

ІРИНА БАРГАН



ПОВЕРНИСЬ У РЕАЛЬНІСТЬ

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЕКТ

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Педагогічний інститут
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

ІРИНА БАРГАН

ПОВЕРНИСЬ У РЕАЛЬНІСТЬ

**ТВОРЧИЙ ПРОЕКТ ЗА НАПРЯМОМ
“ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ”**

Івано-Франківськ – 2013

УДК.37.013

ББК 74.6я73

Повернись у реальність. Соціально-педагогічний проект / Автор І.І.Барган.
– Івано-Франківськ, НАІР.- 2013. – 64 с.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Комар Ірина Валеріївна

Консультанти: кандидат педагогічних наук, професор
Ковбас Богдан Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент
Михайлишин Галина Йосипівна

Тема проекту:

ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Творча назва проекту:

«ПОВЕРНИСЬ У РЕАЛЬНІСТЬ»

Період трансформації українського суспільства характеризується нестабільністю політичної, економічної, соціальної, правової системи, різким соціальним розшаруванням, змінами у суспільній свідомості, переосмисленням духовних цінностей, що, в свою чергу, зумовило зростання різних девіантних проявів серед дорослих і молоді. Впродовж останніх десятиріч значного розповсюдження набули девіації серед учнів загальноосвітніх шкіл.

Питання девіантної поведінки є досить актуальним і цікавим. Саме через неї проходять негативні витoki соціуму. Внаслідок відхилень від нормальної поведінки відбувається руйнація спокійного укладу життєдіяльності. Молодь є найактивнішим психологічним суб'єктом і тому прояви соціальної неприйнятної поведінки найвиразніше проявляються саме у них. В цьому віці, коли не сформований стійкий світогляд, особи найбільше піддаються зовнішньому впливу. Сприймаючи інтереси, погляди оточуючих, вони обирають, всотують їх у себе і в подальшому керуються ними. З розвитком девіантної поведінки у молоді все більше затуплюються позитивні відчуття і вона може стати резервом для майбутньої злочинності. Вивчення проблеми схильності до девіантної поведінки молоді, актуальність якої безсумнівна, потребує, насамперед, визначення її місця у системі координат більш широкого соціального змісту.

Питання профілактики девіантної поведінки неповнолітніх досліджуються зарубіжними і вітчизняними вченими (П. Вест, О. Джужа, А. Дойч, І. Запорожан, І. Ковчина, А. Коен, Н. Максимова, Г. Мінковський,

Р. Овчарова, В. Оржеховська, В. Синьов, В. Тюріна, Т. Федорченко, М. Фіцула та ін.)

Ознайомлення людини з комп'ютером зазвичай починається в школі, але, на жаль, все більша частина батьків намагається навчити своїх дітей користуватися цим модним технічним пристроєм якомога раніше, щоб вони не відставали від однолітків.

Медики розвинених країн вже б'ють на сполох. Молодь все більше часу проводить за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним, у пресі раз по раз з'являються повідомлення про «смерть за монітором». Західні психіатри навіть придумали спеціальний термін «інтернет-залежність».

В повсякденній мові слово інтернет найчастіше вживається в значенні Всесвітньої павутини і доступної в ній інформації, а не у значенні самої фізичної мережі. Також вживаються терміни Всесвітня мережа, Глобальна мережа чи навіть одне слово Мережа, Інёт, Тенета, Міжмережжя, Інтернётрі або Нётрі.

Історія інтернету сягає досліджень 1960-х років, які проводилися на замовлення уряду США і мали на меті створення надійних розподілених комп'ютерних мереж, стійких до пошкоджень. Попередницею інтернету стала мережа ARPANET (англ. Advanced Research Projects Agency Network), яка почавши функціонувати в кінці 1960-х, в кінці 1970-х об'єднувала близько 200 вузлів.

Багато людей почали використовувати всесвітню мережу не тільки для роботи чи пошуку інформації, а як засіб життя. З'явилися чати, сайти знайомств. Люди сидять днями і ночами переписуються, бавляться в ігри, можуть навіть один одного бачити. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі не менше шістьох годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом попередніх трьох місяців.

За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті щоденно від 1 до 3 годин, ще 31% сидить в Мережі по 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям по 10 годин на добу і більше. Більше 45% всіх опитаних заявили, що без персонального комп'ютера і підключення до Інтернету вони не змогли б жити. Це більше, ніж для будь-якого іншого медіа-пристрою (28% молодих людей не можуть жити без мобільного телефону, 11% — без телевізора).

Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в мережі. Психологи сперечаються: чи йде мова про появу ще одного виду залежності? Феномен "залежності від інтернету" інтенсивно обговорюється в даний час.

Термін **«залежність»** був запозичений з лексикону психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми інтернету шляхом асоціації з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи Інтернет-адикт.

Науковці академії наук Китаю, провівши високоточне дослідження - магнітно-резонансну томографію, довели, що інтернет-залежність згубно впливає на мозок людини. Як зазначають дослідники, вплив цього виду залежності на організм людини (а особливо на головний мозок) є майже ідентичним і дуже подібним до впливу, який на собі відчують наркозалежні та алкоголіки.

Дехто виправдовує «зависання» у інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти.

Обговорення проблеми почалося порівняно недавно. У 1994 р. Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, помістила на web-сайт спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала

майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, інтернет-залежними користувачами.

К. Янг – одна з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала книгу "Піймані в мережу" та організувала центр психологічної допомоги страждаючим від інтернет-залежності. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» дитина перестає займатися усім іншим. Поступово вона віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «усесвітньою павутиною».

На другій стадії симптоми наростають і ускладнюються. Якщо дитину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів у навчанні і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти хобі.

К. Янг називає чотири ознаки інтернет-залежності:

- 1) нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- 2) постійне чекання наступного виходу в інтернет;
- 3) скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в інтернет;
- 4) скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на інтернет.

Дослідницею було виявлено, що аддикти (узалежнені – І.Б.) найчастіше використовують чати – 37 %, MUDs (мережеві ігри) – 28 %, телеконференції 15 %, E-mail – 13 %, інформаційні протоколи (ftp, gopher) – 2%. Тобто, найменш пов'язані з інтернет-залежністю інформаційні протоколи, а найбільш пов'язані – інтерактивні аспекти Інтернету. Щодо того, що найбільш приваблює їх в віртуальному середовищі, 86 % інтернет-залежних назвали анонімність, 63% – доступність, 58 % – безпеку і 37% – простоту використання.

У 1995 році І. Голдберг запропонував термін «інтернет-залежність» для опису нездоланної тяги до використання інтернету. За Голдбергом, це розлад, «що здійснює згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності». Оскільки в основі такого розладу лежить прагнення до відходу від реальності, він прирівнюється до патологічного потягу при алкоголізмі, наркоманії, потягу до азартних ігор.

На думку І. Голдберга, інтернет-залежність можна констатувати при наявності хоча б 2-3 пунктів з наступних:

1. Кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає.
2. Якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в інтернеті, то ефект помітно знижується.

3. Користувач робить спроби відмовитися від інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу.
4. Припинення чи скорочення часу, проведеного в інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття.

Вона розвивається в проміжку від декількох днів до місяця. Такий стан може виражатися емоційним і руховим порушенням, тривогою, нав'язливими міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазіями і мріями про інтернет, довільними чи мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на клавіатурі.

На думку експертів, найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтво. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 млн. тінейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп'ютером та інтернетом.

Поведінково інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу «життю» в інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

Незважаючи на те, що офіційно проблема інтернет-залежності не визнана, вона приймається до уваги в багатьох країнах, наприклад, у Фінляндії молодим людям з інтернет-залежністю надається відстрочка від армії.

В Україні даних про інтернет-психози немає. Більшість із них – це приховані випадки аддикції (залежності). Наприклад, у невеликій успішній Голландії існує 10 тисяч наркоманів і 40 тисяч інтернет-залежних. Тобто на кожного наркозалежного пацієнта припадає чотири залежних від інтернету. І якщо таке співвідношення спроектувати на Україну, то вийдуть страшні цифри.

Сьогодні як дослідники, так і звичайні люди говорять про «інтернет-залежність», маючи на увазі цілий ряд явищ:

- 1) це залежність від комп'ютера, тобто пристрасть до роботи за комп'ютером, до ігор, програмування або інших видів діяльності;
- 2) так-зване «електронне бродяжництво», коли людина тривалий час (багато годин) «подорожує» по інтернету без конкретної мети, причому джерелом задоволення служить сам факт перебування в Мережі, відвідування сайтів;
- 3) використання інтернету для участі у віртуальних азартних іграх, аукціонах і біржах;
- 4) залежність від «кібер-стосунків», тобто від соціальних контактів у мережі: спілкування (у чатах, групових іграх і телеконференціях) і встановлення в ході спілкування дружніх стосунків або «флірту»;
- 5) залежність від «кіберсексу», тобто від порнографічних сайтів в Інтернеті, від обговорення сексуальної тематики в чатах та форумах «для дорослих».

Психологи виділяють такі стадії залежності:

1) **Стадія легкого захоплення.** Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

2) **Стадія захоплення.** Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби — грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.

3) **Стадія залежності.** Залежність може оформлятися в одній з двох форм: соціалізований та індивідуалізований. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ці гравці люблять грати за допомогою

комп'ютерної мережі один з одним. Ця форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма. Людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі.

Просто так вирвати інтернет-залежного з віртуального світу неможливо: ефективних соціальних і психіатричних програм поки що немає. Нерідко підлітки тікають у віртуальний світ через непорозуміння з близькими, ігнорування їхніх проблем. На перший погляд такі діти інтелектуально розвинені і, здавалося б, соціально адаптовані. Але лише у своїй площині. В інтернеті у дитини свій світ, їй там комфортно: багато друзів у «чатах», немає проблем зі спілкуванням.

Це стає величезною проблемою. Лікарі спостерігають велику кількість дітей, які до 18-ти годин на добу можуть бути за комп'ютером в он-лайн. У підсумку маємо інтернет-залежність за всіма відповідними ознаками.

Мета проекту: здійснення змістовної профілактики інтернет-залежності як різновиду девіантної поведінки учнів 9 класів.

Завдання проекту :

1. Здійснити діагностику інтернет-залежності дітей підліткового віку.
2. Організувати і провести змістовну профілактику інтернет-залежності серед учнів 9 класів.
3. Вивчити, оцінити і презентувати результати проекту.

Тривалість проекту: 2 місяці.

З 8 тижнів перший призначений для здійснення діагностики інтернет-залежності підлітків та обробки результатів, які дають підстави для поділу дітей на дві групи (інтернет-залежних та схильних до залежності). Наступні шість тижнів містять заходи для реалізації завдань проекту. Завершальний восьмий тиждень призначений для оцінки результатів і якості роботи проекту.

Віковий склад цільової аудиторії: учні 9 класів.

Програма реалізації проекту передбачає такі етапи:

Діагностичний етап. Метою цього етапу проекту є проведення комплексу діагностичних методик та анкетування для визначення наявності інтернет-залежності підлітків. Діагностичний етап включає в себе також вивчення психологічних особливостей, які можуть вплинути на формування адиктивної поведінки, а також одержання інформації про становище дитини в родині, про характер сімейних взаємин, про склад родини, про її захоплення й здібності. Особливе місце на цьому етапі проекту виділене для вивчення тривожності підлітка. Тривожність може стати одним з чинників формування соціально відхиленої поведінки. Вона може бути наслідком внутрішнього конфлікту, який викликається: суперечливими вимогами до дитини з боку соціально значущих осіб (батька і матері, вчителя і батьків, різних учителів тощо); неадекватними (найчастіше завищеними) вимогами; вимогами, які ставлять дитину у залежне становище або принижують її.

Форми та методи роботи під час діагностичного етапу проекту:

Назва, тема	Виконавці	№ додатку
Спостереження	Соціальний педагог	
Анкетування:		
– анкета Кімберлі Янг на визначення інтернет-залежності	Соціальний педагог	Додаток 1.1
– анкета ідентифікації комп'ютерної ігрової залежності	Соціальний педагог	Додаток 1.2
Тестування:		
– тест на інтернет-залежність у дітей	Соціальний педагог	Додаток 1.4
– шкала інтернет-залежності Анастасії Жичкіної	Соціальний педагог	Додаток 1.3
Діагностика тривожності:		
– шкала соціально-ситуативної тривожності Кондака	Соціальний педагог, психолог	Додаток 1.5
– методика незакінчених речень Філіпа	Соціальний педагог, психолог	Додаток 1.6
Робота з батьками:		

бесіди про становище дитини в родині, про характер сімейних взаємин, про склад родини, про захоплення і здібності дитини	Соціальний педагог, психолог	
Вивчення та обробка даних	Соціальний педагог психолог	

Результатом діагностичного етапу проекту є формування груп учасників:

1 група - інтернет-залежні та 2 група - схильні до залежності підлітки.

Етап реалізації програми проекту має на меті сформувати уявлення школярів про вплив інтернет-простору на особистість; сприяти становленню активної життєвої та громадської позиції підлітків; розширити уявлення дітей про змістовне проведення вільного часу через пропаганду здорового способу життя, популяризацію книги та розвиток творчості.

Цей етап має свої особливості. Зокрема для дітей, які не характеризуються інтернет-залежністю, проте зацікавленість до всесвітньої мережі, а також час, який вони проводять як користувачі інтернету викликає занепокоєння і дозволяє стверджувати, що вони схильні до цього виду адикцій буде спрямована більшою мірою *корекційна* робота. Тут важливе місце займає організація соціально доцільної діяльності дитини у школі та поза нею; формування середовища адекватного дозвілля; включення сім'ї у виховний процес.

Необхідно показати молодій людині, що існує безліч цікавих розваг окрім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло й нормалізують психологічний стан. Для групи інтернет-залежних підлітків здійснюватиметься *соціально-терапевтична* робота. В межах соціальної терапії здійснюватимуться такі види діяльності: соціально-психологічна допомога (консультування); допомога у конфліктних і психотравмуючих ситуаціях; розширення у підлітка діапазону соціально і особистісно прийнятних засобів для самостійного вирішення проблем і

подолання інтернет-залежності; допомога в актуалізації творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних ресурсів дитини; стимулювання самоповаги підлітка і їх впевненості в собі.

Основою подолання комп'ютерної залежності є психолого-педагогічна допомога, спрямована на поліпшення взаємин із близькими й однолітками, навчання саморегуляції й умінню справлятися із труднощами, вихованню вольових якостей, підвищенню самооцінки, формуванню нових життєвих захоплень.

Важливою формою роботи цього етапу є тренінги з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що мають на меті формування й розвиток навичок роботи над собою. Тренінг, як форма навчання, передбачає отримання знань не в готовому вигляді від вчителя, а через власне осмислення, усвідомлення і сприйняття. А це вже принципово інша основа особистісно-професійного розвитку, де переважають процеси мислення та переструктурування образу "Я".

Велику увагу на цьому етапі роботи приділяємо і арт-терапії, яка сприяє розвиткові у людини властивої їй креативності, гармонізації та формуванню особистості, що допомагає при вирішенні проблем інтернет-залежності. Центальною фігурою в арт-терапевтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей.

Участь батьків у профілактиці інтернет-залежності є запорукою успіху нашого проекту. Для реалізації такої роботи пропонуємо домашні завдання, надання батькам спеціальної літератури, організація семінарів для батьків із питань підвищення в дитини впевненості в собі, поліпшення навичок спілкування, подолання сімейних криз, інформування батьків про те, як говорити з дітьми про наркотики, ділитися своїми проблемами і вирішувати їх разом з іншими батьками.

У основі сімейної профілактичної роботи лежать принципи охоплення сімей із дітьми підліткового віку і розвиток навичок батьків у таких сферах: зниження проблемної поведінки дітей; поліпшення відносин між батьками та дітьми, включаючи вміння слухати, спілкуватися і вирішувати проблеми; забезпечення свідомої дисципліни та підпорядкування сімейним правилам; спостереження за поведінкою і діяльністю дітей у підлітковий період.

Сімейні профілактичні заходи призначені як для дітей, так і для їхніх батьків. Вони включають освітній компонент з інформацією про небезпеку інтернет-простору (узгодженої з тією, що одержують їх діти у школі). Комп'ютерна залежність впливає на взаємини в родині, тому під час профілактики та подолання інтернет-залежності важливо надавати допомогу родичам і близьким людини, що страждає залежністю, зокрема спрямовану на гармонізацію відносин з дитиною.

Профілактика адиктивної поведінки, зокрема інтернет-залежності, повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: родини, освітнього середовища, громадського життя в цілому.

На цьому етапі проекту визначено такі *напрями* роботи:

- 1) формування в учнів стійкої і правильної позиції щодо інтернет-простору;
- 2) становлення активної життєвої та громадської позиції підлітка;
- 3) формування понять про здоровий спосіб життя;
- 4) пропаганда книги як джерела саморозвитку;
- 5) сприяння творчості та розвитку обдарувань дитини.

