**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа г.Томска № 25**

 **Тренинг**

**«Психологическая безопасность**

**в интернете»**

(Участие во Всероссийском Фестивале научно-практических

разработок по образованию для устойчивого развития)

**Разработала:**

Сухушина Анна Александровна

педагог-психолог

Высшая категория

Томск 2019

Тренинг разработан в рамках пилотного проекта по образованию для устойчивого развития, программы УНИТВИН / ЮНЕСКО «Межрегиональное Сетевое партнерство: Учимся жить устойчиво в глобальном мире. Экология. Здоровье. Безопасность». Одна из тем об устойчивом развитии - «Безопасность в мире информации». Основная задача данного тренинга - формирование и развитие у детей культуры устойчивого развития и социального поведения личности.

Интернет-пространство прочно вошло в нашу жизнь. Сейчас практически невозможно представить свой день без его использования. Однако, как и в любой другой среде, в интернете важно заботиться о своей безопасности, том числе психологической. Соблюдение простых правил поможет избежать психологических «ловушек» и провести время в интернете с пользой.

К сожалению, не всегда время, проведенное в Сети, приносит только положительные эмоции. Троллинг, кибербуллинг и киберсталкинг — то, с чем сталкиваются многие пользователи. Людям, которые занимаются травлей в интернете, нужно самоутвердиться, получить эмоциональную реакцию или какую-либо выгоду от жертвы, развлечься. Поэтому «полное игнорирование» является простым, но эффективным способом поведения при встрече с «троллем». При желании его можно и «забанить», а группу заблокировать, ведь «в интернете должно быть комфортно».
Важно и самому пользователю быть аккуратным по отношению к другим и стараться «оценивать свое поведение в интернете», смотреть на себя со стороны. Прежде чем сделать «репост», запись, написать статус, подумайте, что этот текст скажет о вас, правильно ли он будет понят разными людьми, что вы хотите сказать этими словами или картинками.

Данный тренинг рассчитан на проведение занятия с учащимися 11-13 лет.

**Цель**: обратить внимание учащихся на возможные угрозы в сети Интернет, повысить грамотность учащихся в вопросах безопасности в сети, формировать общепринятые нормы поведения в сети.

**Задачи:**

-Ознакомить учащихся с потенциальными угрозами, которые могут встретиться при работе в сети Интернет.

-Выработать правила безопасного поведения в сети.

-Выработать необходимость использования в сети общепринятых нравственных норм поведения.

-Научить извлекать из Интернет ресурсов только полезную и безвредную информацию.

**Ожидаемые результаты:**

-повышение уровня осведомленности учащихся о проблемах безопасности при использовании сети Интернет, потенциальных рисках при использовании Интернета, путях защиты от сетевых угроз.

-формирование культуры ответственного, этичного и безопасного использования Интернета.

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях: умение работать в группе, умение договариваться, находить выход из спорной ситуации

**Оборудование:** презентация, видеоролики, колонки, маркеры, листы формата А3 и А4, памятки для учеников, ситуации, ковёр, ученики разделены по группам **(группа экспертов выбирается)**

**Формирование УУД**.

**Личностные результаты:** самооценка своей работы, смыслообразование (какое значение, смысл имеет учение), воспитание чувства ответственности, коллективизма и взаимопомощи; воспитывать аккуратность, точность и внимательность при работе.

**Регулятивные:** определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно; учиться планировать учебную деятельность на уроке, умение действовать по образцу, алгоритму, памятке;

**Познавательные:** ориентироваться в системе знаний; добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, схема, иллюстрация); перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы;

**Коммуникативные:** донести свою позицию до других; оформлять свою мысль в устной и письменной речи; слушать и понимать речь других, вступать в беседу;

**Ожидаемые результаты:**

Развитие у детей познавательных интересов, возникновение (у некоторых детей закрепление) интереса к учёбе; снижение тревожности;

**Ход занятия**

**Вступительная часть**

Давайте, друзья, улыбнемся друг другу,

Улыбку подарим гостям.

