

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки  
несовершеннолетних  
«ДИАЛОГ»



## **ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ВСЕХ**

*Методические рекомендации по  
профилактике зависимостей для педагогов*



Екатеринбург

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение  
Екатеринбургский Центр психолого-педагогической  
поддержки несовершеннолетних  
«ДИАЛОГ»

## *Профилактика для всех*

*Методические рекомендации  
по профилактике зависимостей для педагогов*

*Екатеринбург 2021*

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Ломова А.Д.</b> Безопасный Интернет (методическая разработка профилактического онлайн-мероприятия для обучающихся в формате квеста).....	5
<b>Сучков Г.А.</b> Профилактика возникновения страхов у детей младшего школьного возраста (методическая разработка профилактического онлайн-мероприятия для родителей (законных представителей)).....	11
<b>Катяева В.И.</b> Цифровые дети (профилактика экранной зависимости у детей 1-4 классов)	24
<b>Воробьева У.Г.</b> Чтобы родные дети не стали чужими (профилактика интернет-зависимости у школьников 5-6 классов).....	26
<b>Котова С.А.</b> Родителям о цифровой гигиене подростков (профилактика интернет-зависимости у школьников 7-8 классов).....	29

### Составители:

Соболева Ю.В., директор, Цуп И.Н., заместитель директора, педагог-психолог, Домрачева Г.И., начальник отдела, педагог-психолог, Терпелец А.Е., начальник отдела, педагог-психолог, Ларюшкина С.С., педагог-психолог, Гордеева О.И., педагог-психолог.

### Рецензент

Верещика А.Б., начальник отдела, социальный педагог.

**Профилактика для всех. Методические рекомендации по профилактике зависимости для педагогов.** – Екатеринбург: 2021. – 32с.

В методических рекомендациях приведены разработки мероприятий по профилактике различных видов зависимостей, а также представлены материалы для проведения родительских собраний по данной тематике.

В основу методических рекомендаций вошли работы победителей конкурса «Профилактика онлайн», проводившегося в рамках городского фестиваля «Екатеринбург – территория здоровья» в 2020/2021 учебном году. Также в содержание методических рекомендаций вошли краткие статьи по профилактике экранной и Интернет-зависимости со ссылками на видеосеминары для родителей, подготовленные специалистами Центра «Диалог».

Методические рекомендации могут быть интересны педагогам, заместителям директора по правовому регулированию, классным руководителям, педагогам-психологам, социальным педагогам образовательных организаций.



## Введение

В современном мире ребенок ежедневно окружен огромными потоками информации: реклама, общение в сети, компьютерные игры, просмотр видеороликов и т.д., и ему порой очень сложно отличить нужную и полезную информацию от той, которая приносит ему вред. И помочь ребенку, а главное научить его разбираться во всех потоках и не зависеть от них, смогут только опытные взрослые – педагоги и родители.

Однако, дистанционный формат обучения вносит свои коррективы в работу с детьми: профилактическую работу проводить сложнее, а привязанность к технике становится все сильнее, потому что общение, обучение и работа в сети выходят на передний план. В связи с чем педагогу важно не только понимать интернет-пространство и ориентироваться в нем, но и уметь грамотно проводить профилактическую работу в условиях дистанционного взаимодействия как с родителями, от которых зависит жизнь и воспитание ребенка в первую очередь, так и с детьми и подростками. Работа с ними очень важна, так как они только познают этот мир, и им многому предстоит научиться.

Именно поэтому методические рекомендации называются «Профилактика для всех» и направлены в первую очередь на помощь педагогам при работе в формате онлайн с родителями и детьми. Для этого в содержание вошли работы победителей конкурса методических разработок «Профилактика онлайн».

Также, не стоит забывать, что во время дистанционного обучения увеличился риск появления у детей компьютерной и интернет-зависимости. Для более эффективной ее профилактики специалистами МБУ ЕЦППН «Диалог» были разработаны видеосеминары для родителей, описание каждого представлено в данном сборнике в виде методической рекомендации. Видеосеминары классные руководители могут демонстрировать на классных часах, соответствующих данной теме. Ссылки на видео представлены в конце каждой методической рекомендации, разработанной специалистами МБУ ЕЦППН «Диалог».

## Безопасный Интернет

Методическая разработка профилактического онлайн-мероприятия для обучающихся в формате квеста

**Актуальность.** Школьники 10-12 лет активно начинают осваивать интернет-пространство для различных целей и уже в 12-14 лет являются одними из самых активных пользователей сети.