Форми та методи роботи:

Напрямок	Назва, тема заходу	Група	Виконавці	№ додатку
1	Тренінг для подолання інтернет-залежності	1	Соціальний педагог	Додаток 2.2
1	Арт-терапевтичні вправи (цикл з 10 занять)	1	Соціальний педагог	Додаток 2.7
1	Тематичний урок: «Суд	1	Соціальний	Додаток 2.4

	над Інтернетом»		педагог	
1	Урок-тренінг: «Безпека в Інтернеті»	1	Соціальний педагог	Додаток 2.6
1	Тренінг: «Профілактика адиктивної поведінки»	1,2	Соціальний педагог	Додаток 2.1
1	Бесіда: «Загрози, що надходять з Інтернету»	1,2	Соціальний педагог	Додаток 2.3
1	Урок на тему «Безпечний Інтернет»	1,2	Соціальний педагог	Додаток 2.5
1	Робота з батьками: Бесіда: «Ознаки інтернет-залежності» Бесіда: «Профілактика інтернет-залежності дитини» Круглий стіл: «Інтернет – добро чи зло?» Батьківські збори	Батьки учнів 9 класів	Соціальний педагог, психолог Соціальний педагог, психолог Соціальний педагог	Додатки 3 групи, які містять рекомендації
2	Зустрічі з представниками громадських організацій та благодійних фондів	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
2	Участь у флеш-мобі	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
2	Перегляд виховного заходу «Шевченко – наш пророк»	1,2	Студенти ПНУ ім. В.Стефаника	
3	Бесіда: «Що таке здоров'я?»	1,2	Соціальний педагог, мед.працівник школи	
3	Матчева зустріч на футбольному полі з ФК «Ураган»	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
3	Зустріч з відомими прикарпатськими спортсменами братами Вірастюками	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
3	День рухливих ігор	1,2	Соціальний педагог, вчитель	

			фіз.виховання	
4	Відвідання книгарні «Є»	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
4	Зустріч з відомим письменником, Ю.Андруховичем	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
4	«Теплі історії до кави» - день улюбленої книги.	1,2	Соціальний педагог, волонтери	
5	Круглий стіл за участю представників позашкільних навчальних закладів, клубів, гуртків та ін.	1,2	Соціальний педагог, дирекція школи	
5	День творчості (малювання, аплікування, квілінг, бісероплетіння...)	1,2	Соціальний педагог, вчителі образотворчого мистецтва	
5	Виставка дитячих робіт	1,2	Соціальний педагог, вчителі образотворчого мистецтва	
5	Зустрічі з акторами, художниками, скульпторами – відомими людьми нашого міста.	1,2	Соціальний педагог, волонтери	

Результатом цього етапу є розширення компетенції підлітка в таких важливих галузях, як змістовне дозвілля молодшої людини, культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій.

Етап оцінювання ефективності роботи. *Мета* – повторна діагностика стану інтернет-залежності учасників проекту, обробка і вивчення даних,

презентація результатів проекту. Оцінка ефективності роботи проводиться впродовж усієї тривалості проекту.

Форми роботи:

Назва, тема	Виконавці	№ додатку
Анкетування: <ul style="list-style-type: none"> – анкета Кімберлі Янг на визначення інтернет-залежності – анкета ідентифікації комп'ютерної ігрової залежності 	Соціальний педагог Соціальний педагог	Додаток 1.1 Додаток 1.2
Тестування: <ul style="list-style-type: none"> – тест на інтернет-залежність у дітей – шкала інтернет-залежності Анастасії Жичкіної 	Соціальний педагог Соціальний педагог	Додаток 1.4 Додаток 1.3
Діагностика тривожності: <ul style="list-style-type: none"> – шкала соціально-ситуативної тривожності Кондака – методика незакінчених речень Філіпа 	Соціальний педагог, психолог Соціальний педагог, психолог	Додаток 1.5 Додаток 1.6
Вивчення та обробка даних	Соціальний педагог психолог	
Розробка буклету для батьків з питань профілактики інтернет-залежності	Соціальний педагог	
Підготовка методичної літератури для педагогів, батьків та учнів ЗОШ з проблем профілактики, діагностики та подолання інтернет-залежності	Соціальний педагог	

Результатом цього етапу є удосконалення, корективи, уточнення і доповнення, що істотно підвищують ефективність роботи проекту в подальшому.

Принципи, на яких базується проект:

- в основі занять лежить опора на мотивацію підлітка;

- навчання сприяє ефективній та осмисленій взаємодії і комунікації;
- ентузіазм дорослого залучає дитину до спілкування, сприяє розвитку стійкого інтересу до взаємодії та навчання;
- неупереджене й оптимістичне ставлення дорослого посилює увагу й мотивацію впродовж усього проекту;
- створення безпечного простору для праці та гри, у якому ніщо не відволікає увагу дитини, підтримує стриятливу для навчання й розвитку атмосферу.

Очікувані результати проекту:

- формування у підлітків стійкої і правильної позиції щодо інтернет-простору;
- забезпечення умов для проведення змістовного дозвілля школярів;
- становлення моральних орієнтирів для гармонійного всебічного розвитку школярів;
- формування позитивного і небайдужого суспільного ставлення до проблем інтернет-залежності.

Ресурси :

- ❖ людські (соціальний педагог, психолог, волонтери-студенти спеціальності «Соціальна педагогіка та практична психологія»);
- ❖ інформаційні (спеціальна література з питань девіантної поведінки, зокрема інтернет-адикцій; методична література; буклети, листівки, брошури, прес-релізи; рекламна продукція; інформація в ЗМІ; усна інформація спеціалістів та волонтерів);
- ❖ соціальні: громадські організації та благодійні фонди м. Івано-Франківська (ГО «Спільними зусиллями», БГФ імені Короля Юрія, ІФБФ «Кікбоксинг проти наркоманії та дитячої злочинності», Молодіжна адміністрація Івано-Франківської області , БФ «Світ дітям»);

- ❖ матеріальні (бюджет вище перелічених організацій);
- ❖ інше (канцтовари , мультимедійні засоби).

Форма презентації результатів проекту: семінари з питань безпеки інтернет-простору, виставки дитячих робіт, постановка вистав з участю дітей, видання методичної літератури для педагогів, батьків та учнів ЗОШ з проблем профілактики, діагностики та подолання інтернет-залежності.

Варто наголосити, що запропонований нами **проект вже активно діє**.

Свою роботу ми розпочали в ЗОШ № 17 м.Івано-Франківська з учнями 9 класів, де загальна кількість – 60 учнів, серед них 34 хлопці і 36 дівчат.

Під час реалізації програми проекту використовувалися: методи формування соціальних цінностей (розповідь, яка супроводжується ілюстраціями; міні-лекція; бесіда; диспут; позитивний приклад); методи соціально-педагогічної підтримки, що забезпечують підтримку всіх вихованців (методи взаємної довіри, інформування, загального планування уроків, виховних справ, рольові ігри, схвалення досягнень групи); методи, спрямовані на індивідуальну підтримку (ситуації успіху, підвищення статусу вихованця, значення його внеску у виконання спільних завдань).

Програмна діяльність відбувалася, як і передбачено, поетапно.

На діагностичному етапі ми провели тести та анкети на визначення рівня інтернет-залежності серед підлітків і виявили, що з 60 учнів 23 особи мають високий рівень інтернет-залежності (склали групу інтернет-залежних), 25 учнів – середній рівень (група схильних до залежності) і лише 12 осіб не мають інтернет-залежності (не задіяні у проекті). Це не в останню чергу свідчить про те, що в школі та в сім'ях не проводилися ефективні профілактичні заходи, які б сприяли зменшенню негативного впливу інтернету на учнів.

На етапі реалізації програми соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед підлітків відбулося проведення різних заходів з метою профілактики інтернет-залежності, які були передбачені і описані вище.

На фото представлені деякі заходи, що відбулися в рамках проекту:

Зокрема, реалізуючи напрям роботи з формування здорового способу життя, ми запропонували учасникам різноманітні ігри, розважальні заходи, зістрічі з відомими спортсменами, активними громадськими діячами краю, які мають чітку позицію щодо різнобічного і гармонійного виховання молоді.



Співробітництво різноманітних громадських організацій та благодійних фондів м.Івано-Франківська (ГО “Спільними зусиллями”, БГФ імені Короля Юрія, ІФБФ “Кікбоксинг проти наркоманії та дитячої злочинності”, Молодіжна адміністрація Івано-Франківської області, БФ “Світ дітям”) стало є однією з умов успішної роботи проекту.

Активним громадським діячем міста є наш студенський мер Віталій Мерінов – засновник ГО «Спільними зусиллями». Співпрацюючи з ними, ми організували і провели змістовні заходи з формування активної життєвої та громадської позиції школярів. Діти мали змогу поспілкуватися з представниками різноманітних організацій, благодійних фондів, познайомилися з напрямками їх діяльності, а дехто і став членом цих спільнот.



Шквал позитивних емоцій в учасників проекту викликали матчеві зустрічі з футбольною командою «Ураган» м.Івано-Франківська. Забити гол професіоналам-футболістам спробував кожен. Важливим досягненням цих зустрічей стало те, що учні вирішили більше часу приділяти в своєму житті спорту, здоровому і активному способу життя.



Спільно з групою волонтерів (студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника) діти-учасники проекту з задоволенням брали участь у масових розважально-виховних заходах та були співорганізаторами флеш-мобу.



Гордість нашого краю – відомі спортсмени Василь та Роман Вірастюки із задоволенням співпрацювали з нами, допомагаючи навчити дітей правильно використовувати вільний час, наповнювати його змістовними і цікавими, розвиваючими заняттями. Учасники проекту із захопленням спілкувалися з найсильнішою людиною світу і окрім емоційного піднесення отримали хороші рекомендації і побажання для саморозвитку і самовдосконалення.



Для популяризації книги як джерела саморозвитку особистості ми познайомили учасників проекту з відомим у всьому світі письменником, яким пишається Прикарпаття – Юрієм Андруховичем. Діти мали змогу поспілкуватися, отримати автограф, а також збагатитися духовно і морально.

Для удосконалення та подальшої реалізації завдань проекту необхідно підтримувати і розширювати співпрацю школи, фахівців у галузі профілактики, правоохоронних органів, органів охорони здоров'я, представників урядових та громадських установ.

Оцінювальний етап проекту підтвердив дієвість програми соціально-педагогічної діяльності у виховному середовищі школи. Аналіз діяльності за допомогою спостереження та повторного анкетування довів, що відбулися суттєві зміни у ставленні дітей до інтернету, підвищилася зацікавленість тематичними гуртками, у класах спостерігається дружелюбне ставлення один до одного, діти більше часу проводять у міжособистісному спілкуванні та діяльності, обмінюються позитивним досвідом.

Таким чином, можна з упевненістю говорити про підтвердження ефективності проекту соціально-педагогічної діяльності з профілактики інтернет-залежної поведінки підлітків у школі. Підвищення рівня знань про негативні наслідки надмірного перебування у інтернет-просторі дозволить їм у майбутньому не залишатися наодинці у віртуальному світі, а навпаки

налагоджувати та розширювати реальні суспільні зв'язки та розумно долати складні життєві ситуації.

Наша програма може бути використана у будь-якій школі за умови залучення до роботи соціального педагога, розширення виховного простору школи, встановлення соціальних і культурних зв'язків місцевого та регіонального значення.

Отже, профілактика адиктивної поведінки серед підлітків є однією з умов соціального становлення особистостей, які у майбутньому стануть суб'єктами розвитку суспільства, знайдуть себе у професійній діяльності, будуть виконувати ролі батьків і матерів.

Тому перспективним завданням подальшої соціально-педагогічної роботи є вивчення та попередження негативного впливу інтернет-простору серед представників інших вікових категорій, дослідження формування необхідних загальних і специфічних умінь та навичок, які є основою формування морально-психологічної стійкості особистості, виховання культури потреб, бажань, захоплень, створення умов для самореалізації й самоактуалізації особистості шляхом залучення її до позитивної суспільної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева. – М., 2008.
2. Керделлан К. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделлан, Г. Грейзийон. – Екатеринбург, 2006.
3. Федорченко Т.Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей: Навч.-метод. Посібник. – К.: ТОВ „ХІК”, 2003.
4. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). – С.149-154.
5. Янг К. С. Діагноз – Інтернет-залежність // Мир Інтернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
6. Янг К. С. Діагноз – Інтернет-залежність // Мир Інтернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.

ДОДАТКИ

I - ДОДАТКИ ДІАГНОСТИЧНОГО ЕТАПУ ПРОЕКТУ

Додаток 1.1

АНКЕТА КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Інструкція: пройдіть тест, відповідаючи на питання якомога чесніше. Оцініть свої відповіді на кожне питання за наступною шкалою.

Ніколи або вкрай рідко - 1 бал

Іноді - 2 бали

Регулярно – 3 бали

Часто – 4 бали

Завжди – 5 балів

Чи часто Ви:

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб подовше поблукати в мережі?
3. Віддаєте перевагу в мережі міжособистісному спілкуванню з партнером?
4. Заводите знайомство з користувачами інтернету, знаходячись в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, який ви проводите в мережі?
6. Помічаєте, що перестали робити успіхи у навчанні та роботі, так як багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту перш, ніж почнете робити щось інше, більш необхідне?
8. Помічаєте, що продуктивність праці знижується через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію, приховуєте, коли вас питають, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте хвилюючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. Відчуваєте спокусу в черговий раз зайти в мережу?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нецікаве, пусте і безрадісне?
13. Лаєтеся, кричите чи іншим способом висловлюєте своє невдоволення, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?
14. Поступаєтесь сном, сидячи в інтернеті допізна?
15. Мрієте, чим займетесь в інтернеті, знаходячись в офлайні?
16. Говорите собі: «Ще хвилинку», знаходячись в мережі?
17. Терпите поразку у спробах скоротити час в онлайні?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, проведеного вами в мережі?
19. Замість того, щоб піти куди-небудь із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Відчуваєте депресію, подавленість чи нервозність, будучи не в мережі і відмічаєте, що цей стан проходить, як тільки ви знаходитесь в онлайні?

Підрахунок результатів:

20-49 балів. Ви мудрий користувач інтернету. Можете блукати в мережі скільки завгодно, так як умієте контролювати себе.

50-79 балів. У вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом. Якщо ви не звернете на них увагу зараз, у майбутньому вони можуть заповнити ваше життя.

80-100 балів. Використання інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам необхідна термінова допомога кваліфікованого спеціаліста.

АНКЕТА ІДЕНТИФІКАЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ (ГЕЙМЕР-АДИКТИВНІСТЬ)

Відзначте ті твердження які Вам підходять.

1. Ви багато думаєте про комп'ютерні ігри, часто згадуєте попередні етапи гри, думаєте про наступні?
2. Ви зазвичай відчуваєте нестачу часу, проведеного за комп'ютерними іграми, постійно хочеться грати подовше?
3. Вам доводилося просити вчителів, керівників чи батьків замінити хоча б частину занять комп'ютерними іграми
4. Ви відчуваєте, що Ви не завжди можете одразу припинити гру.
5. Ви відчуваєте себе роздратованим та втомленим, якщо довго не граєте на комп'ютері.
6. Зазвичай ви граєте в комп'ютерні ігри більше, ніж планували.
7. Бували випадки, коли ви йшли на ризик мати неприємності в навчанні або особистому житті через комп'ютерні ігри.
8. Вам приходилося обманювати батьків, педагогів, лікарів або інших людей, щоб приховати своє захоплення комп'ютерними іграми.
9. Вам приходилося швидко закривати вікно з комп'ютерною грою, коли підходили батьки, вчителі, друзі.
10. Вважаю, що кращі ігри це 3D-екшен (Doom, Quake, Cont.Str, St. Trek Voyager та ін.)
11. Вважаю, що саме ті, хто не грає в 3D-екшен та інші аналогічні ігри – Ламери.
12. У вас вдома більше трьох дисків з іграми 3D-екшен, які ви часто використовуєте.
13. Ви не раз використовували комп'ютерні ігри для втечі від проблем реального життя.
14. Вам приходилося сідати за комп'ютерну гру, щоб змінити свій настрій (відчуття провини, безпорадність, роздратованість) або просто щоб заспокоїтись.

Інтерпретація результатів:

Якщо досліджуваний відповів ствердно більше ніж на 5 питань – високий рівень ігрової залежності, висока ймовірність ігрової залежності.

Ствердна відповідь на 3 і більше запитань – середній рівень залежності, проблема актуальна.

Якщо досліджуваний дав 3 і більше ствердних відповіді – результат низький.

ШКАЛА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ АНАСТАСІЇ ЖИЧКІНОЇ

Інструкція: виберіть будь-ласка один з двох варіантів відповідей (А або Б), який краще всього підходить для опису вашої поведінки в Інтернеті. В цій анкеті немає правильних чи неправильних відповідей, нам важливо знати саме вашу думку.

1. А. Коли мені сумно або самотньо, я зазвичай заходжу в Інтернет
Б. Я не відчуваю необхідності зайти в Інтернет, коли у мене поганий настрій.
2. А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж зазвичай, я відчуваю себе подавленим
Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

3. А. Я відчуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі чи стосункам з людьми поза Інтернетом.
Б. Користування Інтернетом не заважає моїм стосункам з людьми, навчанню чи роботі
4. А. Багато моїх знайомих не знає, скільки часу насправді я проводжу в Інтернеті
Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу насправді я проводжу в Інтернеті
5. А. Я часто намагаюсь зменшити кількість часу, який я проводжу в Інтернеті.
Б. Я не намагаюсь зменшити кількість часу, який я проводжу в Інтернеті.
6. А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається
Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко про нього думаю
7. А. Я надаю перевагу спілкуванню з людьми або шукаю інформацію через Інтернет, а не в реальному житті
Б. Я далеко не завжди користуюся допомогою Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключ:

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів.

