыкам безопасного поведения в Интернете.

Как вы думаете, какие основные угрозы подстерегают вас в Интернете?

Основные угрозы

1) Кибербуллинг. По определению ЮНИСЕФ, это травля с использованием цифровых технологий. Особенно уязвимы к нему подростки.

2) Фейки и дезинформация. 41% подростков сталкиваются с ложной информацией в сети.

3) Интернет-мошенничество. 29% подростков становятся жертвами онлайн-мошенников

4) Формирование зависимостей. Родители и учителя особенно обеспокоены зависимостью от онлайн-игр (60% и 39% соответственно) и интернета в целом (62% и 42%)

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг- это преднамеренное и повторяющееся причинение вреда с использованием компьютеров, мобильных телефонов и других электронных устройств. Он может принимать различные формы, включая оскорбительные сообщения, распространение слухов, публикацию личной информации или фотографий без разрешения.

Рекомендации по профилактике кибербуллинга

1. Защитите свою личную информацию

Используйте надежные пароли и меняйте их регулярно. Не делитесь личной информацией (адрес, номер телефона) в открытом доступе. Ограничьте доступ к вашим профилям в социальных сетях.

2. Будьте осторожны с тем, что публикуете

Подумайте дважды, прежде чем что-то опубликовать. Помните, что интернет "ничего не забывает". Не публикуйте фотографии или информацию, которые могут быть использованы против вас.

3. Уважайте других онлайн

Относитесь к другим так, как хотели бы, чтобы относились к вам. Не участвуйте в распространении слухов или негативных комментариев о других.

4. Научитесь распознавать кибербуллинг

Будьте внимательны к признакам онлайн-агрессии. Помните, что шутка может быть воспринята как оскорбление.

5. Сохраняйте доказательства

Делайте скриншоты оскорбительных сообщений или постов. Эти доказательства могут пригодиться, если ситуация усугубится.

6. Блокируйте агрессоров

Используйте функции блокировки в социальных сетях и мессенджерах. Ограничьте доступ к вашему профилю для незнакомых людей.

7. Обратитесь за помощью

Не стесняйтесь рассказать о проблеме родителям, учителям или доверенным взрослым. Многие социальные платформы имеют инструменты для сообщения о кибербуллинге.

Если вы видите, что кого-то травят онлайн, не оставайтесь в стороне. Поддержите жертву и сообщите о случившемся взрослым или администрации сайта.

Завершение занятия

Помните, что ваша безопасность и комфорт в интернете во многом зависят от вас самих. Будьте бдительны, уважайте других и не бойтесь обращаться за помощью. Вместе мы можем создать более безопасное и дружелюбное онлайн-пространство для всех.

Тренинговое занятие «Личная информация»

При использовании Интернета очень важно понять зону личного пространства и недопустить кражу персональных данных.

Персональные данные — это любая информация, относящаяся к определенному или определяемому на основании такой информации физическому 25 лицу (субъекту персональных данных). (Статья 3 Федерального закона «О персональных данных» от 27 июля 2006 года №152-ФЗ).

Что является персональными данными:

- Регистрационные идентификационные данные (паспортные данные, пароли, пин-коды).
- Физические характеристики (внешние данные, биометрические данные, состояние здоровья и др.).
- Пространственная локализация (фиксация местоположения и перемещения).
- Материально-экономическое положение (движимое, недвижимое имущество, зарплата, накопления и др.).
- Официальные статусы (семейное положение, достижения, награды, наличие судимостей и т.д.).
- Профессиональная занятость (включая образование).

- Социальные связи (информация о родственниках, друзьях, знакомых, принадлежность к различным формальным и неформальным группам).
- Образ жизни и поведенческие установки (мировоззрение, ценности, интересы, хобби, социальные привычки и действия, настроения, вкусы, особенности).
- Психологические особенности (черты характера, способности, знания, умения, навыки, личностные черты).