Жизнь современных школьников невозможна без Интернета. В связи с глобальным процессом активного использования интернет-ресурсов особое значение приобретает информационная безопасность.

Для преодоления негативного воздействия Интернета необходимо познакомить школьников с потенциальными опасностями сети и обучить правилам безопасного поведения. Наиболее эффективной формой обучения может стать игра в формате квеста.

Понятие «квест» в педагогической науке определяется как специальным образом организованный вид исследовательской деятельности в ходе выполнения различных заданий. Впервые термин «квест» в качестве образовательной технологии был предложен Берни Доджем (Bernie Dodge), профессором образовательных технологий Университета Сан-Диего (США) в 1995 году.

**Новизна.** В современном образовательном процессе педагоги совершенствуют свои знания, пересматривают взгляды и ищут новые технологии и формы взаимодействия с обучающимися. В основе этих форм лежит активизация самостоятельной деятельности и непосредственное участие детей в образовательном процессе. Использование различных интерактивных и игровых технологий делает процесс обучения более привлекательным, способствует быстрому пониманию и запоминанию изученного материала,



активизирует самостоятельную деятельность обучающихся. Квест является сравнительно новой технологией в педагогике, в работах отечественных ученых нет единого взгляда на сущность квеста. Квест – современная интерактивная технология обучения. В условиях дистанционного обучения, квест «Безопасный Интернет», можно пройти в онлайн-формате на сайте.

**Целеполагание.** Цель профилактического онлайн-мероприятия: обеспечение информационной безопасности обучающихся путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в сети Интернет.

**Задачи:**

- образовательная – вовлечение каждого участителя в активный познавательный процесс изучения темы;
- развивающая – развитие интереса к предмету, творческих способностей, воображения учащихся; формирование навыков исследовательской деятельности, умений самостоятельной работы с информацией, расширение кругозора, эрудиции, мотивации;
- воспитательная – воспитание личной ответственности за выполнение задания.

**Гипотеза:** квест «Безопасный Интернет», направленный на ознакомление школьников с потенциальными опасностями сети и обучение правилам безопасного поведения, будет эффективным, так как обеспечит формирование и развитие безопасной интернет-среды.

**Целевая аудитория:** в первую очередь онлайн-мероприятие предназначено для школьников, активно осваивающих интернет-пространство, а также подходит, для всех субъектов образовательного процесса: в том числе для родителей (законных представителей) и учителей, как профилактика ответственного и безопасного поведения в сети Интернет.

**Практическая ценность:** квест не предполагает лекций: участники будут погружены в деятельность, в ходе которой узнают, что такое кибербуллинг и как от него защититься, какие бывают компьютерные вирусы, что такое фишинг, и как не попасть в его сети, что такое фэббинг, а также, какие данные

можно размещать в социальных сетях. А также как создать сложный и надежный пароль.

**Форма проведения:** самостоятельное или групповое онлайн-прохождение квеста на сайте Wixsite.<sup>1</sup>

**Разработка мероприятия:** доцент и старший преподаватель кафедры общей и экономической социологии Тюменского государственного университета М.Н. Кичерова и Г.З. Ефимова провели анализ двух вариантов применения квестов в образовательном пространстве: как формы проведения учебного занятия, и как формы методического задания на разработку квестов (разработка сюжета, сценарного плана, процедуры, этапов, технических заданий для выполнения). Анализ показал, что наиболее эффективным с точки зрения освоения знаний и новых компетенций, оказалось (по мнению преподавателей и студентов) не решение или прохождение квеста, а процесс его создания, поэтому созданием квеста «Безопасный Интернет» под руководством классного руководителя занимались обучающиеся МАОУ СОШ № 32. В классе было выделено 8 групп, для разработки заданий квеста. Каждая группа выбрала себе один из аспектов темы «Безопасный Интернет»: персональные данные, правила поведения в Интернете, общение в Интернете и в социальных сетях, угрозы в Интернете, вирусы, интернет-мошенничество, интернет-зависимость; и форму представления изученного материала: пазл, ребусы, кроссворд, составление слов из букв, викторина, заполнение пропусков в тексте, web-квест, классификация.

Задание «пазл» было создано с помощью сайта JigsawPlanet<sup>2</sup>, на сайте можно загрузить собственную картинку, и программа разобьет изображение на выбранное количество пазлов.