Схильними до інтернет-залежності вважається досліджувані по шкалі інтернет-залежності з балами 3 і вище;

не схильними до інтернет-залежності – з балами 0 по цій шкалі;

інтернет-залежними вважаються ті, хто поданий шкалі набрав 6-7 балів.

Додаток 1.4

ТЕСТ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У ДІТЕЙ

Дайте відповідь на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

- «дуже рідко» -1 бал
- «інколи» -2 бали
- «часто» -3 бали
- «дуже часто» -4 бали
- «завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «інтернет-друзів»?
13. Як часто огризася, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
 16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
 17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в Інтернеті?
 18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
 19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
 20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?
- Якщо набрано 50-79 балів, варто врахувати серйозний вплив Інтернету на твоє життя. Якщо набрано 80 балів і більше, у тебе можна діагностувати інтернет-залежність з необхідністю допомоги спеціаліста.

Додаток 1.5

ШКАЛА СОЦІАЛЬНО-СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ КОНДАКА

Бланк методики включає інструкцію і завдання, що дозволяє при необхідності проводити групове обстеження. На першій сторінці бланку вказується прізвище та ім'я школяра, клас, у якому він вчиться, його вік та дата проведення експерименту. У правому верхньому кутку зазвичай залишають місце для того, щоб психолог міг записати підсумкові результати.

Далі викладається інструкція: “На наступних сторінках перераховані ситуації, які Вам часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, оскільки вони викликають тривогу, занепокоєння, хвилювання чи страх. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком одну з цифр справа – 0, 1, 2, 3, 4 – в залежності від того, наскільки ця ситуація для Вас неприємна, наскільки вона може викликати у Вас тривогу, занепокоєння, побоювання або страх.

Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємною, обведіть цифру 0. Якщо вона дещо хвилює, непокоїть Вас, обведіть цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна та викликає таке занепокоєння, що Ви б надалі хотіли уникнути її, обведіть цифру 2. Якщо вона для Вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3. Якщо ситуація для Вас дуже неприємна, викликає у Вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть кружечком цифру 4. Отже, Ваше завдання – уявити собі, якомога краще кожну ситуацію і обведенням кружечком однієї з цифр визначити, наскільки вона може викликати у Вас тривогу, занепокоєння, побоювання або страх”.

№	Ситуація	Ні	Дещо	Достатньо	Значно	Дуже
1	Перейти в нову школу	0	1	2	3	4
2	Відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
3	Піти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
4	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
5	Розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
6	Думаєш про своє майбутнє	0	1	2	3	4
7	Вчитель дивиться по журналу, кого опитати	0	1	2	3	4

8	Тебе критикують, в чомусь докоряють	0	1	2	3	4
9	На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі)	0	1	2	3	4
10	Пишеш контрольну роботу	0	1	2	3	4
11	Після контрольної вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
12	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
13	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
14	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
15	Тобі загрожує неуспіх, провал	0	1	2	3	4
16	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
17	Здаєш екзамени в школі	0	1	2	3	4
18	На тебе сердяться (незрозуміло чому)	0	1	2	3	4
19	Виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
20	Передує важлива, вирішальна справа	0	1	2	3	4
21	Не розумієш пояснень вчителя	0	1	2	3	4
22	З тобою не погоджуються, суперечать тобі	0	1	2	3	4
23	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
24	Перевіряються твої здібності	0	1	2	3	4
25	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
26	На уроці вчитель неочікувано задає тобі питання	0	1	2	3	4
27	Замовчали, коли ти підійшов (підійшла)	0	1	2	3	4
28	Оцінюється твоя робота	0	1	2	3	4
29	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
30	Тобі потрібно прийняти важливе для себе рішення	0	1	2	3	4
31	Не можеш впоратись з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Як видно з тексту, методика включає ситуації трьох типів:

1. ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з вчителем;
2. ситуації, які аналізують уявлення про себе;
3. ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, які виявляються за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооціночна, міжособистісна. Дані про розподіл пунктів шкали представлені в таблиці.

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30

Самооціночна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Додаток 1.6

МЕТОДИКА НЕЗАКІНЧЕНИХ РЕЧЕНЬ ФІЛПА

У ряді випадків (наприклад, при наявності скарги на надмірні інфантильні реакції старшокласника, скарг на його постійну внутрішню напруженість, скутість) додатково до шкали може бути використана методика незакінчених речень як методика вербально-проективного типу. Відомо, що методики такого типу достатньо інформативні для виявлення проблем людини.

Для роботи учням пропонується бланк, де проставляються необхідні відомості про школяра, міститься інструкція і список речень.

Інструкція: “Закінчіть надруковані нижче речення. Робіть це якомога швидше. Якщо якесь речення здається Вам важким і Ви не зможете відразу придумати йому закінчення, поставте перед ним галочку і поверніться до нього в кінці роботи”.

1. Майбутнє здається мені ...
2. Коли я порівнюю себе з іншими ...
3. Інколи мені здається, що я ...
4. Боюсь, що ...
5. Дуже хочу, щоб ...
6. Більш за все мені заважає ...
7. Якщо було б можна ...
8. Зазвичай я ...
9. Мене охоплює сильна тривога ...
10. Майбутні труднощі ...
11. Зі мною ...
12. Мені не вистачає ...
13. Я хвилююсь, коли ...
14. Я був би задоволений, якщо ...
15. Я нерідко явлю себе на тому ...
16. Я майже ніколи ...
17. Коли мені щастить, я ...
18. Мені дуже важко ...
19. Хотілось би мені перестати боятися ...
20. Я не можу ...
21. Можливі невдачі ...
22. Мої бажання і мрії ...
23. Часто я не помічаю ...
24. Коли мені доводиться чекати ...
25. Я дуже непокоюсь ...

Всі речення, які входять до складу методики поділяються на дві нерівні частини. П'ять речень (№ 4, 9, 13, 19 та 25) спрямовані на виявлення об'єктів, області дійсності, які викликають тривогу. Тут особливий інтерес викликає коло цих об'єктів, їх повторюваність. Важливими показниками виступають пропуск не менше трьох з цих речень і ставлення перед ними “галочки”, яка свідчить, згідно інструкції, що речення виявилось для учня важким. Ці показники характеризують дане коло питань афективно значуще для школярів, вказують на особливу напруженість у цій сфері. Вони можуть свідчити про суттєве емоційне неблагополуччя школяра, про непродуктивні спроби

подолати цю тривогу шляхом її заперечення. Для аналізу цих випадків необхідна спеціально організована бесіда з учнем.

Решта речень оцінюється за трибальною системою в залежності від міри вираженості у ньому тривожності (чи окремих її симптомів) . цей спосіб оцінки дуже часто використовується при роботі з методиками такого типу (див., наприклад, В.М. Блейхер, Л.Ф. Бурлачук). У таблиці 3 наводяться приклади оцінки деяких відповідей.

Підраховується загальна сума балів, отриманих за 20 речень (№ 1-3, 5-8, 10-12, 14-18, 20-24). Про наявність тривожності можна говорити у тих випадках, коли ця сума перевищує: у дівчат 25, у хлопців – 22 бали. Як і при аналізі шкали тривожності, при інтерпретації результатів необхідно враховувати, яке об'єктивне становище школяра в найбільш значущих областях діяльності та спілкування.

На увагу заслуговують також ті учні, які набрали за всіма 20 реченнями незначну кількість балів (дівчата – не більше 5, юнаки - 2), особливо, коли це відбувається на фоні очевидного об'єктивного неблагополуччя школяра і супроводжується запереченням переживання страху, тривоги у відповідь на відповідні початки речень (наприклад, речення №4 “Боюсь, що ...” закінчується: “Я нічого не боюсь”, речення № 9 “Мене охоплює сильна тривога ...” - “Не знаю, що це таке” тощо). Все це з високою вірогідністю свідчить про недоліки в особистісному розвитку школяра: про наявність у нього нечутливості до реального неблагополуччя, закритості для досвіду, які носять захисний характер і перешкоджають його повноцінному формуванню.

Додаток 1.7

ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ

1. Постійно виникає нав'язлива потреба переглянути свої вхідні повідомлення, навіть знаючи про те, що ніхто не повинен був написати, вас всеодно тягне включити свій персональний комп'ютер і перевірити це. А можливо ви взагалі постійно перебуваєте онлайн, навіть на ніч не відключаючи інтернет, щоб не пропустити щось цікаве.
2. Ви занадто багато часу проводите біля екрана свого монітора, і кожен раз, заходячи в соціальну мережу, обіцяєте собі, що пробудете там лише пару хвилин, а в підсумку з жахом виявляєте, що пройшло півдня.
3. Вас тягне десятки разів на день переглядати сторінки друзів, в надії, що хоч хтось із них оновив інформацію.
4. Ви відчуваєте гостре бажання регулярно оновлювати статус на своїй сторінці, обговорювати з друзями кожен свій крок, фотографувати себе скрізь і всюди, і частіше викладати нові знімки. Вам важливо, скільки людей відвідало вашу сторінку протягом дня, і як вони прокоментували ваші оновлення.
5. Все спілкування з друзями відбувається в основному через соціальну мережу, ви вже забули, коли бачили їх востаннє.
6. Гра в різні додатки є хорошою альтернативою іншим повсякденним справам, вас затягує цей процес, вам важливо пройти більше рівнів та підвищити рейтинг.
7. Ви відчуваєте страшне роздратування, якщо з якої-небудь причини не можете потрапити на свою сторінку в соціальній мережі. Ви стаєте ніби відірваним від зовнішнього світу.

II - ДОДАТКИ

ДЛЯ ЕТАПУ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПРОЕКТУ

Додаток 2.1

ТРЕНІНГ «ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ»

Мета тренінгу – профілактика девіантної форми поведінки, орієнтація на здоровий спосіб життя, вироблення шляхів попередження та боротьби з негативною поведінкою, усвідомлення відповідальності за власне життя.

Матеріали – ватмани, дошка, олівці, аркуші паперу.

Структура тренінгового заняття.

1. Вітання. Повідомлення учням мети зустрічі (обговорити проблеми здоров'я, здорового способу життя, виокремити фактори, які впливають на стан здоров'я та розробити шляхи підвищення рівня здоров'я та гарного самопочуття).

2. Колективна бесіда на тему «Що таке здоров'я?» Що ж таке здоров'я? «Здоров'я — це нічого, але все без здоров'я — ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

«Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Здорова людина — це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

3. Спільна робота з класним колективом по виокремленню факторів, які так чи інакше впливають на наше здоров'я та самопочуття.

Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- спадковості — на 20%;
- рівня медицини — на 10%;
- екології — на 20%;
- способу життя — на 50%.

Спосіб життя — це той чинник здоров'я, який майже ділком залежить від нашої поведінки.

4. Групова інтерактивна вправа «Спосіб життя». Кожен учень висловлює свою думку з приводу розділення основного поняття на підвиди (правильний, здоровий та неправильний, нездоровий спосіб життя) та приводить приклади на кожен підвид (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, токсикоманія та ін.).

5. Учнів треба підвести до того, що саме він відповідає за своє життя та здоров'я. Але близьке оточення теж відіграє немалу роль, а саме колектив однолітків та друзів.

Проблемні ситуації «Зроби вибір»

Групам учнів пропонують ситуацію (ситуації), яку (які) необхідно проаналізувати і запропонувати власний варіант її розв'язання.

Ситуація 1. Твій хлопець приводить тебе в компанію молоді в кафе. За столиком усі палять, ти ніколи не пробувала (не пробував) палити. Але тобі пропонують цигарку як засіб влитися в компанію.

Ситуація 2. Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти завжди почувався (почувалася) ніяково, коли запрошував (запрошувала) дівчину (хлопця) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший» рецепт — випити сто грам «для хоробрості». Ти не знаєш, що буде після цих ста грамів. Твоє рішення.

Ситуація 3. Одного разу в шкільному туалеті старший (старша) за віком учень (учениця) запропонував (запропонувала) тобі цигарку. Ти відмовився. Тоді він (вона) почав (почала) насміхатися з тебе, говорячи при цьому, що «ти ще малий» тощо. Ти дуже обурений ще й тому, що поряд стоять важливі для тебе люди, однолітки. Твоя поведінка...

Ситуація 4. Ти разом зі своєю подругою (другом) на дні народження у приятеля. Усі розмовляють, розважаються. Один із товаришів каже, що хорошого настрою недостатньо, і дістає пляшку з горілкою. Він активно починає пропонувати всім випити. Тобі налили чарку. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо? » Як ти поведешся?

6. Рольова гра «Симпозіум»

Симпозіум — нарада фахівців однієї або кількох країн із певних наукових питань. Учасники повинні уявити, що вони — співробітники науково-дослідних інститутів різних країн, які вивчають вплив наркотичних речовин на здоров'я людини. Учені з'їхалися на симпозіум із метою обміну результатами своїх досліджень.

Дві групи учнів обговорюють результати своїх досліджень із проблеми вживання алкоголю та наркотиків. Після закінчення обговорення кожна з груп протягом трьох хвилин презентує свою роботу.

7. **Вправа «Портрет».** Учнім потрібно розробити спільно психологічний портрет учня, якості якого б попереджали та не дозволяли йому вживати психоактивні речовини. Результати заносяться на дошку у вигляді сонечка.

8. **Вправа «Самоаналіз».** Учні ділять аркуш паперу навпіл. В одному стовпчику записують всі свої негативні риси характеру, в другому – позитивні. Потім спів ставляють свої результати з результатами вправи 7.

Додаток 2.2

ТРЕНІНГ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Мета: познайомити учасників тренінгу з новим видом душевних хвороб — ігromанією, зависанням в інтернеті; навчити усвідомлено розрізняти розвагу та несвідоме прагнення до перебування у мережі чи за комп'ютерною грою.

Вступне слово тренера

Тренер оголошує тему та мету завдання і розказує учасникам про нові види залежності: комп'ютерна й Інтернет-залежність, ігromанія.

Вправа «Побажання на день»

Мета: далі знайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.

Матеріали: м'яч для гри на воді.

Тренер. Почнімо нашу роботу з висловлення одне одному побажань на цей день. Воно має бути коротким, одне-два слова. Ви кидаєте м'яча тому, кому хочете побажати, і водночас висловлюєте цю побажання. Той, кому кинули м'яча, кидає його наступному учасникові, висловлюючи побажання на сьогодні. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і спробуємо нікого не пропустити.

Повторення правил

Мета: повторити правила роботи групи, створити робочу та доброзичливу атмосферу під час заняття.

Повторення відбувається у вигляді «Син-кону». Тренер на фліп-чарті пише схему повторення правил:

іменник (3 слова);

прикметник (3 слова);

дієслово (2 слова — без частки не);

крилата фраза;

речення.

Група ділиться на підгрупи, кожна підгрупа складає «Синкон» до двох правил. Потім кожна група зачитує свій «Синкон».

Вправа «Очікування»

Мета: визначення сподівань та очікувань учасників від заняття.

Матеріали: плакат із зображенням скрині або валізи, стікери, ручки.

Тренер просить учасників подумати, чого вони очікують від заняття, сформулювати це однією фразою. Далі треба записати ці вислови на стікерах та прикріпити на плакаті із зображенням скрині чи валізи.

Вправа «Виникнення залежності»

Мета: усвідомити, що є багато ситуацій, наслідками яких може бути загроза для здоров'я, загроза залежності, як хімічної, так і емоційної.

Залежність — це складний, тугий вузол, який не дає розв'язувати проблеми особистості.

Група ділиться на дві підгрупи.

Тренер. Напишіть перелік можливих шкідливих звичок, які спонукають до залежності. Яка поведінка, по-вашому, відповідає поняттю «залежність»?

Вправа «Позитив та негатив»

Мета: з'ясувати уявлення учасників про наслідки від ігromанії та інтернет-залежності.

Групи діляться на чотири підгрупи:

перша пише про шкідливі наслідки ігрової залежності;

друга — про позитивні наслідки ігрової залежності;

третя — про негативні наслідки Інтер-нет-залежності;

четверта — про позитивні наслідки Інтернет-залежності.

Вправа «Як би ви вчинили?»

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчити молодь оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від Інтернету.

Тренер об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожна отримує картки з описом ситуації та відповідає на запитання до них. Після того, як обидві групи закінчили обговорення, тренер підбиває підсумки.

Ситуація 1. Ваш найкращий друг Антон проводить багато часу у інтернет просторі

Запитання:

1.Що б ви зробили у такій ситуації? Напишіть шляхи, які б ви використали під час розмови з ним.

2.Чи повинні ви розповісти батькам про залежність їхнього сина? Якщо «так» (або «ні»), то чому?

3.Чи потрібно відвести Антона до лікаря чи психолога, який допоміг би йому подолати цю залежність?