Ну что, вы готовы? - Тогда за работу!

Удачи желаю я вам!

Начнем с динамической паузы: вы двигаетесь под музыку, как только она останавливается, считаете мои хлопки и объединяетесь по количеству хлопков, понятно?

Итак, у нас образовались 5 групп, команды прошу занять места за столами.

*Звучит песня «До чего дошёл прогресс».*

Да, действительно, прогресс не стоит на месте. Развиваются наука, техника…И говорить мы с вами будем о том, где вы проводите много свободного времени, черпаете информацию, играете, смотрите фильмы и переписываетесь с друзьями. Продолжить ряд, или вы уже догадались, о чём я?

-Правильно, об Интернете.

Но говорить мы будем **не только** об Интернете, а об Интернет безопасности. Исходя из темы, как вы думаете, какие **цели** мы поставим перед собой?

Ответы детей:

- Мы должны узнать, какие опасности могут подстерегать и Интернете;

- научиться способам самозащиты;

- научиться черпать только полезную информацию.

Всему этому вы научитесь сегодня.

**Проведем блиц-опрос**: сколько часов в день вы проводите в Интернете. Сложите количество часов и скажите мне сумму. Раз вы в интернет пространстве такие активные, я надеюсь, что вы и в сегодняшнем обсуждении будете принимать активное участие.

**Основная часть**

Ребята, вы сели по группам неслучайно. Придумайте название группы таким образом, чтобы оно имело ассоциации со словом Интернет.

У нас также будет 5ая группа под названием «Интернет **эксперты»,** они будут составлять памятки по безопасному интернет пользованию из сделанных вами выводов.

Как вы думаете, Интернет – наш **друг или враг**? Назовите, пожалуйста, его положительные и отрицательные стороны.

Примерная таблица:

|  |  |
| --- | --- |
| + | **-** |
| Источник полезной информации | **Много информации, причиняющей вред психике и здоровью ребенка** |
| Полезное времяпрепровождение | **зависимость** |
| Возможность совершать покупки и оплачивать счета | **кибермошенники** |
| Общение с друзьями и знакомыми | **Опасные незнакомцы** |

В Интернете много полезного, но достаточно и вредной информации, какой же мы делаем вывод?

1. **Черпать только полезную информацию, избегая вредоносной.**

**Гимнастика**

Ребята, мы с вами прекрасно знаем, что от долгого времяпрепровождения за монитором портится зрение. Давайте мы с вами проведем **гимнастику** для глаз и шеи.

Следите за звездочкой и моргайте.

А теперь делаем круговые движения головой.

Молодцы, вот мы немного и отдохнули.

**Работа в группах.**

Обратите внимание, что у каждой группы на столе лежит карточка с заданием, прочитайте задание и выполните его в группе.

*Раздаю.* **Одного ученика вывожу за дверь.**

***1 группа*.**

Ситуация такая: двое незнакомых друг другу человека общаются ВКонтакте.

- Привет. Давай знакомиться. Я-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Как тебя зовут? Сколько тебе лет?

- Привет, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Мне 11. А тебе?

- Надо же, и мне 11.Что делаешь?

- Собираюсь на тренировку в «Кедр».

- Какое совпадение. Я тоже туда. Пойдём вместе?

- Окей. Встретимся у входа.

Реальна такая ситуация, сделаем выводы по ней.

**ВЫВОД: Нельзя общаться с незнакомыми людьми, делиться с ним личной информацией, говорить им, куда вы собираетесь, и тем более встречаться с ними. Обязательно рассказать родителям.**

***2 группа. (зависимость)***

*Перед тем как ответит группа…, просмотрим видеоролик*

Как распознать интернет зависимость?

Что делать, чтобы не стать таким?

**Вывод: сократи количество часов, проводимых в Интернете, больше времени проводи на свежем воздухе с друзьями и близкими, займись чем-то полезным»**

*3* ***группа.(реакция)***

Какова твоя реакция на ситуацию?