Упражнение «Личное и публичное»

Психолог предлагает участникам раздаточные листы с личной информацией. Задача участников поставить галочки на пункты, которые относятся к личной информации. После распределения участники представляют свои варианты, сопоставляют, обсуждают и формируют итоговый список распределения, который можно красочно оформить на ватмане.

№ п/п	Персональные данные	Зона личного пространства
1	Имя и фамилия	
2	Логин и пароль	
3	Номер паспорта	
4	Фотография	
5	Рост, вес, телосложение	
6	Состояние здоровья	
7	Место жительства	
8	Место учебы	
9	Места досуга и отдыха	
10	Информация о совершенных покупках	
11	Информация об имуществе (интерьер, квартиры, украшения, вещи)	
12	Информация о наличии денежных средств	
13	Состав семьи	
14	Участие в конкурсах, достижения, награды, дополнительная учеба	
15	Участие в кружках и секциях	
16	Основной вид занятости	
17	Информация о родителях	
18	Информация о других родственниках	
19	Информация о друзьях	

Упражнение «Проблемная ситуация»

Участникам предлагается обсудить проблемные ситуации, касающиеся коммуникации в Интернете и предложить стратегию поведения

Что делать? Почему? Каковы последствия таких действий?

Ситуация 1. Вам пришел запрос на добавление в друзья от человека, которого Вы лично не знаете.

Ситуация 2. Вся семья уехала на неделю на дачу, ты хочешь пригласить друзей к себе домой.

Ситуация 3. Вы начали переписку с новым другом. Он рассказывает Вам трагическую историю и просит перечислить деньги, сделать покупку, кому-то помочь и т.д.

Ситуация 4. Новый знакомый, с которым вы переписываетесь, предложил встретиться оффлайн

Завершение занятия

Тренинговое занятие «Онлайн и офлайн общение»

Упражнение «Плюсы и минусы виртуального общения»

Психолог предлагает участникам задуматься над тем, что большинство предметов и явлений изначально нейтральны или амбивалентны по своему предназначению.

Например, молоток может быть как полезным и необходимым при строительстве рабочим инструментом, так и средством нанесения тяжкого вреда здоровью при неадекватном использовании.

Виртуальное общение также изначально явление без чётко выраженного полюса.

Участникам предлагается разделить на 2 группы, задача которых определить каковы плюсы и минусы общения в Глобальной Сети.

Далее происходит обсуждение плюсов и минусов

Плюсы виртуального общения:

1. Установление контакта и общение происходят на добровольной основе.
2. Недочёты в виртуальном общении обратимы, их легче исправить, чем ошибки, совершаемые в реальном общении.

3. За счёт многочисленности интернет-аудитории общение носит более разнообразный, разносторонний характер. Есть возможность наладить взаимоотношения с тем человеком, который наиболее интересен.

4. В интернет-общении за счёт определенной доли анонимности снимаются барьеры межличностного взаимодействия - скованность, робость, есть возможность скрыть логопедические, физические недостатки.

Минусы виртуального общения:

1. Чрезмерное увлечение онлайн общением приводит к редукции межличностного взаимодействия с окружающими людьми.

2. В условиях виртуального общения в силу отсутствия видимых невербальных проявлений, интонационных оттенков возможны ошибки коммуникации, также в дальнейшем возможно снижение социального интеллекта, умения распознавать эмоциональные проявления, сопровождающие речь, подтекст собеседника.

3. При виртуальном общении увеличивается риск столкнуться с мошенничеством, злоумышленниками, агрессией со стороны других пользователей

Упражнение "Дневник офлайн приключений"

Психолог предлагает участникам в течение недели (или месяца) записывать все интересные вещи, которые они делают без использования компьютера или смартфона.

Они могут рисовать, вклеивать фотографии или билеты, писать короткие истории о своих приключениях.

В конце недели (или месяца) устройте "выставку приключений", где подростки смогут поделиться своими впечатлениями.

Обсудите, какие новые интересные занятия они для себя открыли и какие эмоции испытали.