Ситуація 2. Борис пропонує піти Костянтину на вулицю погуляти з друзями о десятій годині ранку. Костянтин відмовляє другові, кажучи, що він ще не виспався, бо до четвертої «зависав» у Інтернеті.

Запитання:

1.Чи має Борис розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку викликає постійна робота за комп'ютером, не кажучи вже про «зависання» в Інтернеті?

2.Як ви вважаєте, чи налякає Костю інформація про втрату друзів?

3. Як треба вчинити друзям Костянтина, щоб він перестав сидіти в Інтернеті вночі?

Ситуація 3. Олександр закинув навчання, бо почав грати у модні, сучасні комп'ютерні ігри цілий вечір, аж до півночі, а бувало і до ранку. Мати знає про захоплення сина та нічого йому не каже.

Запитання:

1.Що треба робити у такій ситуації в першу чергу? Спочатку поговорити з Олександром чи з його мамою?

2.Як ви оцінюєте позицію мами?

3. Як тепер бути з навчанням у школі, якщо тебе постійно «кличе» комп'ютерна гра з новими рівнями?

До уваги тренера! Ви можете змінити запропоновані ситуації на свій розсуд.

Вправа «Позитив та негатив»

Мета: з'ясувати уявлення учасників про наслідки від ігromанії та Інтернет-залежності.

Групи діляться на чотири підгрупи:

перша пише про шкідливі наслідки ігрової залежності;

друга — про позитивні наслідки ігрової залежності;

третя — про негативні наслідки Інтернет-залежності;

четверта — про позитивні наслідки Інтернет-залежності.

Дискусія «Я контролюю залежність чи вона контролює мене?»

Мета: ще раз переконатися у тому, що учасники засвоїли сьогодишню інформацію.

Тренер ділить групу на дві підгрупи. Одна відстоює думку, що «Я контролюю залежність», друга — «Залежність керує мною».

Рефлексія

—Що було легше: відстоювати себе чи зайняти позицію песиміста?

—Які основні методи ви використовували під час переконання супротивників?

—Чи вдалося переконати когось із іншої підгрупи?

Вправа «Моє дитинство»

Мета: активізація приємних спогадів, відсторонення думок від перебігу дискусії.

Тренер пропонує заплющити очі й згадати найщасливіший, найприємніший спогад із дитинства.

По колу передають м'яку іграшку, той, хто її отримує, за бажанням ділиться своїми спогадами.

Підбиття підсумків

Тренер. Повернімося до наших очікувань. Якщо вони здійснились, кожен із вас нехай підійде до нашої символічної скрині та «вийме з неї» свій коштовний камінець.

Додаток 2.3

БЕСІДА З УЧНЯМИ НА ТЕМУ: «ЗАГРОЗИ, ЩО НАДХОДЯТЬ З ІНТЕРНЕТУ»

Текст:

Всесвітня мережа Інтернет є однією з найпотужніших глобальних мереж, яка об'єднує комп'ютери, розташовані у всьому світі. Сьогодні значна частина людей світу не уявляє свого життя без використання Інтернету і кількість користувачів всесвітньої мережі стрімко зростає. Вже у найближчий час важко буде знайти родину, установу, організацію, для яких використання Інтернету не стало нормою повсякденного життя, як електричне живлення, літак, телевізор, мобільний телефон тощо. За допомогою Інтернету можна навчатися, відшукувати дані про людей, події, товари, послуги; читати та замовляти потрібні книжки, відео, музику, фото; листуватися з друзями та колегами; брати участь у відео конференції; купувати різні товари, розміщувати рекламу та чимало іншого. Можливості та послуги мережі Інтернет постійно розширюються.

Що таке Інтернет?

Найбільшою глобальною мережею є Інтернет. Вона дає можливість здійснювати комп'ютерний зв'язок між усіма континентами. Існують також приватні глобальні мережі, наприклад, корпоративні мережі, що об'єднують віддалені офіси великих компаній. Сьогодні великі вищі навчальні заклади також мають свою корпоративну мережу.

Назва Інтернет походить від англ. Інтер — між, нет — мережа, і означає мережа мереж.

Користувачі Інтернету можуть бути як індивідуальними, так і колективними. Існують певні організації, які обслуговують користувачів, забезпечують їх певним набором послуг, необхідних для використання ресурсів Інтернету. Такі організації називають провайдерами. Вони забезпечують зв'язок користувача з глобальною мережею. Кожен комп'ютер має апаратні, програмні та інформаційні ресурси. До апаратних ресурсів належить апаратна складова комп'ютера, до програмних — програми, за допомогою яких виконуються різні дії та операції на комп'ютері, до інформаційних — дані, що зберігаються в пам'яті та використовуються під час розв'язування різноманітних задач. І Ресурси — деякі запаси, джерело чогось (даних, природних : запасів, електропостачання, фінансів тощо) або засіб, до якого звертаються за необхідності під час розв'язування певних завдань.

Ресурси можуть бути як колективними, так і індивідуальними. Ресурси завжди мають власника. Кожна людина також має певні і ресурси. Аналогічні за типом ресурси має також кожна комп'ютерна мережа, в тому числі й Інтернет. Апаратні ресурси глобальної мережі — це під'єднання до Інтернету комп'ютери, канали передавання даних і мережне обладнання.

Кожен комп'ютер мережі чи інший мережний пристрій є вузлом. Усі апаратні компоненти Інтернету можуть діяти в єдиній глобальній мережі як на постійній основі, так і на тимчасовій.

Небезпека, яку несе інтернет.

Не дивлячись на те, що інтернет має такі широкі можливості, інтернет має ряд недоліків. Серед недоліків основними є :

- комп'ютероманія — людина днями сидить в інтернеті, спілкується зі своїми комп'ютерними друзями, немає часу навіть щоб поїсти;
- віртуальні інтернет - ігри — живе життя тільки в комп'ютері.
- хакерство незаконне проникнення в чужий комп'ютер з метою заволодіння інформації;
- комп'ютерні віруси — це спеціальні програми здатні без відома та згоди користувача проникати в комп'ютер, псувати або знищувати папки, файли. завантажувальні віруси файлові віруси макровіруси мережні віруси віруси-хробаки троянські програми.
- розміщення неправдивої інформації неможливо знайти автора і притягти до відповідальності
- незахищеність перед негативною для дитячої психіки інформацією.

Висновок.

Медаль завжди має дві сторони. Як тільки з'являється щось хороше, його зразу намагаються використати для чогось поганого. Наше завдання не допустити негативного впливу на здоров'я дітей. Захистити від поганих сайтів, захистити комп'ютер від вірусів. Навчитися довіряти але перевіряти, знати відмінності офіційно розміщеної інформації від брехні і «чорного гумору». виробити режим користування інтернетом щоб не потрапити в залежність від комп'ютера.

Додаток 2.4

ТЕМАТИЧНИЙ УРОК: «СУД НАД ІНТЕРНЕТОМ.

Internet: глобальне добро або зло?»

Тип уроку: узагальнюючий урок.

Вид уроку: урок - рольова гра.

Технологія: ігрова технологія.

Мета уроку: спонукати учнів поглянути на глобальну комп'ютерну мережу Internet з різних сторін.

1. *Навчальна* — узагальнення і повторення знань по темі.

- повторити і узагальнити знання про комп'ютерні мережі і Internet, про правові аспекти роботи з інформацією;
- повторення і закріплення основного програмного матеріалу, вираженого в неординарних ситуаціях;
- пов'язати інформатику з іншими предметами.

2. *Розвиваюча* — розвиток алгоритмічного мислення, пам'яті, уважності;

- розвиток пізнавального інтересу, творчої активності учнів;
- розвиток у школярів уміння висловлювати думки, моделювати ситуацію.

3. *Виховна*

- виховати пошану до суперника, уміння гідно вести суперечку, стійкість, волю до перемоги, винахідливість, уміння працювати в команді.

Дійові особи: Суддя, Прокурор та Адвокат. ІНТЕРНЕТ, свідки захисту, свідки звинувачення, секретар.

Вчитель виконує роль судді в диспуті сторін, який незалежно і аргументовано буде приймати, або відкидати доводи, що приводяться, і стежити за тим, щоб одні і ті ж аргументи не повторювалися в різному формулюванні, і за тим, щоб дискусія була в цивілізованих рамках.

План уроку

1. Вступне слово судді.
2. Слово Прокурора.
3. Виступи свідків звинувачення.
4. Слово адвоката.
5. Виступи свідків захисту.
6. Виступ звинувачуваного.
5. Завершальне слово судді.

Хід уроку

(приклади виступів, послідовність дії)

Секретар суду: Встати, суд йде!

Суддя: Прошу сідати!

Мир змінився з приходом глобальної комп'ютерної мережі Internet. У людства з'явилися фантастичні можливості в області комунікацій. Сьогодні не виходячи з будинку можна познайомитися і поспілкуватися з людьми, що знаходяться далеко за межами Вашої країни, а може бути і взагалі на іншому континенті, придбати різні товари і послуги і багато що інше.

Проте, далеко не все так просто і радісно, як може показатися на перший погляд. Глобальне розповсюдження комп'ютерних мереж несе в собі ряд проблем, про яких ми мало замислюємося, про яких слід знати.

Звинувачення підтримує прокурор _____, захист здійснює адвокат _____.

Давайте спробуємо виявити сильні і слабкі сторони, достоїнства і недоліки глобального розповсюдження комп'ютерної мережі.

Слухання оголошується відкритим.

Слово надається прокурору. _____, прошу вас.

Прокурор: Ваша честь, поважна публіка!

Всім відомий крилатий вираз: “Благими намірами вистилає дорога в пекло”. І, на наш погляд, воно застосовне і до розвитку глобальної комп'ютерної мережі Internet. Розповсюдження і розвиток комп'ютерних мереж породило цілий комплекс злочинів нового вигляду.

Internet обвинувачується в розповсюдженні вірусів і шкідливих програм, а також в пропаганді насильства і жорстокості, ще в розповсюдженні спама, порушенні авторських і суміжних прав і спричиненню шкоди етичному і фізичному здоров'ю людини. З боку звинувачення були запрошені свідки, які можуть підтвердити перераховані факти.

Але на початку у мене питання: Людство жило багато років без Internet. Як, коли і навіщо він з'явився на світ?

Адвокат: Ваша честь, дозвольте викликати наших свідків — істориків.

Суддя: Дозволю викликати для надання свідчень свідків — істориків. Суд нагадує про відповідальність за дачу помилкових свідчень. Відповідайте на питання прокурора. Як, коли і навіщо Internet з'явився на світ?

Виступ свідків захисту: Присягаємося говорити правду і лише правду. (*Виступ про історію створення, слайд-шоу з фотографіями «батьків» Internet*)

Секретар: В зал суду запрошується свідок, який розповість про комп'ютерні мережеві віруси.

Свідок 2: Присягаюся говорити правду і лише правду. Віруси можуть бути різні (*розповідь про види шкідливих програм, які на даний час найбільш розповсюджені в мережі*). Вони розповсюджуються по мережі Internet щодня, і доводиться оновлювати свої антивірусні бази по кілька разів на день, щоб відчувати себе в безпеці. Але все таки розробка вірусів небезпечна на рівні *безпеки країни*, а не тільки окремого користувача.

Секретар: В зал суду запрошується свідок член комісії по інформаційній політиці.

Свідок 3: Присягаюся говорити правду і лише правду. Internet обвинувачується в розповсюдженні спама. За останні півтора роки експерти вивчили всі існуючі види і категорії спама і дійшли висновку, що при віднесенні до спама будь-якого небажаного або рекламного листу, виникає велика небезпека втратити ділову пошту. Але, проте, спам доставляє користувачам багато незручності.

У переважній більшості спам використовується для реклами, іноді для накручування лічильників на сайті, збору інформації, рідше для засилання вірусів. Але є загальна мета – довести свою інформацію до максимально можливого числа адресатів при мінімальних витратах. Причому “авторів” не хвилює склад аудиторії, головне – кількість.

Секретар: В зал суду запрошується свідок, який розповість про піратство в мережі.

Свідок 4 виступає із звинуваченням Internet в порушенні авторських і суміжних прав.

Секретар: В зал суду запрошується свідок представник органів правопорядку.

Свідок 5 виступав із звинуваченням Internet в пропаганді насильства і жорстокості.

Прокурор: Ваша честь! За допомогою Internet орудують багато шахраїв! Прошу вислухати ще свідків звинувачення.

Секретар: В зал суду запрошується свідок.

Свідок 6: Присягаюся говорити правду і лише правду. Однієї з популярних сфер активності Internet - шахраїв стали аукціони, де під «добросовісним» дахом виявилось дуже зручно займатися нелегальною торгівлею — наприклад, збутом викраденого, спекуляцією дефіцитними квитками і т.п.

Крім цього, одержали воістину нечувані раніше можливості (з виникненням Internet), так це торговці «липовими» дипломами. Вихід на міжнародні простори додав цьому злочинному бізнесу так масові масштаби, що під загрозою повної компрометації виявилася вся система «дистанційного» навчання.

Секретар: В зал суду запрошується психолог.

Психолог: У даний час Internet представляє величезну загрозу для психічного і фізичного здоров'я людей. Найпоширенішою формою Internet – залежності є геймерство. Переважання цієї форми обумовлено відсутністю необхідності в яких-небудь навиках роботи з персональним комп'ютером.

Ще одна форма Internet – залежності – хакерство. Людину привертає те, що він може когось перехитрити, відчувати себе краще, розумніше, сильніше за інших. Діяльність хакерів в основному не носить комерційного характеру, але в той же час завдає величезного збитку інтелектуальній власності і може використовуватися в злочинних цілях.

Ще одна форма Internet – залежності – це спілкування по Internet. Це небезпечно тим, що людина поступово розучується спілкуватися в реальному житті, полюс комунікативної активності переноситься з реальних умов соціуму в мережу.

Секретар: В зал суду запрошується свідок – інтернет-залежний користувач.

Інтернет-залежний користувач: Присягаюся говорити правду і лише правду. Я усвідомлюю, що хворий. Я приходжу додому з школи – і відразу включаю комп'ютер і заходжу в Internet. Мені фізично погано, якщо немає доступу до мережі... Я провожу там весь свій час, я не ходжу на вулицю, не спілкуюся з друзями... Я не сплю ночами, не роблю уроки... І у всьому цьому винуватий Internet! Я практично втрачений для суспільства, але нічого не можу з цим поробити! **Мої типи мережевих захоплень:**

1. Нав'язливий серфінг – пошук інформації, подорожі по мережі;
2. Віртуальне спілкування – переписка, участь в чатах, форумах, поява багатьох віртуальних знайомих;
3. Віртуальний шопінг – мережеві азартні ігри, аукціони, непотрібні покупки в Інтернеті;
4. Ігрова залежність – комп'ютерні і мережеві ігри;
5. Кіберсексуальна залежність – нав'язливе відвідування порносайтів і сайтів кіберсексу.

Суддя: Слово для захисту надається адвокату. _____, будь ласка.

Адвокат: Слід пам'ятати, що основне призначення Internet – це отримання необхідної інформації в максимальному об'ємі за мінімальну кількість часу. Будь-яка протидія використуванню Internet сучасним людством є кроком назад в історичному розвитку. Internet дає людям свободу. Він повинен існувати і не бути чиєюсь власністю.

З свого боку ми теж запросили свідків, яким є що сказати про плюси Internet.

Секретар: В зал суду запрошується свідок, який розповість про безкоштовне програмне забезпечення.

Свідок 7: Присягаюся говорити правду і лише правду. Internet сприяє розвитку вільного Internet ПО. До того ж такі сервіси Internet, як ICQ і багато інших, сприяють спілкуванню людей, які в реальному житті взагалі могли б ніколи не зустрітися. Значить, Internet сприяє новим знайомствам і не дає загаснути старим.

Секретар: В зал суду запрошується свідок бізнесмен.

Бізнесмен: Присягаюся говорити правду і лише правду. Internet - це вікно в діловий світ. В ньому всі рівно. Це єдине місце, де мале підприємство може скласти гідну конкуренцію монстрам великого бізнесу. *(розповідь про можливості бізнесу в Internet)*

Прокурор: А всі ці іноземні слова: провайдери, браузеры, домени, модеми... Поясніть, що це значить?!

Суддя: Обвинувачений! Відповідайте на питання прокурора.

Інтернет дає визначення основним термінам.

Прокурор: А яка користь від INTERNET освіти?

Адвокат: За допомогою INTERNET можна дістати доступ до навчальних програм, до системи дистанційної освіти, особливо цікаво вивчати мистецтво, використовуючи сайти різних музеїв. Ви зможете подорожувати по залах Ермітажу, не виходячи з будинку і не штовхаючись в натовпі туристів. Ви зможете потрапити в Білий дім у Вашингтоні, познайомитися з сім'єю американського президента. Правда, для цього потрібно ще знати англійську мову.

Багато вчителів в школах практикують використання комп'ютерів для навчання. Це і презентації на уроках, і відеоуроки по провидінню хімічних реакцій і фізичних експериментів, і використання комп'ютерів для математичного моделювання і т.д. Але наука не стоїть на місці – і те, що використовувалося сьогодні, вже може бути неактуальне завтра. І, здається, це головна мета використання Internet в школі – отримання свіжої інформації і оновлення програмних продуктів для нашого подальшого навчання.