- Тебе ВК пишут сообщения с оскорблениями и угрозами. (**вывод: «Если тебя оскорбляют, сообщи родителям или заблокируй»**

- Вступи в нашу группу и следуй указаниям **(вывод: не вступай в подозрительные группы)**

- Где ты живёшь, где работают родители, до которого часа на работе? **(вывод: не делиться с личной информацией: адрес, место работы родителей, когда они возвращаются)**

- Вам приходит сообщение с просьбой перейти по ссылке. **(вывод: не нажимай на подозрительные ссылки, можно заразить компьютер вирусами)**

- Вас замучила реклама, фото и видео не для вашего возраста. (**вывод: установи фильтр или антивирус)**

Для поднятия настроения просмотрим видеоролик (инстаграм). Да, смешно, но в реальной жизни всё могло бы быть намного хуже.

***4 группа.***

Показать сценку.

Ваших родителей нет дома, и вы в перископе хвастаетесь своим друзьям и приглашаете в гости. *Через некоторое время звонок в дверь, вы открываете, думая, что это пришли друзья, но приходит человек с плохими намерениями (грабитель).*

**Вывод: не выкладывай в Инстаграм личную информацию**

**Заключительная часть**

-Ребята, мы на личном опыте убедились, что в Интернете нас подстерегает множество опасностей. Какие же правила мы должны соблюдать в Интернет пространстве? Выслушаем экспертов.

-Ребята, это не только памятка, это **кодекс** поведения в Интернете (свод правил, которых надо неукоснительно соблюдать). Если вы готовы их соблюдать и обезопасить себя и близких, то поставьте, пожалуйста, свою подпись.

Узнали ли вы сегодня что-то полезное и новое? Будете ли вы говорить об это своим ровесникам?

Можно сделать вывод, что интернет позволяет знакомиться с множеством людей, что здорово и интересно. Тем не менее, следует соблюдать осторожность. В виртуальном общении, как и в реальной жизни, можно встретить манипулятора, который добивается своих целей (своей славы, популярности группы, например). Общение должно приносить удовольствие и никто не должен ничего требовать в обмен на него. Если человек что-то просит сделать, в чем-то убеждает, то нужно подумать, нужно ли это делать, и зачем это нужно ему. При малейшем ощущении дискомфорта стоит прекратить общение. То же относится к форумам и сообществам в социальных сетях. Если что-то вызывает опасения, то лучше поговорить об этом с кем-то из близких людей.

Не стоит пренебрегать и вопросами общей безопасности в интернете. Подумайте, какая личная информация действительно должна быть размещена на странице в социальной сети, что она даст другим пользователям и как ее можно использовать во вред. Имеет смысл ограничить доступ к своей странице, серьезно относиться к предложениям дружбы и приглашениям в сообщества в социальных сетях. Особенно должно насторожить, если предлагающий вам дружбу пользователь тщательно «замаскирован» — не размещает свои реальные фотографии, имя и т.д. Не лишним будет напомнить, что не нужно указывать в соцсетях свой адрес, телефон, рассказывать о семейных планах, крупных покупках и отъездах.

Если подходить к использованию интернет-ресурсов осознанно, помня о своей безопасности, то они будут приносить исключительно пользу.

**Рефлексия**

-Я бы хотела вам раздать вот такие красочные памятки, с обратной стороны запишите, пожалуйста, самый запомнившийся момент нашего занятия и вложите их в дневники. Они будут вам напоминать о сегодняшнем дне и об Интернет безопасности. А придя домой обязательно поделитесь своими знаниями с родителями, сестрами и братьями.

-Давайте запустим акцию: мы за Интернет-безопасность

-Вставайте рядом с экраном, сейчас вы хором скажете: «Мы за Интернет-безопасность, а вы?», я сниму и выложу на информационное табло на 1 этаже, пусть остальные классы подхватят эту эстафету.

-А теперь я дирижёр, вы оркестр. Чем выше я поднимаю руку, тем громче ваши аплодисменты.

-Молодцы, это вы поаплодировали себе за продуктивную работу. Спасибо за занятие!

Мне с вами работать очень понравилось.