Сайдулин Владислав Вячеславович

педагог-психолог

**«О девайсах модно»**

**Методическая разработка по профилактике экранной зависимости**

**Целевая группа:** учащиеся 5 – 8 классов

**Цель:** формирование качеств, способствующих устойчивости к экранной зависимости.

**Задачи:**

**-** провести экспресс-диагностику тревожности у учащихся

**-** актуализировать знания на тему зависимости

**-** закрепить представление о различных способах коммуникации

**Форма проведения:** классный час.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Материально-техническое обеспечение:** листы бумаги для команд, распечатанные вопросы для обсуждения.

**Ход проведения.**

1. **Вводная часть**

Здравствуйте, ребята! Для начала я попрошу вас постараться сесть максимально удобно, закрыть глаза. Когда я скажу: «Начали!» попробуйте почувствовать, когда пройдёт одна минута, при этом считать не нужно -доверьтесь своим ощущениям. Когда минута, по вашему мнению, закончится - открывайте глаза. (*Ведущий говорит «Начали» и смотрит на таймер, когда ребята открывают глаза и записывает это время, чтобы потом сказать ребятам индивидуально, какие у кого получились результаты*). Для человека время идёт чуть медленнее, чем в реальности, и поэтому в спокойном состоянии, одна минута равна 65 секундам. Чем быстрее идёт время в нашем внутреннем мире, по сравнению с реальным, тем больше вероятность того, что мы суетимся, торопимся, и куда-то спешим. Чего нам не хватает в настоящем моменте? Что мы делаем, когда спешим, либо пытаемся «ускорить» момент?Без чего нам трудно ощущать своё спокойствие? *(ребята могут давать свои ответы)*

1. **Основная часть.**

А сейчас снова мини-опрос: поднимите, пожалуйста, руки те, кому захотелось сейчас посмотреть в экран телефона (мобильного устройства). Того, кто уже это сделал, мы увидели. Поделитесь, пожалуйста, те, кто захотел посмотреть в телефон, но справился со своим намерением - что вам помогло удержаться? *(Ребята говорят)* Именно об этом мне бы хотелось сегодня с вами поговорить. Мир изменился в тот момент, когда в руки человека попал смартфон. Телефон, который может исполнить почти любое желание, стоит только правильно попросить, словно, волшебная палочка, либо лампа Алладина. Как не привыкнуть к такому замечательному устройству? Ведь чем больше мы пользуемся смартфонами, тем меньше… что меньше? Мне бы хотелось, чтобы сейчас мы с вами разделились на две группы и попытались ответить на следующие вопросы:

Каждой группе выдаётся по два вопроса для обсуждения и листы для записей.

1.В чём преимущества общения с использованием смартфонов по сравнению с общением без использования смартфонов?

2.В каких ситуациях неуместно применять мобильное устройство?

1.В чём ограничения в общении при использовании смартфона по сравнению с общением без использования смартфона?

2.В каких ситуациях уместно применять мобильное устройство?

*(После обсуждения ребята представляют свою работу)*

Ответы очень подробные и разнообразные, и обнаруживают спорные моменты в вопросе использования мобильных устройств. Как вы думаете, как отличить зависимость от телефона и умелое его применение в своей жизни?

В тех же командах я предлагаю поставить «мини-сценку» на тему «человек зависимый» от смартфона и «человек независимый» от него.

За основу берём ситуации, которые были в предыдущем задании.

Ребятам даётся время на подготовку и на выступление каждой команды.Теперь, чтобы нам стало проще понять, что общаться можно и в реальности, предлагаю объединиться в группы по три человека. После этого распределяются роли следующим образом:

* 1-й – не двигается, не слышит, но говорит и видит;
* 2-й – не говорит, не слышит, но двигается и видит;
* 3-й – не говорит, не видит, но слышит и двигается.

После того, как ребята определились со своими ролями - ведущий дает задания участникам, которые играют роль второго (не говорит, не слышит, но двигается и видит), чтобы он объяснял доступным способом, что нужно делать в инструкции к заданию.

* Вы собрались на праздник. Договоритесь, в какие костюмы оденетесь и какой возьмете в подарок.
* Для проведения лабораторной работы по физике нужно принести магниты, как их найти?
* В мастерской художника закончились краски, что будете делать?
* Сегодня трамвай, на котором добирались обычно, по техническим причинам, не работает. Нужно решить. как добраться до вокзала.
* Класс планирует в зоопарке экскурсию, но животных кормить обычным кормом запрещено. Как предупредить об этом других ребят?
* Составьте список любимых продуктов для празднования дня рождения.
* Выберите новую марку сотового телефона с разными функциями.

При выполнении задания пользоваться пишущими предметами нельзя.

*(После выполнения упражнения стоит спросить у трёх участников, исполнявших различные роли, об их впечатлениях от упражнения)*

1. **Заключение.**

Вы попробовали себя в роли тех, кому было трудно договариваться без привычных средств связи, однако, у вас получилось. Это значит, что вы проявили свою независимость, самостоятельность и умение справляться с трудностями в понимании другого. Напротив, любая зависимость – своеобразный «эмоциональный костыль», и если постоянно опираться на него, наши «психологические мышцы» атрофируются. Мне бы не хотелось, чтобы мобильное устройство превратилось для вас из вдумчивого друга-помощника, во вредного пожирателя времени – хулигана. Изменилось ли у вас самих отношение к телефону и его роли в вашей жизни? Как? (*Ребята отвечают*). Поэтому мне бы хотелось, чтобы, кроме выводов, которые вы сделали относительно уместности использования средств связи в привычных ситуациях, ещё бы и пришли к разумному применению вашего времени и способах общения с другими людьми. Спасибо за участие!

**Список источников:**

1. Бурлаков И.В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 144 с. (библиотека психологии и психотерапии, вып. 86).
2. Зоричева Е.П., Василюк Л. А. Классный час «Мир реальный и виртуальный» // Справочник классного руководителя. – 2015. - № 11. – С 53-55.
3. Фазлетдинова А.А. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста // Справочник педагога - психолога. – 2014. - № 7. – С. 74-80.
4. Упражнение «Слепой, глухой, немой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ds32.edusev.ru/activity/fgosovz/post/224361>
5. Хэммонд К. Особенности восприятия времени. М.: Livebook, 2013/ -368 с.