Є і інші плюси інтернетизації – участь в Internet-конференціях, форумах і т.п., де кожний, будь то учень або вчитель, може взяти щось нове, познайомитися з людьми, які зацікавлені в предметі так само, як і ти сам.

Прокурор: Для підключення до INTERNET потрібен купа грошей: потрібен комп'ютер, модем, потрібно сплатити послуги провайдера! Як же зможе школяр працювати в INTERNET, якщо у нього цього немає?

Адвокат: Але ж якраз для цього і створені Internet-клуби, які мають ліцензію на освітню діяльність і надають всім охочим послугу Internet.

Секретар: В зал суду запрошується свідки користувачі – школярі для надання свідчень.

Свідки: Розповідь про можливості, які надає Internet та безпечне користування інтернетом (*послуги*)

Суддя: Обвинувачений, ваше останнє слово!

ІНТЕРНЕТ: Я не визнаю свою провину. Я – лише ресурс, який надає певні можливості. А як мене використовуватимуть – для користі або в шкоду – залежить від конкретних людей. Отже судити треба не мене, а користувачів, які використовують мої ресурси для протизаконних дій! Але я хочу привести деякі статистичні данні.

За даними дослідницького центру GfK Ukraine, кількість користувачів Інтернету в Україні за рік з 4 кварталу 2008 року до 4 кварталу 2009 року збільшилася на 37%. При цьому кількість сімей, у яких є комп'ютер, за той же період часу збільшилася лише на 29%. Найшвидше кількість регулярних користувачів Інтернету збільшувалася серед вікових груп 30-39 та 40-49 років, де вона зросла на 62 і 63%, відповідно. У четвертому кварталі 2009 року 57% населення віком 16-19 років користувались Інтернетом принаймні раз на чотири тижні, тоді як серед громадян, старших від 50 років, лише менше 5% регулярно користуються Інтернетом.

Електронна пошта не тільки залишається найпопулярнішим сервісом Інтернету, у четвертому кварталі 2009 року кількість користувачів цього сервісу зросла до 52% від тих, хто має доступ до Інтернету. Найбільш розвинутим способом виходу в Інтернет став мобільний доступ. За рік кількість користувачів тут збільшилася з 9% до 16%. Лідером за кількістю нових користувачів стали соціальні мережі. Тепер 31% користувачів Інтернету в Україні відвідують ці ресурси. Також підвищеною популярністю користуються новинні сайти (число відвідувачів у віковій групі від 30 до 49 років зросла тут з 24% до 29%) і сайти з мультимедійним контентом (з 26% до 32% збільшилася кількість користувачів, які завантажували музику і фільми, і з 9 % до 14% підвищилась кількість тих, хто переглядає онлайн-відео або слухає онлайн-радіостанції).

Суддя: Суд, розглянувши всі обставини справи і вислухавши всіх свідків, вирішив:

Internet – двозначна річ. З одного боку, це простір свободи, з іншою – прозорості і контролю. Internet увібрав в себе не тільки достоїнства глобальності, але і глобальні вади. Технічний прогрес зупинити неможливо, але слід пам'ятати, що у будь-якої новини є свої позитивні і негативні сторони. І чим стане Internet в нашому житті, залежить від людини...

Вирок остаточний і не оскаржує! Судове засідання оголошується закритим!

Секретар: Встати! Суд йде!

Завершальне слово Вчителя:

(Підведення підсумків заняття).

Протягом заняття нам вдалося поглянути на глобальну комп'ютерну мережу Internet з різних сторін. Виявлені як позитивні, так і негативні її якості.

Узагальнюючи все вищесказане можна зробити висновок, що Internet є дуже важливим джерелом інформації, користуватися яким поза сумнівом треба, проте при цьому не слід забувати про ті проблеми, які несе в собі глобальна мережа і відноситься до неї з часткою розумного скептицизму.

На дошці з'являються у вигляді таблиці, позитивні та негативні сторони використання Internet.

Позитивні	Негативні
<p>Спілкування без меж в реальному масштабі часу.</p> <p>Оперативний глобальний пошук інформації.</p> <p>Передача файлової інформації без використання зовнішніх носіїв.</p> <p>Інтернет-торгівля і банківські операції.</p> <p>Можливість дистанційної освіти.</p> <p>Додаткові робочі місця.</p> <p>Системи оперативного опитування соціологічного або іншого.</p> <p>Розподілені розрахунки.</p> <p>Розваги.</p>	<p>Підміна реального спілкування віртуальним.</p> <p>Погіршення креативної здатності.</p> <p>Шкода здоров'ю.</p> <p>Розповсюдження комп'ютерних вірусів.</p> <p>Розповсюдження нелегальної інформації.</p> <p>Можливість невірогідності інформації.</p> <p>Порушення авторських прав.</p> <p>Відносна незахищеність електронних грошей.</p> <p>Електронний спам.</p> <p>Вторгнення в особисте життя.</p> <p>Висока вартість послуг провайдерів.</p>

Дякую всім за співпрацю, до побачення!

Додаток 2.5

УРОК НА ТЕМУ «БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ»

Мета: розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет; розвивати уважність, спостережливість, мовленнєві навички, пам'ять, виховувати любов до родини, навколишнього світу, етичне спілкування між товаришами, дорослими, молодшими друзями.

Тип уроку: засвоєння нових знань

Хід уроку

I. Актуалізація опорних знань

Сьогодні на уроці ми розширимо знання про безпечний Інтернет.

То ж згадаймо, що означає слово «безпека», яке лексичне значення цього слова, яку роль відіграє це слово у вашому житті.

Відповідь учня: безпека – це щось нас попереджає, застерігає пропонує виконувати завдання так, а не інакше. Безпека відіграє важливу роль в нашому житті. Безпека – це правила поведінки на воді, на льоду, з електричними приборами, піротехнічними засобами і т.д. і т.п.

Вчитель: до нашого уроку використаємо епіграф:

Безпека – це життя людини,

Безпека – це наше майбуття.

Прийміть до серця світ природи –

Прекрасне буде всіх життя!

II. Повідомлення теми, мети і задач уроку.

Ми з вами на уроці більш детально розглянемо тему «Безпечний Інтернет».

Мета уроку: розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет.

Задача: навчитися відрізняти безпечний Інтернет від небезпечного та захищати себе від небезпеки в Інтернеті.

III. Сприйняття нового матеріалу, осмислення зв'язків і відносин в об'єктах вивчення

У давні часи, щоб отримати якусь інформацію про країну, життєвий статус про її народ та інше, люди використовували листи. А листи відправляли човном, пароплавом. «Доставка» інформації тривала місяць – півроку. Потім стільки ж люди чекали відповіді. З появою літаків на відправку листа і відповіді чекали вже не 2 місяці, а 2 тижні. З появою Інтернету лист відправляється і отримується відповідь через кілька секунд.

Отже, Інтернет – перспективний сектор економіки, який швидко розвивається.

У наш час сучасна молодь вільно володіє можливостями Інтернету та мобільних телефонів, а школярі, можливо, не розуміють, як без цього жив світ 20-22 роки тому. На початку 1996 року по всьому світу нараховувалось 30 млн. користувачів Інтернету. У даний час Інтернетом користується 710 029 070 людей. Найбільше зростання користуванням Інтернетом відбувається серед молоді.

У всьому світі діти та підлітки є найбільшими користувачами інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ). Вони широко користуються мобільними телефонами, включаючи пересилки MSM і SMS, шукають інформацію на Інтернет-сторінках (повідомлення чи біографію письменників, композиторів, спортсменів та інших видатних людей), розвивають свій кругозір знань (шукають в Інтернеті ребуси, шаради, кросворди, головоломки та інші розвиваючі завдання для вивчення якої-небудь теми). Прочитують письменників твори, мають гарну підготовку до кожного уроку різних предметів.

Можна цікаво підготувати виховні чи інші класні, шкільні та позакласні заходи, які мають позитивні результати у вихованні молодого покоління. Можна ретельно самостійно підготуватись до іспитів (старшокласникам). Брати активну участь в електронних конкурсах, олімпіадах, конференціях... не тільки міських, обласних, але й у Всеукраїнських, Міжнародних. Школярі пишуть листи та відправляють їх через електронну пошту, створюють свої блоки, спілкуються в чатах та соціальних мережах, обмінюються музикою та фільмами, обговорюють проблеми в форумах, розвиваючи своє мовлення, пам'ять, використовують веб-камеру, skype, та грають в онлайн ігри.

Ніколи раніше не було так легко, швидко та зручно знайти людей будь-якого віку, соціального статусу, статі, національності, рівня досвіду й дискутувати ними на якісь завгодно теми, що є цікавими для певних груп. Це більш стосується телевізійної передачі «Зачекай мене», яка включає в себе канали Росії, України, Молдови.

Безумовно, Інтернет є не тільки безпечним, але й небезпечним.

Надмірне перебування дітей за комп'ютером може призвести: до ізоляції сором'язливих дітей, відволікати їх від інших видів діяльності, таких як виконання домашньої роботи, заняття спортом, сон, спілкування з іншими дітьми, особливо нецензурною лексикою.

В Інтернеті швидко розвивається злочинне спілкування. Агресивно налаштовані особи у своїй діяльності. Вони розповсюджують віруси, торгівлю людьми та дітьми через онлайн, розповсюджують фільми з насильства та жорстокості над неповнолітніми, порнографії, зокрема, дитячої, залякування та приниження. Намагаються залучити неповнолітніх дітей до наркотичних засобів, суїциду, міжнаціональну та релігійну ворожнечу, расизм, фашизм, молодіжну агресивну течію, ігрову залежність з негативним змістом.

Небезпечні в Інтернеті контакти з незнайомими людьми та зустрічі з ними в реальності.

Діти молодшого та середнього віків повинні користуватися сімейною адресою електричної пошти, а не власною. Проте власна кореспонденція має залишатися у сімейній папці вхідних повідомлень, щоб батьки могли перевірити і застерегти вас, діти, про підозрілі на вигляд повідомлення. Також можна попросити провайдера, які варіанти сімейних облікових записів електронної пошти він пропонує, та розглянути можливість використання фільтрів електропошти, що запобігає надходженню спаму.

Це є актуальною проблемою в даний час, тому не потрібно приховувати від батьків свою зайнятість в Інтернеті.

Ви прослухали інформацію про «Безпечний Інтернет і когось ця інформація зацікавила, хтось задумався над своїм майбутнім життям, проблемами, а хтось із вас трішки, можливо, втомився, тому я вам пропоную гру, яка називається «Хто надіслав листа?»»

На вчительському столі стоїть поштова кринька. Вчитель видає учням стікери і просить кожного(ну) написати позитивне побажання або просто хороші слова. Написані слова на стікері вкидаються у поштову скриньку так, щоб власник нікнейму не бачив, хто надає йому побажання. Потім відкривається поштова скринька з побажаннями, прочитується мовчки, але учасник нікнейму не може вгадати відправника «побажання».

Висновок учителя: так само відбувається зі спілкуванням в Інтернет просторі. Дуже складно перевірити, хто саме пише вам листи, побажання, спілкується з вами. (Якщо нікнейм може вгадати почерк, то вчитель знову робить висновок).

В Інтернет просторі не існує почерків, тому ніколи не здогадаєтесь, хто знаходиться по той бік комп'ютера або мобільного телефону. То ж будьте завжди обережними під час користування Інтернетом.

Повторимо правила безпеки в Інтернеті дітей.

(Учні записують правила безпеки в зошит)

1. Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятий час роботи в Інтернеті і сайти, до яких можуть заходити діти.

2. Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, назву й адресу школи.

3. Не давати нікому, крім батьків, свої паролі, навіть найближчим друзям.

4. Якщо знайти якусь інформацію, що турбує дітей, потрібно негайно сповістити про це батьків.

5. Якщо отримали лист, який містить лайливі, нецензурні слова, негайно сповістити батьків.

6. Не посилати свої фотографії чи іншу інформацію без дозволу батьків.

7. Ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу батьків, а зустріч повинна відбуватися в громадському місці й у присутності батьків.

8. Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила.

9. Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.

10. Не шкодити і не заважати іншим користувачам.

IV. Узагальнення, систематизація і примінення знань

(Творче завдання)

Написати твір-мініатюру або невеличку поезію на тему «Безпечний Інтернет»

Твір-мініатюра «Безпека Інтернету»

Інтернет допомагає людині. Заходячи на різні сайти, ми можемо дізнатися щось цікаве про музику, спорт, видатних людей, наукові дослідження. Все, чого душа бажає.

Ще є сайти знайомств, деякі з таких сайтів можуть бути небезпечними. На цих сайтах не треба розповідати все про себе незнайомій людині.

Інтернет – це річ, яка буває безпечною і небезпечною. Будьте обережними під час користування Інтернетом, тоді все буде гаразд.

V. Підведення підсумків уроку і повідомлення домашньої роботи.

За виконання творчого завдання учні, які прочитали свої твори, мають по 12 балів, тобто високий рівень навчальної діяльності.

Життя людини – це найдорожчий Божий дар на Землі.

Будьте обережними з безпечним Інтернетом!

Додаток 2.6

УРОК – ТРЕНІНГ: БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

Мета: дослідити позитивні і негативні наслідки Інтернету. Сприяти обізнаності учнів про небезпеки, які існують в Інтернеті та про шляхи їх подолання. Мотивувати їх поширювати цю інформацію у своєму середовищі.

План проведення тренінгу

1. Мотивація проведення тренінгу. На сьогодні в Україні проблема безпеки дітей в Інтернеті постала особливо гостро. Аудиторія користувачів всесвітньої мережі дедалі розширюється, і її переважну частину становлять діти та підлітки, які повністю не усвідомлюють загрози, що можуть чекати у віртуальному просторі. Тільки об'єднавши наші зусилля, ми зможемо допомогти захистити себе від небезпек віртуального світу та навчитись правилам безпечного поведіння у світовій мережі. (презентація) 2. Організація груп для проведення тренінгу.

3. Виконання завдань.

Завдання 1. Написати на аркуші свій логін. Обмінятися аркушами та написати побажання автору незнайомого логіну. Зробити висновки.

Завдання 2. Обговорити проблеми по групах:

«Можливості Інтернету»;

«Яка небезпека нас чекає в Інтернеті»

(Висновки оформляють на папері та презентують)

Узагальнити проблеми Інтернету

Завдання 3. Обговорення по групах: «Як захистити себе в Інтернеті»; (Висновки оформляють на папері та презентують)

Завдання 4.

Огляд Інтернет-сторінки “Онляндія: безпечна веб-країна” (<http://www.onlandia.org.ua>)

Обговорення рекомендацій

Обговорення рекомендацій, як діти можуть зменшити ризик.

Завдання 5. Участь у акції «Петиція за безпечний Інтернет» <http://www.onlandia.org.ua/ukr/Vote.aspx>

4.Завдання на наступні уроки:

За допомогою графічного редактора створити малюнок на тему «Я-за безпечний Інтернет»

Створити презентацію на тему «Безпека в Інтернет»

«Інтернет залежність»

«Інтернет: добро чи зло?»

«Злочини в Інтернет»

«Як захистити себе в Інтернеті?»

«Хакери: хто вони?»

«Все про спам»

Створити стінгазету «Ми і безпечний Інтернет»
5. Підведення підсумків. Написання побажань та коментаріїв.

Додаток 2.7

ПІДБІРКА АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ

У Додаток включені різноманітні техніки та вправи, які широко використовуються в арт-терапевтичній роботі з різними категоріями клієнтів. Більшість цих технік і вправ взяті з практики тематично орієнтованих груп, хоча можуть застосовуватися інших формах групової роботи, а також в індивідуальній роботі.

Група А «Робота з матеріалами» включає техніку і вправи, застосування яких має на меті подолати ускладнення (які нерідко відзначаються у клієнта або групи на початку арт-терапевтичного процесу) в творчій роботі, стимулювати спонтанність, розвивати уяву і творчі здібності. Підгрупа І містить графічну техніку. Підгрупа II містить техніку, засновану на використанні інших образотворчих матеріалів і засобів роботи (піску, глини, тесту, текстури, кольорового паперу і т. д.).

Група Б «Практичні навички» включає вправи, які сприяють тренуванню і вдосконаленню когнітивних навичок (уваги, пам'яті, мислення), тісно пов'язаних з практичною діяльністю і адаптивними можливостями особи.

Група В «Загальні теми» складена з вправ і тем, що дозволяють виражати широкий спектр різних переживань, які так чи інакше зачіпають більшість людей.

Вправи і теми групи Г «Робота в парах» передбачають спільну образотворчу роботу в парах, яка дозволяє розвивати комунікативні навички, досліджувати і корегувати соціальні ролі і звичні форми поведінки.

Група Д «Поєднання образотворчої роботи з іншими формами творчого самовираження».

Група А

Підгрупа І

1. Вправи з кольорами. Використовуючи один колір, спробуйте, зображаючи ним різні форми і лінії, дослідити його смислові значення.

- Виберіть кольори, які для вас найбільш і найменш переважні в даний момент.
- Виберіть два або три кольори, які складають гармонійну групу, або кольори, що відображають особливості вашого характеру, стану.
- Виберіть кольори, які «нейтралізують» ваші негативні переживання.
- Створіть зображення, використовуючи лише два або три кольори.
- Виберіть два кольори — один симпатичний вам, інший несимпатичний — і створіть з їх допомогою зображення.
- Створіть два малюнки: один з кольорів, приємних вам, інший — з неприємних, а потім порівняйте обидва малюнки.
- Використовуючи великий пензлик, із закритими очима зафарбуйте всю поверхню аркуша. Розплющивши очі, спробуйте побачити образ або оцінити особливості зображення. Потім зробіть те саме, використовуючи інший колір.
- Створіть серію малюнків на папері різних відтінків. Перш ніж малювати, спробуйте викликати у себе асоціації з кольором паперу для формування початкового образу.

2. «Завершення». Використовуючи одні й ті ж прості лінії та форми як основу, створіть завершений образ, а потім порівняйте зображення в групі з точки зору форми образів, та з точки зору їх змісту.

3. Контрастні кольори, лінії і форми. Використовуйте контрастні кольори, лінії і форми, наприклад легкі і сильні мазки, короткі і довгі лінії і т. д., для створення єдиного зображення.

4. «Крупний масштаб». Створіть зображення, використовуючи малярні кисті, ролики, губки, ганчірки, ноги, руки і т. ін.

5. «Вирізані форми». Накресліть будь-яку фігуру, потім виріжте її та створіть на ній зображення. Повторіть те саме, використовуючи іншу фігуру, і порівняйте результати.

6. «Карлючки». Основний зміст цієї вправи – вільний рух крейди або олівця на аркуші паперу без будь-якої мети і задуму, внаслідок чого виходить складний «клубок» ліній. У цьому «клубку» слід потім побачити будь-який образ і розвинути його.

- Ведіть «щоденник карлючок», для того, щоб прослідкувати їх зміну за певний проміжок часу.

- На основі створених карлючок складіть розповідь.

- Спробуйте виразити в словах свої відчуття і асоціації, які з'являються при створенні різних карлючок.

- Використовуйте відбитки фарби на папері (отримані за допомогою пензлика або руки) як основу для створення образу.

- Виконайте те саме за участю всіх членів групи, але на великому вертикально розташованому аркуші паперу (ватмані).

- Напишіть свої ініціали або автограф величезними буквами, а потім спробуйте знайти в контурах образ і розвинути його.

- «Метаморфози». Змініть карлючки і отриманий образ в щось інше, використовуючи три рухи руки.

7. Права рука та ліва рука. Виберіть різні кольори для правої і лівої руки. Закривши очі, малюйте карлючки двома руками, потім, розплющивши очі, сформуєте образи на основі цих карлючок.

8. Ліва рука.

- Узявши лівою рукою великий пензлик та використовуючи один колір, зробіть мазки, а потім сформуєте на їх основі зображення.

- Створіть карлючки лівою долонею і перетворіть їх в зображення.

9. Малюнок на вологому папері. Використовуйте водорозчинні фарби, наносячи їх за допомогою пензлика на вологий папір, розбризкуючи їх. Зверніть увагу, на те, як змішуються кольори. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з цим.

- Виконайте те саме, з використанням зім'ятого паперу.

- Перетворіть кольорові плями в образи.

- Користуючись фломастерами обведіть або з'єднайте окремі кольорові плями.

- Дайте назви отриманим колірним плямам.

10. «Чорнильні плями та метелики». Крапніть чорнилом або рідкою фарбою на папір, складіть лист навпіл, розгорніть. Перетворіть плями в образи.

- Дайте всім членам групи схожі плями для доопрацювання, а потім порівняйте результати.

Виріжте і домалюйте окремі фрагменти плями, які вам до вподоби.

11. «Відбитки». Для виконання цієї вправи підійдуть предмети з рельєфною поверхнею для виготовлення відбитків.

- Використовуйте предмети, знайдені на природі.

- Створіть цілісну композицію з відбитків.

- Створіть з відбитків образ. (Виконання індивідуальне, або колективне на великому аркуші паперу).

Підгрупа II

12. «Подряпана поверхня». Розфарбуйте аркуш паперу фломастерами, або аквареллю. Просушіть, потім зафарбуйте зображення восковою крейдою або пастеллю. Подряпайте поверхневий шар так, щоб стало видно фарбу нижнього шару.

13. «Восковий живопис». Використовуючи свічку, створіть на аркуші паперу будь-яке зображення. Потім покрийте поверхню водорозчинною фарбою, щоб зображення стало контрастнішим.

14. Робота зі «знахідками». Назбирайте предмети з навколишнього середовища (квіти, камені, мушлі, листя, шишки, пісок, тирса і т. і.) і спробуйте створити з них картину або скульптуру.

15. Робота з глиною.

- Тактильне освоєння глини: стискання, розминання, формоутворення і таке інше
- Скачайте кульку з глини, а потім, закривши очі, виліпіть з неї будь-яку іншу форму, або фігурку.
- Опишіть процес «життя» глини від першої особи.
- Зробіть відбитки різних предметів в глині.
- Створіть з глини фігурку для групової композиції на певну тему.
- Виліпіть з глини будь-яку ємкість (горщик, чашку, глечик, вазу тощо).
- Створіть, а потім розмалюйте глиняні фігури.

16. «При в пісочниці». Потрібен великий ящик (1х1м), пісок і мініатюрні фігурки (людей, тварин, комах, будинків, машин), а також знайдені предмети (гілочки, листя, камінці, квіти, мушлі, шишки та ін.) для створення композиції і розповіді або казки про цю композицію.

17. Робота з папером. Спробуйте, використовуючи папір, клей, скоч і ножиці, створити будь-яку композицію (скульптуру)

- Виріжте фігурку з паперу і складіть розповідь або «зіграйте роль» з використанням цієї фігурки.
- Передавайте по колу аркуш паперу. Учасники групи можуть робити з ним все, що заманеться. Папір можна рвати, м'яти, склеювати, жувати тощо.
- Створіть в групі колективну композицію, використовуючи лише білий папір або газети.

18. Робота з кольоровим папером. Виріжте фігури різних форм і розмірів з кольорового паперу і створіть композицію, наклеївши їх на білий аркуш. Можна створювати маски, використовуючи кольоровий папір, картон або, паперовий одноразовий посуд.

19. Колаж. Виріжте з журналів фігури людей, тварин, прикраси і т. і. Створіть з них композицію. Можна підписати, про що ці люди думають або що вони відчувають, говорять, роблять.

- Виріжте форми з різних шматочків тканини, паперу. Створіть з них абстрактну композицію. Наклейте на аркуш картону і зафарбуйте порожнечі.
- Те саме, але зі створенням пейзажу, портрету.

20. Пап'є-маше. Змішайте клей і шматки паперу (газети, туалетний папір, тонкий пакувальний папір). Моделлю може бути: яблуко, морквина, пляшка, коробка тощо, в залежності від того, що ми хочемо отримати в результаті. Наприклад, яблучко, морквинку, вазу чи шкатулку. Форму потрібно заздалегідь змастити вазеліном. Шар за шаром покриваємо клеєм та додатково дрібними шматочками паперу. Кожний шар має просохнути перед наступним. Дайте фігурі затвердіти. Обережно тонким лезом розрізати

фігуру навпіл, звільнити її від вмісту моделі, а потім нанести ще один шар клею з папером. Після висихання розфарбуйте її.

21. Робота з тістом (Мукосольки). Приготуйте тісто за рецептом: змішайте два стакана муки, один стакан солі, півстакана води. До суміші можна додати харчові фарбники або порошкоподібну фарбу. Потім з цієї суміші створіть різні фігури. Якщо в солоне тісто не додавати фарбники, то фарбувати виліплену фігуру можна після підсушування. Залишки тіста в пластиковому пакеті або коробці зберігаються в холодильнику.

ГРУПА Б

1. Планування саду. Намалюйте план саду, або зробіть його, за допомогою техніки колажу, склеювання форм і фігур з паперу.

2. Фреска «тварини». Кожен малює на окремому аркуші будь-яку тварину, розфарбовує і вирізує фігуру. Потім всі фігури кріпляться до великого аркуша паперу, який висить на стіні або лежить на підлозі.

3. «Полиці». Кожен на заздалегідь розлінійному листі із зображенням полиць малює предмети, відповідні тій або іншій темі, наприклад «полиці в майстерні тесляра», «полиці в магазині квітів», «полиці в музеї іграшок» тощо.

4. «Магазин». Кожен отримує аркуш паперу з відповідним заголовком, наприклад: «магазин іграшок», «овочевий магазин», «взуттєвий магазин» і таке інше. Необхідно намалювати або вирізати з журналів і наклеїти відповідні товари.

5. «Види спорту». Виконується аналогічно попередній вправі.

6. «За столом». Стіл накривається великим аркушем паперу, на якому малюється або наклеюється зображення посуду і різних страв (до сніданку, обіду або вечері).

7. «Події дня». Необхідно намалювати або вирізати з журналів зображення, які ілюструють ті або інші події, що відбувалися з учасниками групи, наприклад зустріч з другом, бесіда з начальником, вручення подарунка і т. і.

8. «Одяг». Використовуючи зображення портрета людини домалюйте його фігуру. Потім «вдягніть» цю людину.

9. «Моя кімната». Кожен учасник групи отримує заготовку схематичного зображення кімнати в розрізі. Необхідно намалювати або вирізати з журналів зображення, які б відповідали інтер'єру, і зображення мешканців кімнати.

10. «Прапори». Необхідно розфарбувати заготовки прапорів різних країн.

11. «Карта району або міста». Необхідно намалювати або вирізати зображення транспортних засобів, тротуару, пішоходів, будинків, дерев і розташувати їх на аркуші картону, створюючи, наприклад, маршрут руху до певного об'єкта (наприклад, до спортивного майданчика). Можна використовувати і набір мініатюрних машин, зображаючи схему вуличного руху на карті району або міста.

12. «Навколишнє середовище». Необхідно вирізати фігуру людини з журналу, наклеїти її на аркуш паперу, а потім намалювати навколо неї пейзаж, кімнату, кафе тощо.

13. «Пори року». Приготуйте чотири великих аркуша паперу різного кольору і попросіть членів групи визначити, якій порі року відповідає той чи інший колір. Потім необхідно вирізати з журналів картинки, які відповідають різним порам року, і розташувати їх на цих аркушах.

Група В

1. «Чотири стихії». Потрібно створити один або декілька малюнків, пов'язаних з різними природними стихіями:

- земля (печера, будинок, двір, поле);
- вода (джерело, річка, озеро, море);
- повітря (вітер, шторм, хмари);
- вогонь (факел, камін, лампа, світло).

2. «Будинок, дерево, людина». Необхідно намалювати будинок, дерево і людину разом або окремо.

- Необхідно доповнити зображення пейзажем.
- Складіть розповідь від першої особи.

3. Малюнок на вільну тему.

4. «Свята». Створіть малюнок або колаж на тему будь-якого свята.

- Символи свят.
- Колективний малюнок групи на тему свята.
- Малювання святкової вітальної листівки.
- Виготовлення прикрас для свята.
- Створення святкових плакатів.
- Зображення святкових подарунків.

5. «Теми життя». Необхідно вибрати яку-небудь тему, наприклад, весілля, сім'я, народження, втрата і т. і., і створити до неї ілюстрацію.

6. «Асоціації з кольором». Необхідно пов'язати з тим або іншим кольором різні поняття, наприклад:

- емоції (смуток, радість, спокій, страх);
- етапи життя (дитинство, юність, зрілість, старість);
- пори року.

7. «Ілюстрації». Створіть малюнок або колаж на одну з наступних тем:

- природа (пустеля, гори, ліс і т. і.);
- погода (шторм, гроза, дощик і т. і.);
- казкові і фантастичні персонажі (клоун, відьма, чарівник, примара, ельф і т. і.);
- релігійні поняття і події (добро і зло, рай, пекло, створення світу і т. і.);
- сни, фантазії.

Група Г

1. «Знайомство». Завданням цієї вправи є презентація себе в групі, невербальним методом, використовуючи при цьому малюнок.

- Намалюйте плакат, який ілюструє ваш спосіб життя.
- Відобразіть на малюнку свої інтереси, цінності, сім'ю, друзів, рід занять.
- Те саме, з використанням колажу.
- Використовуючи кольори, форми і лінії, намалюйте особливості свого світосприйняття.

2. «Автопортрет». Намалюйте або виліпіть своє зображення.

- Автопортрет (обличчя або вся фігура).
- Автопортрет «за дві хвилини».
- Автопортрет, виконати із закритим очима.
- Виготовте маріонетку, яка зображає вас, або фігурку з частинами тіла, що рухаються, а також створіть для неї навколишнє середовище.

- Намалюйте, як вам хотілося б, щоб вас сприймали.
- Намалюйте яким вас бачать ваш друг і недруг.
- Те саме, але з описом вражень про вас від імені цих людей.
- Намалюйте чотири «Я»: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-теперішнє, очима інших, Я-майбутнє.

- Автопортрет-шарж з перебільшенням найбільш характерних особливостей.
- Створіть декілька масок, що відображають різні сторони вашої особистості.
- Те саме, але з використанням вирізок з журналів.

3. «Автопортрет у натуральну величину». Прикріпіть на стіну великий аркуш паперу висотою 2 м. Обведіть силует своєї фігури, а потім створіть образ самого себе.

- Лягти на лист паперу, розстелений на підлозі, а інший учасник групи обводить ваш силует.
- Зобразіть що ви відчуваєте в різних частинах тіла.
- Зобразіть за допомогою фарб і колажу енергетичні потоки в тілі або те, що відбувається «усередині» вас.
- Спробуйте поговорити зі своїм зображенням.
- Спробуйте визначити, з якою частиною зображеної вами фігури пов'язані ваші ролі керівника, підлеглого, сім'янина і т.і.

4. «Тривимірний автопортрет». Використовуючи будь-які матеріали, Створіть тривимірне зображення самого себе (абстрактне або реалістичне).

5. «Маски». Створіть маску самого себе. Вдягніть її і виконайте будь-яку роль.

- Створіть маску, що зображає вас в певному емоційному стані.
- Створіть маску, що зображає те, як ви сприймаєте себе, і маску, що зображає те, як вас сприймають оточуючі.
- Створіть маски, що відображають ваші найкращі і погані особливості.

6. «Герби і символи». Придумайте і зобразіть свій герб або символ, які відображають найхарактерніші особливості вашої особистості.

7. «Метафоричний автопортрет». Намалуйте себе у вигляді якого-небудь предмету або тварини. Можна зобразити також фон.

- Після створення образу необхідно розповісти про себе.
- Намалуйте, яким предметом або тваринкою вам хотілося би деякий час побути.
- Зобразіть себе у вигляді предмета, що відображає ваш стан в даний момент.
- Зобразіть себе у вигляді рослини на будь-якому етапі її розвитку. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом розвитку.

8. «Реклама». Намалуйте рекламу для самого себе та додайте короткий текст.

- Після завершення малюнків кожен учасник групи презентує свою роботу. Інші, за бажанням, додають ті елементи або формулювання, які на їх думку, пропустив автор.

- Створіть візуальну і текстову рекламу для інших учасників групи.

9. «Лінія життя». Зобразіть своє життя у вигляді лінії або шляху. Позначте символами або словами найбільш значущі події і віхи свого життя:

- Зобразіть свій життєвий шлях у вигляді лабіринту або спіралі з позначеннями.
- Зобразіть не тільки минуле і сьогодення, але і майбутнє.
- Проілюструйте свій малюнок вирізками з журналів.
- Зверніть особливу увагу на напрямок «лінії життя», мету, моменти, пов'язані з подоланням перешкод, і т. і.

10. «Минуле, сьогодення і майбутнє». Створіть три малюнки, що ілюструють ваше минуле, сьогодення і майбутнє.

- Використайте вирізки з журналів.
- Створіть три малюнки, які зображають вас у минулому, сьогоденні і майбутньому.
- Проілюструйте ті або інші сторони вашого майбутнього (роботу, місце проживання і т. і.).

- Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху.
- Зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому.
- Проілюструйте, звідки ви прийшли, де знаходитесь і куди рухаетесь.
- Проілюструйте свої втрати у минулому і те, що вам хотілося б знайти в майбутньому.

- Зобразіть людей, які найбільш значущі для вас були у минулому і сьогодні.

11. «Колаж життя». Виріжте з газет і журналів будь-які ілюстрації, заголовки і тексти, що мають відношення до вашого життя, а потім об'єднайте їх в колаж.

- Розмістіть особисті предмети, що знаходяться під рукою, так, щоб їх положення відображало ваше емоційне ставлення до них і ваші стосунки з ними.
- Намалуйте або виріжте з журналів і розташуйте на аркуші паперу певним чином зображення основних предметів, своїх інтересів і вподобань.

12. «Грані мого “Я”». Зобразіть себе в центрі аркуша і розмістіть навколо образи, які відображають різні грані вашої особистості. Зверніть увагу на розташування образів навколо вас, їх розмір і інші особливості.

- Розташуйте навколо себе різні предмети, людей і т.і., що відображає ваші взаємостосунки.
- На трьох смугах різного кольору зобразіть будь-які символи, які відображають духовний, інтелектуальний і фізичний аспекти вашого життя.
- Зобразіть себе у вигляді компанії різних персонажів, які разом відображають різні грані вашого «Я».

13. «Спогади дитинства». Проілюструйте одне зі своїх найбільш ранніх або найбільш яскравих дитячих спогадів.

- Зобразіть саму щасливий і самий невдалий момент свого дитинства.
- Зобразіть себе в дитинстві.
- Зобразіть лівою рукою найбільш яскравий спогад вашого дитинства.
- Спробуйте що-небудь намалювати так, як ви малювали в дитинстві і розповісти про малюнок мовою дитини.
- Зобразіть те, що вам забороняли в дитинстві. Подумайте, чи соромитеся ви робити це до цих пір?
- Зобразіть самих ранніх ваш спогад, який пов'язаний з розставанням. Яке відношення воно може мати зараз до ситуацій, які пов'язані з розставаннями?

14. «Огляд життєвого шляху». Намалуйте сцени, які пов'язані з найбільш яскравими спогадами вашого життя.

- Намалуйте сцени зі свого дитинства, юності, дорослого періоду життя.
- Намалуйте сцени, які пов'язані з хорошими і поганими спогадами.
- Намалуйте сцени, які пов'язані з сильними відчуттями.
- Намалуйте сцени, які пов'язані з найбільш важливими подіями вашого життя.
- Намалуйте важливих для вас людей (сім'ю, колег по роботі, сусідів і т. і.).
- Намалуйте те, що є для вас найбільш важливим сьогодні.
- Зобразіть членів своєї сім'ї або знайомих, з якими у вас пов'язані «незавершені» справи або яким ви не встигли щось сказати, додайте до малюнків те, що ви хотіли б зробити або сказати.

15. «Втрати». Намалуйте образ або символ втрати: речі, людину, ситуації тощо. (Дану тему слід використовувати обережно, особливо в тих випадках, коли людина

недавно перенесла втрату. В той же час це завдання може бути корисним для початку роботи із значущими переживаннями.)

16. «Мої секрети». Намалуйте в реалістичній або абстрактно-символічній манері наступне:

- а) те, чим би ви хотіли поділитися з групою;
- б) те, чим ви, можливо, могли б поділитися з групою;
- в) те, що вам не хотілося б розкривати.

В процесі обговорення учасники групи можуть зважитися розповісти про пункти «б» і «в», але їх не варто до цього примушувати.

- Зобразіть себе наодинці і в колективі.
- Зобразіть своє соціальне «Я» і приватне «Я».
- Те саме, методом створення масок. Після цього можна розповісти про себе від їх імені.

17. «Хороше і погане». Зобразіть те, що в вас є хорошого і поганого, що вам в собі подобається і не подобається, свої достоїнства і недоліки.

- Зобразіть ідеальне і реальне «Я».
- Після зображення різних «Я» складіть розмову між ними.

18. «Проблеми». Зобразіть найбільш значущу для вас проблему або ту, яка має стійкий характер. Потім зобразіть вигоди (переваги), з якими можуть бути пов'язані ці проблеми.

19. «Почуття і стан в даний момент».

- Використовуйте лише кольори, лінії і форми.
- Використовуйте символи.
- Використовуйте техніку карлЮчок.

20. «Бажання». Зобразіть реалістично або абстрактно свої бажання – одне і більше.

- Зобразіть подорожі, які б ви хотіли б здійснити.
- Намалуйте, де б ви хотіли бути зараз.
- Що б ви зробили, маючи багато грошей.
- Предмет, яким вам хотілося б володіти.
- Щоб ви хотіли знайти при певних обставинах.
- Намалуйте свого героя або героїню.
- Намалуйте, з чим пов'язані ваші надії.
- Намалуйте подарунок, який ви хотіли б отримати.
- Уявіть, що ви переправляєтесь через річку. Намалуйте, що знаходиться на протилежному березі.

- Уявіть, що ви росток. Зобразіть навколишній світ.

• Зобразіть себе в безпечному, приємному місці, а також людей, тварин або предмети, які знаходяться поруч з вами.

21. «Страхи». Зобразіть свій страх (або страхи) і те, з чим він пов'язаний.

- Уявіть, що ви ховаєтесь. Де й від кого? Намалуйте цю ситуацію.
- Намалуйте себе, що ви загубилися в дикому лісі.
- Уявіть незнайомі двері чи ворота. Намалуйте, що або хто знаходиться за ними.

22. «Улюблене і нелюбиме». Зобразіть людей, яких ви любите найбільшою мірою і не любите зовсім.

• Виріжте з журналів обличчя, які вам найбільш подобаються і не подобаються. Зробіть колаж.

- Розділіть аркуш на декілька частин і намалюйте в них, ким ви захоплюєтесь, кого ви ненавидите, любите, про кого жалкуєте, з ким хотіли б помінятися місцями, про кого весь час думаєте.

- Виріжте з журналів фотографії осіб протилежної статі, які відображають їх привабливі і відштовхуючі особливості. Зробіть колаж.

- Виріжте з журналів і об'єднайте в колаж фотографії симпатичних вам людей однієї з вами статі.

23. «Друг».

- Зобразіть друга у минулому і сьогодні.

- Зобразіть гіпотетичного друга в майбутньому.

ГРУПА Д

1. «Загальний малюнок». Малюйте одночасно з партнером, по можливості мовчки. Прагніть реагувати на дії партнера.

- Просто малюйте мовчки.

- Намалюйте навколишнє середовище, в якому вам хотілось би знаходитись разом.

- Перед малюванням оберіть тему.

- Використовуйте техніку колажу.

2. «Малювання і спостереження». Один спостерігає, що малює інший і намагається розвинути образ в своїй уяві, повідомляючи про свої асоціації партнеру. Той, хто малює, має право використовувати ці асоціації на свій розсуд. Потім партнери міняються ролями.

3. «Розмова». Кожний учасник групи підбирає для себе колір і вибирає партнера, орієнтуючись на його колір. Потім пари зображають «розмову» кольорів на одному аркуші паперу. Кожен прагне вести свою лінію приблизно паралельно лінії партнера або продовжуючи її.

- Заздалегідь розподіливши кольори, використовуйте різні форми і плями у відповідь на форми і плями, які використовує партнер.

- Спробуйте імітувати емоційно забарвлену розмову, наприклад сварку, сперечання тощо.

4. «Карлючки». Намалюйте і передайте партнерові карлючки. Партнер повинен створити з них образ.

5. «Інтерв'ю-презентація». Попросіть партнера розповісти про його життя, інтереси, плани і т. і., а потім намалюйте найбільш важливе з того, що він вам розповів.

6. «Сюжетні лінії». Один партнер малює персонажі, інший складає діалоги між ними згідно певному сюжету, або партнери малюють по черзі певні моменти розвитку подій.

7. «Портрети». Намалюйте автопортрет і портрет партнера й обговоріть з ним свої малюнки.

- Намалюйте абстрактний портрет партнера, використовуючи кольори та форми.

- Намалюйте автопортрет і передайте партнерові для домальовування.

- Намалюйте портрет партнера і передайте йому для домальовування.

8. «Маски». Виготовте одну або декілька масок, які відображають найбільш характерні особливості вашого партнера, а потім віддайте йому для примірки.

9. «Силуети». Користуючись білим аркушем паперу і лампою, обведіть з партнером силуети один одного.

- Намалюйте декілька силуетів, підбираючи різні ракурси. Обведіть силует партнера, а потім домалюйте деталі зовнішнього вигляду.

10. «Спільний проект». Обговоріть заздалегідь з партнером проект або працюючи мовчки, створіть сумісну роботу, наприклад малюнок, колаж, скульптуру, наочну композицію.

11. «Начальник і підлеглий». Один керує діями іншого: вказує, які використовувати матеріали або фарби, що і як зображати; другий не сперечаючись виконує. Потім партнери міняються ролями. В кінці обговорюють свої враження від роботи.

12. «Домалюй». Один партнер починає малюнок – інший продовжує його. і так далі, до завершення.

ГРУППА Д

Образотворча робота у поєднанні з поезією

1. Поезія як стимул. Прочитайте виразно вголос вірш, потім зобразіть свої почуття, уявлення, асоціації в малюнку, скульптурі, колажі. Доцільно використовувати поетичні твори, які припускають декілька варіантів інтерпретації (наприклад, символічну, метафізичну поезію, твори Д. Кітса, Х. Гібрана, Л. Керролла і ін.).

2. Поезія як реакція у відповідь Підберіть і прочитайте вірші, які пов'язані для вас з образотворчим мистецтвом.

3. Конкретна поезія. Дана техніка припускає зображення слів або цілого тексту у вигляді візуальних образів, наприклад, зображенням тексту вірша про місяць у вигляді нічного пейзажу. Варіанти:

- техніка колажу;
- скульптура, яка зображає поетичний текст у вигляді тривимірного, можливо рухомого об'єкту з використанням, наприклад, картону, ниток, дроту знайдених предметів та інших матеріалів.

Образотворча робота у поєднанні з музикою і звуками

1. Зображення звуків. Сядьте в круг і 30 сек. видавайте який-небудь звук. Встаньте і, хаотично пересуваючись, видавайте різні звуки. Закрийте вуха руками, слухайте внутрішні звуки. Потім відкрийте вуха, намагайтеся відтворити почутий вами звук. Вся вправа продовжується близько двох хвилин, після чого основні враження зображаються на малюнку або «відображаються» в скульптурі.

- Видайте який-небудь звук із закритими очима і, не розплющуючи очі, зобразіть його. Потім розплющить очі і закінчіть малюнок. Із закритими очима спробуйте виліпити різні звуки використовуючи глину, пластилін або солоне тісто.

2. Зображення імен. Виразно, використовуючи жести і рухи тіла, вимовіть своє ім'я. Так само вимовіть імена інших членів групи, своїх близьких, а потім намалюйте свої почуття.

3. Малювання під музику. Малюйте під музику, користуючись повною свободою в передачі своїх вражень. Дана техніка може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Найбільш відповідною є маловідома музика, яка передає різні відтінки емоційних станів, та класична: твори Баха, Бетховена, симфонії Малера, Шнітке, деякі джазові твори, східна музика. Спочатку прослухайте весь твір, потім поставте його знову і починайте малювати, намагаючись передати свої враження..

- Прослухайте музичний твір кілька разів, а потім спробуйте зобразити викликані ним основні враження, образи, почуття.
- Швидко малюйте під музику, використовуючи, можливо, декілька аркушів паперу.
- Для передачі своїх вражень від музики використовуйте інші техніки, наприклад колаж, скульптуру.

- Одночасно з іншими учасниками малюйте під музику на великому аркуші паперу спільну картину.

- Відобразіть на малюнку або в скульптурі свої враження, пов'язані з вашим рухом під музику, яка передає різні емоційні стани.

Образотворча робота у поєднанні з драмою

1. «Скульптура ситуації». Зробіть фігурки з глини або пластиліну і розіграйте яку-небудь ситуацію. Можна використовувати різні предмети або іграшки.

- Зобразіть себе у вигляді тривимірної фігури з глини, пластиліну або картону і розташуйте її на великому аркуші паперу, що представляє «життєвий простір», обкреслите свою територію. Потім розіграйте яку-небудь ситуацію разом з іншими учасниками групи.

- Виконайте попереднє завдання, але із зображенням себе в незвичайній, невластивій вам ролі.

2. «Діалоги». Зобразіть на малюнку або в скульптурі свої різні, ймовірно, суперечливі якості у вигляді окремих персонажів, а потім складіть діалоги між ними і розіграйте яку-небудь сцену. Намагайтеся знайти можливість для їх примирення.

3. «Картини, які оживають». Намалюйте образи на певну тему, пов'язану з хвилюючою ситуацією, а потім розіграйте сцену.

- Постарайтеся через драматичну дію змінити ситуацію або свій стан в бажаному для вас напрямі

- Зобразіть сцену свого майбутнього, а потім розіграйте її.

4. «Маски». Намалюйте і виріжте маски, а потім розіграйте сцену.

5. «Головні убори». Зробіть з картону головні убори і розіграйте яку-небудь ситуацію, представляючи себе у вигляді персонажів у відповідних головних уборах.

6. «Театр ляльок». Зробіть ляльок і розіграйте яку-небудь ситуацію. Можна використовувати різні види ляльок: маріонетки, тіні, ляльки-рукавички.

7. «Театральні костюми». Зобразіть себе в театральному костюмі (виготовте цілий костюм або його окремі предмети), а потім розіграйте імпровізацію індивідуально або в групі.

Образотворча робота у поєднанні з рухом і танцем

1. «Ведучий і ведений». Розділіться на пари. Одному учаснику пов'язують на очі непрозору хустку. Напарник підводить його по черзі до різних предметів, щоб той торкався їх, впізнавав на дотик. Поміняйтеся ролями, а потім намалюйте свої враження від участі в даній вправі

2. «Тактильне знайомство». Закривши очі, учасники групи торкаються рук, напарника, обличчя, прагнучи запам'ятати образи, які виникають при цьому, і відчуття, а потім передають їх на малюнку або в скульптурі.

3. «Емоції». Зобразіть мімікою і жестами різні емоційні стани або ситуації, а потім передайте викликані ними асоціації на малюнку або в скульптурі.

4. «Малюнок жестів». Використовуючи виразні жести і різні матеріали, передайте різні емоційні стани у вигляді плям або ліній.

5. «Танець». Танцюйте під музику, а потім передайте на малюнку або в скульптурі свої почуття і асоціації, пов'язані з танцем.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПРИ ПЕРШОМУ ЗНАЙОМСТВІ ДИТИНИ З КОМП'ЮТЕРОМ

1. Ознайомлення дитини з комп'ютером повинне відбуватися під керівництвом фахівця, що обізнаний з можливими негативними наслідками (з комп'ютерною залежністю). Якщо немає такої можливості, батькам варто підвищити свою компетентність знання комп'ютера. Добре коли, принаймні, один з батьків орієнтується в можливостях нової техніки, знає, що корисного можна одержати від неї для розвитку дитини, щоб направити його комп'ютерну діяльність у потрібне русло.
2. Батьки повинні знати ознаки комп'ютерної залежності й уміти відслідковувати її появу. Керуючись набором цих ознак, час від часу варто придивлятися до стану дитини.
3. Батьки повинні допомогти дитині крок за кроком розвивати самоконтроль, виховувати внутрішню волю, щоб надалі дитина відчувала себе хазяїном комп'ютера, а не навпаки. Із цією метою необхідно навчити його планувати тривалість комп'ютерної діяльності. Для цього можна, наприклад, запропонувати дитині регулярне виконання таких вправ: призначити собі строк закінчення гри, по завершенню якого, незалежно від етапу гри, обов'язково виключити пристрій; заздалегідь визначити початок роботи на комп'ютері й включити його тільки тоді, коли цей момент настане.
4. Періодично проводити роз'яснювальну роботу про шкідливість надмірного захоплення комп'ютером, про те, що віртуальна реальність - це не життя, це лише паралельний процес, продовжувати вчити сприймати комп'ютер як засіб для здійснення власної творчості. Це може бути: малювання за допомогою комп'ютерних програм, заняття фотографією, літературна діяльність, робота з різноманітними пізнавальними системами, програмування й т.п.
5. Завжди потрібно обмовляти час гри дитини на комп'ютері й точно зберігати ці рамки. Кількість часу потрібно вибирати виходячи з вікових особливостей дитини. Наприклад, до 5 років не рекомендується дитини допускати до комп'ютера, не варто заважати дитині пізнавати мир поступово й без втручання штучного інтелекту. А вже починаючи з 5 до 7 років дитині можна починати знайомити з комп'ютером, але бажано не більше 2 годин у день і не підряд, а по 15 - 20 хв. з перервами. При цьому треба пояснити дитині, що реальне життя й герої комп'ютерних ігор - дві різні речі, не сумісні між собою. З 7 років дитина може самостійно відрізнити віртуальний образ гри від реального. Після 12 років настає найменш тривожний період, тому що дитина може розрізняти образи різних реальностей. Але це всього лише усереднені дані, завжди потрібно виходити з конкретних особистісних й індивідуальних особливостей дітей у тім або іншому віці.
6. Категорично забороняється грати в комп'ютерні ігри перед сном.

Шановні батьки!

Зробіть так, щоб ця пам'ятка стала настільною у вас вдома.

1. Ваша дитина повинна перебувати за комп'ютером не більш, ніж 4 години на день.
2. Будьте уважними до того, які теми є цікавими для Вашої дитини в інформаційному просторі.

3. Вивчіть комп'ютер "уздовж і впоперек", довідайтесь про механізм блокування деяких файлів.
4. Купуйте дитині диски з освітніми програмами.
5. Переглядайте ігри, у які грає Ваша дитина.
6. Знайте: існує вірогідність того, що з допомогою Інтернету Вашу дитину можуть заманити в якусь секту.
8. Намагайтеся аналізувати будь-яку інформацію, отриману з допомогою Інтернету, разом із дитиною.
10. Не відмовляйтеся від її пропозиції "показати щось цікаве".
11. Радійте її успіхам, пов'язаним із освоєнням інформаційного простору.

Додаток 3.2

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНОСТІ ДИТИНИ

- ✓ Для більшості дітей Інтернет є важливою частиною їх суспільного життя, тому забороняти його категорично не можна. Але можна регламентувати час, проведений біля комп'ютера і встановити для дітей деякі обмеження. Для цього розробіть разом з дитям, запишіть і повісьте на видне місце внутрішньомісцеві правила використання Інтернету. У них можна включити наступні обмеження: кількість часу, який щодня проводить в Інтернет дитина, в який час (до або після домашніх завдань, спортивних тренувань і так далі) вона може ним користуватися, обмеження на відвідини чатів або перегляд матеріалів «для дорослих».
- ✓ Не купуйте дитині персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в дитячій кімнаті. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син або дочка.
- ✓ Суворо стежте за тим, аби дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття і захоплення. Тоді ризик потрапити в інтернет-залежність буде набагато менший.
- ✓ Якщо ваша дитина має труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти, можливо, за допомогою психолога. Запрошуйте додому однокласників дитини, запропонуйте синові або доньці записатися в театральний гурток або студію художнього слова – ці заняття сприяють усуненню комплексів в спілкуванні.
- ✓ Тактовно і обережно контролюйте своїх дітей в Інтернеті. Для цього ознайомтеся з програмами, які обмежують використання Інтернету і здійснюють контроль над відвідуваними сайтами, наприклад, MSN Premium. Проте пам'ятаєте, що кмітливе дитина, якщо постарасться, може і відключити цю службу. Тому головне – довіряти дітям і розвивати у них самоконтроль, дисципліну і відповідальність.
- ✓ Якщо ви помітили, що дитина цікавиться онлайн-іграми на певну тему, запропонуйте їй почитати книгу на відповідну тему або купіть настільну гру, чи зацікавте іншими заняттями.

ЩО ПОВИННІ РОБИТИ БАТЬКИ, ЩОБ ЇХНЯ ДИТИНА НЕ СТАЛА ЖЕРТВОЮ ІНТЕРНЕТ- ЗЛОЧИНЦЯ

- ✓ Діти повинні знати про існування Інтернет - злочинців і небезпеки при відвідуванні Інтернету, бути готовими до них. Тому вам варто розповісти їм про це заздалегідь, задовго до того моменту, як дитя зацікавиться Інтернетом.
- ✓ У комп'ютерні ігри грають з раннього віку, проте користуватися Інтернетом раніше 10 років не рекомендується. У дітей ще не вистачає самокритики, аби вчасно зупинитися. Тому маленьким дітям не слід користуватися чатами – дуже велика небезпека.
- ✓ Якщо ваші діти користуються чатами, вам слід знати, якими саме, і з ким вони там розмовляють. Для цього не поліуйтеся і відвідаєте самі, аби перевірити, на які теми ведуться дискусії.
- ✓ Розтлумачте дітям, що ніколи не можна покидати загальний чат. Багато сайтів мають «приватні кімнати», де користувачі можуть вести бесіди наодинці – у адміністраторів немає можливості читати ці бесіди. Такі «кімнати» часто називають «приватом».
- ✓ Аби контроль за часом, проведеним в Інтернеті, був вам доступний, комп'ютер має бути встановлений в загальній кімнаті, а не в кімнаті дитини. Тоді ви зможете контролювати, чим займається в Мережі дитина.
- ✓ Для маленьких дітей не створюйте особистих електронних адрес, нехай вони користуються загальною адресою сім'ї.
- ✓ Поясніть дітям, що ніколи не слід відповідати на миттєві повідомлення або листи по електронній пошті, що надійшли від незнайомих.
- ✓ Не звинувачуйте дитину, якщо вона підтримує спілкування з незнайомцем, адже злочинці використовують всілякі психологічні прийоми. Ваше завдання – зробити всі заходи для безпеки свого сина або дочки.

Додаток 3.4

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНУ ПЕРЕСЛІДУЄ ІНТЕРНЕТ-ЗЛОЧИНЕЦЬ

- ✓ Не варто лаяти і залякувати дитину, вимагаючи від неї розповісти, як все почалося. Можливо, вона сама не пам'ятає, як опинилася в «полоні» у сексуального маніяка. Ваше завдання – змусити його припинити переслідування підлітка.
- ✓ Якщо у вас є речові докази цього переслідування – листи з порнографічними фотографіями і інформація, що містить відверті домагання, звернетесь в правоохоронні органи із заявою. У комп'ютері потрібно зберегти всю інформацію, включаючи адреси електронної пошти, адреси сайтів і чатів, аби ознайомити з нею міліцію.

Додаток 3.5

ЩО РОБИТИ, АБИ ПЕРСОНАЛЬНА ВЕБ-СТОРІНКА НА ВЕБ-ВУЗЛАХ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ БУЛА БЕЗПЕЧНОЮ ДЛЯ ДИТИНИ

- ✓ Встановіть свої правила користування Інтернетом, в яких вкажіть, чи дозволяєте ви дитині відвідувати веб-вузли соціальної мережі і на яких умовах.
- ✓ Не дозволяйте дітям молодшим 13 років відвідувати веб-вузли. Ці обмеження встановлені адміністрацією служб в Інтернеті, яка сама не в змозі контролювати вік своїх користувачів.

- ✓ Познайтеся з тим веб-вузлом, яким збирається користуватися ваше дитя. Особливо уважно прочитайте положення політики конфіденційності і правила поведінки. Періодично переглядайте сторінку своєї дитини.
- ✓ Забороніть дітям зустрічатися з тими, з ким вони спілкувалися лише в мережі, дзвонити їм по телефону і взагалі обмінюватися контактною інформацією. Аби захистити своїх дітей від небезпеки, переконаєте їх використовувати веб-вузли для спілкування лише зі своїми друзями, але не з незнайомими людьми.
- ✓ Перевіряючи веб-сторінку дитини, переконаєтеся, що вона не використовує свого повного імені, а користується псевдонімом. Забороніть дітям також використовувати повні імена своїх друзів.
- ✓ Стежте, аби дитя не розміщувало на веб-сторінках жодної інформації про себе – номер школи, назва вулиці, навіть назва міста, якщо воно невелике.
- ✓ Потурбуйтеся про те, щоб дитина використовувала веб-вузол з обмеженням доступу. Деякі веб-вузли соціальної мережі дозволяють захищати свою сторінку за допомогою пароля або використовують методи захисту, вирішуючи перегляд інформації про ваших дітей лише тим, кого вони знають.
- ✓ Звертайте увагу на деталі фотографії. Поясніть дитині, що по фотографіях можна отримати багато відомостей про людину. Переконаєте дітей не розміщувати свої фотографії або фотографії друзів з легко впізнаними деталями, такими як назви вулиць, номери машин або назва школи на одязі.
- ✓ Поясніть дітям, що їх записи можуть бути прочитані ким завгодно, у кого є доступ до Інтернету, і що інтернет-злочинці часто переслідують емоційно ранимих дітей.
- ✓ Частіше розмовляйте з дітьми і просіть їх негайно розповісти вам, якщо що-небудь, з чим зіткнулися на цих веб-вузлах, лякає їх або завдає дискомфорту.
- ✓ Якщо ваша дитина відмовляється дотримуватися встановлених правил безпечної роботи, ви можете видалити веб-сторінку дитини. Для цього вам потрібно зв'язатися з веб-вузлом соціальної мережі, яким вона користується.

Додаток 3.6

ЯК УБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД АЗАРТНИХ ІГОР НА ГРОШІ В ІНТЕРНЕТІ

1. Обговорюйте з дітьми, у що б їм хотілося грати, і обмежте коло їхніх інтересів іграми певного жанру. Наприклад, це можуть бути лише більярд, стратегії і шахи.
2. Довідайтеся, які сайти відвідують діти і що вони роблять в інтернеті.
3. Комп'ютер розташуйте в загальній кімнаті, а не в дитячій, аби мати можливість завжди поглянути, в що грає дитина.
4. Нагадуйте дітям, що грати на гроші в інтернеті заборонено законом.
5. Пояснюйте дітям, що азартні ігри потрібні людям, які отримують прибуток, обманюючи гравців
6. Розкажіть, як діє механізм таких ігор: що спочатку гравцеві дають виграти, а коли він вже знаходиться в стані ейфорії від успіху, то починає програвати, але зупинити гру вже не в силах. У результаті він втрачає більше, ніж здобув.
7. Поясніть дітям, чим саме небезпечні азартні ігри. Розкажіть їм про залежність, яка схожа на хворобу. Небезпека ігор полягає в тому, що людина може програти все.

Додаток 3.7

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ ШКОЛЯРА

1. Забезпечити максимальну фокусну відстань. Комп'ютер повинен бути встановлений так, щоб, відірвавши очі від монітора, враз можна було би побачити найвіддаленіший

предмет у кімнаті. При розміщенні комп'ютера в кутку кімнати слід встановити на верхній частині монітора або на столі велике дзеркало. Тоді ви бачитимете далекі предмети, що знаходяться за вашою спиною.

2. Прослідкувати за відсутністю відблисків. При їх наявності: змініть кут нахилу екрана; перемістіть в кімнаті усі предмети, які відблискують на екрані; спробуйте опустити освітлювальні прилади або електролампочки нижче; закрийте люмінесцентні лампи решітками; поверніть екран монітору так, щоб він був перпендикулярним до приладів освітлення; відрегулюйте освітлення екрану ручками яскравості і контрастності.
3. Змонтувати правильне і раціональне освітлення робочого місця. Найкращим варіантом верхнього освітлення робочої кімнати може бути устаткування з регульованим світловим потоком і, бажано, направленим безпосередньо на стелю.

Додаток 3.8

РЕКОМЕНДАЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОМУ

- ✓ Визнайте, що у вас є залежність. Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що піддано їй. Не обманюйте самі себе.
- ✓ Усе більше й більше людей в усім світі попадають в Інтернет-залежність. Тому вам може здаватися, що в цьому немає нічого страшного. Не ви не повинні упокорюватися з нею. Намагайтеся виплисти, навіть якщо всі навколо тонуть.
- ✓ Ви хочете припинити проводити в режимі он-лайн так багато часу? Тоді припиніть! Ви ж хочете цього, правильно? Постійно нагадуйте собі про це. Щораз коли бачите комп'ютер, ви думаєте: «Треба б перевірити свою електронну пошту!». Саме так і проявляється ваша залежність. Встановіть певні години для перевірки вашої пошти й дотримуйтеся цього розкладу. Якщо ви дійсно проводите в Інтернеті занадто багато часу, по початку вам буде важко, але потім ви поступово звикнете.
- ✓ Заведіть хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи й клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом із другом фізичними вправами. Поспите замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книгу. Знайдіть який-небудь інтерес, який стане для вас альтернативою Інтернету.
- ✓ Поповніть запас ваших знань. Напевно, у вашому будинку скопилася безліч книг, які ви давно хотіли прочитати. Таким чином, ви не тільки відволічете від Інтернету, але й займетеся самоосвітою.
- ✓ Допоможіть на кухні. Ваші домашні будуть раді, якщо ви замість того, щоб сидіти в чаті або на якому-небудь форумі, допоможете їм приготувати вечерю. Ви зможете навчитися контролювати себе, вибираючи між інтернетом і допомогою останнє. До того ж ваша родина буде вдячна вам за приготовану вечерю.
- ✓ Погуляйте із друзями. Заплануйте похід у боулінг-клуб, торговий центр або на ковзанку. Уникайте походів у ті місця, де є доступ до інтернету, наприклад в інтернет-кафі. Оскільки ви можете піддатися спокусі заглянути туди на кілька хвилин.
- ✓ Заплануйте сімейний вечір. Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодиноці, зберіться всі разом, повечеряйте, а потім придумайте спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.
- ✓ Установіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте скільки разів у тиждень вам необхідно виходити в інтернет. Виключайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.
- ✓ Використайте таймер. Перед тим як сісти за комп'ютер, засічіть на таймері 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, як багато часу ви провели за комп'ютером.
- ✓ Не їжте сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе вам відволіктися від режиму он-лайн.

✓ Зрозумійте, що реально тільки те, що відбувається з вами тут і зараз, а не у віртуальному світі, мережеві ресурси навіть не помітять вашого зникнення, зате ви побачите, наскільки вам вільніше і легше стане без них.

✓ Повірте, що ваш вигаданий світ ніколи не замінить вам реального спілкування з людьми. І якщо так вийшло, що у вас немає можливості часто спілкуватися з друзями, заведіть собі домашнього вихованця — і вам буде набагато приємніше проводити час, доглядаючи за ним.

✓ І пам'ятайте одне, не варто приносити в жертву своє реальне життя, адже навколишній світ набагато цікавіший, навчіться використовувати ресурси соціальних мереж з користю для себе і тільки в міру гострої необхідності.

Додаток 3.9

ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ ПРИ ТРИВАЛІЙ РОБОТІ ПЕРЕД МОНІТОРОМ

Ефективна профілактика – зорова гімнастика. Її роблять двічі: через 7-8 хвилин після початку роботи дитини за комп'ютером і по її завершенні.

1. На рахунок 1-4 заплющити очі, не напружуючи очних м'язів, на рахунок
2. 1-6 широко розплющити очі і подивитися вдалечінь. Повторити 4-5 разів.
3. Подивитися на кінчик носа на рахунок 1-4, а потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
4. Не повертаючи голови, повільно робити кругові рухи очима вліво і вправо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
5. Тримавши голову нерухомо, перевести погляд, зафіксувати його, на рахунок 1-4 – догори, на рахунок 1-6 – прямо. Виконати очима рухи по діагоналі в один та інший бік, переводячи очі прямо на рахунок 1-6. Повторити 3-4 рази.
6. Не повертаючи голови, закритими очима "подивитися" праворуч на рахунок 1-4 і прямо – на рахунок 1-6. Підняти очі вгору на рахунок 1-4, опустити вниз на рахунок 1-4 і перевести погляд прямо на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
7. Подивитися на вказівний палець, відведений від очей на відстань 25-30 см, і на рахунок 1-4 наблизити його до кінчика носа, потім перевести погляд удалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

Додаток 3.10

СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

Адиктивна поведінка — порушення поведінки, що виникає в результаті зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан людини, включаючи алкоголь і тютюн, до того моменту, коли фіксується факт психічної і фізичної залежності.

Інтернет-адиктивний розлад – це наполегливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, знаходячись on-line.

Онлайн-гемблінг - надмірне захоплення азартними мережевими іграми, віртуальними казино.

Кібероніоманія – неконтрольовані покупки в інтернет-магазинах, без необхідності їх придбання та урахування власних фінансових можливостей, постійна участь в онлайн-аукціонах.

Кіберкомунікативна залежність – надмірне спілкування у чатах, участь у телеконференціях.

Кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до обговорення сексуальних тем на еротичних чатах і телеконференціях, відвідування порнографічних сайтів і заняття кіберсексом.

Секстинг – новий вид розваг: фотографування себе у роздягнутому вигляді на камеру телефона чи комп'ютера, з метою пересилки знімків друзям.

Нав'язливий веб-серфінг – блукання по Мережі, пошук у віддалених базах даних (відвідування сайтів новин, читання інформації на форумах, блогах, перегляд і прослуховування інформації в різних форматах).

Кібербулінг – одна з форм переслідування дітей і підлітків з використанням цифрових технологій. Кібербулінгу підлягають діти, яких відштовхнули однолітки. Іноді для цього створюються сайти, де розміщуються компрометуючі матеріали на дитину, яку переслідують.

Зіткнення з гриферами. Інтернет-хулігани заважають гравцям (особливо початківцям) спокійно грати, постійно наносять пошкодження їхнім персонажам, блокуючи функції гри і створюючи неможливі умови для всієї команди Мережі, переслідуючи окремих її гравців.

Кібергрумінг – входження в довіру дитини з метою використання її у сексуальних цілях. Злочинці добре розуміються на психології дітей і підлітків та орієнтуються в їхніх інтересах. Встановлюючи контакти в соціальній мережі або на форумах з дітьми, що знаходяться у пригніченому психологічному стані, вони співчують, пропонують підтримку, обговорюють з дитиною питання, які її турбують, поступово переводячи їх у сексуальну площину, а потім пропонують перейти до стосунків у реальному світі.

Фішинг (різновид спаму) — це спосіб мережного шахрайства, який використовується злочинцями, щоб примусити вас розголосити свої особисті відомості. Фішинг розвивається найбільш стрімко серед методів крадіжки особистих коштів та інформації в Інтернеті.

Іммерсивність -це занурення в середовище.

Лудоманія (гральна залежність, ігроманія) — пристрасть до азартних ігор, хвороба, заключна стадія якої — затьмарення свідомості та божевілля.

Internet-це глобальна інформаційна мережа,яка об'єднує велику кількість регіональних мереж і водночас мільйони комп'ютерів в усіх кінцях планети з метою обміну даними та доступу до інформаційних та технологічних ресурсів.

Залежність — набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. У практиці, цей термін має кілька значень.У повсякденній мові термін «залежність» використовується в основному стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та сигаретами. У ширшому контексті можна послатися на багато інших видів поведінки, таких, як ігри, перегляд телевізора, комп'ютерна залежність, Інтернет або сексуальна залежність.

Девіантна поведінка – (від лат. deviatio – відхилення) – поведінка,що відхиляється.

Особистість — це поняття, вироблене для відображення біо-соціальної природи людини, розгляду її як індивіда, як суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.