Web-квест был создан обучающимися с помощью образовательного сервиса Learnis<sup>3</sup>. Сервис Learnis.ru позволяет создавать квесты подвита жанра

<sup>1</sup> Эту и другие ссылки можно найти в формате QR-кодов в конце текста методической разработки.  
См. QR-код № 1.

<sup>2</sup> См. QR-код № 2.

<sup>3</sup> См. QR-код № 3

«выход из комнаты». В таких квестах перед игроками ставится задача выбрать из комнаты, используя различные предметы, находя подсказки и решая логические задачи. Для создания образовательного квеста, подсказками могут быть ответы на задачи, которые необходимо решить для продвижения по сюжету квеста.

Все остальные задания были созданы обучающимися на платформе LearningApps<sup>4</sup>. Платформа LearningApps является приложением Web 2.0 для поддержки обучения и процесса преподавания с помощью интерактивных модулей. Учителя могут создавать специальные учетные записи для обучающихся своего класса и иметь представление о деятельности и учебных модулях, созданных обучающимися.

Работая над заданиями квеста, дети смогли глубже познакомиться с «Опасностями» в Интернете, проанализировать полученные знания, преобразовать и оформить результаты в интересной для них форме, решить задания, выполненные остальными группами. Обучающиеся были вовлечены в активный познавательный процесс, проявляли творческие способности, воображение, навыки исследовательской деятельности и самостоятельной работы с информацией.

**Оборудование, необходимое для проведения онлайн мероприятия:** компьютер с доступом в Интернет, колонки или наушники, телефон с приложением – сканер QR-кода.

**Описание содержания онлайн-мероприятия:** квест «Безопасный Интернет» создан на сайте Wixsite<sup>5</sup>. При переходе по ссылке участник попадает на главную страницу, с которой доступна навигация по сайту и по всему квесту. После приветственного слова можно перейти на первую станцию.

Квест предполагает прохождение 8 станций: пазл, ребусы, кроссворд, составление слов из букв, викторина, заполнение пропусков в тексте, web-квест, классификация и изучение таких тем, как: персональные данные, правила

поведения в Интернете, общение в Интернете и социальные сети, угрозы в Интернете, вирусы, интернет-мошенничество, интернет-зависимость. На станциях предлагается посмотреть видео-материал и выполнить задание в интересной форме.

В квесте представлено 7 видео-роликов: что такое кибербуллинг и как от него защититься, что такое фишинг и как не попасться, как придумать надежный пароль, защита персональных данных, социальные сети, как удалить вирус-майнер, фаббинг – зависимость от гаджетов. Все видео можно посмотреть на станции квеста или во вкладке ссылки, использовать приложение youtube. Длительность видео от 1,5 до 4 минут, просмотр всего видео-материала занимает 19 минут. В среднем, прохождение одной станции вместе с просмотром видео занимает 5 минут. Общее время прохождения 8 станций квеста – 40 минут.

На сайте прописаны все инструкции для прохождения квеста. Для перехода на следующую станцию нужно получить пароль, пароль выдается после прохождения заданий. После успешного прохождения квеста и получения обратной связи с помощью google форм, участники могут получить сертификат, также оставить комментарий можно во вкладке «обратная связь».

Посещаемость квеста можно отследить по счетчику посещений внизу страницы сайта.

Общедоступные отзывы о квесте можно прочитать во вкладке «обратная связь». Квест привлекает внимание не только школьников, но и их родителей.

#### Ссылки:

1. Wixsite – онлайн-квест	2. JigsawPlanet – создание пазлов
3. Learnis – образовательный сервис	4. LearningApps – образовательная платформа

<sup>4</sup> См. QR-код № 4

<sup>5</sup> См. QR-код № 1



#### Список источников:

1. Бармина А.Л. Путеводитель «Образовательный квест: от А до Я» (информационный справочник для педагогов). Киселевск 2016, 30 с.
2. Кичерова М.Н., Ефимова Г.З. Образовательные квесты как креативная педагогическая технология для студентов нового поколения // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 5 [Электронный ресурс] Режим доступа <http://mir-nauki.com/PDF/28PDMN516.pdf>
3. Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В., Яковлева Е.Н., Лобанова О.Б., Плеханова Е.М. Образовательный квест – современная интерактивная технология // Электронный научный журнал. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 2) [Электронный ресурс] Режим доступа <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20247>
4. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://detionline.com>

## Профилактика возникновения страхов у детей младшего школьного возраста

Методическая разработка профилактического онлайн-мероприятия для родителей (законных представителей)

### Пояснительная записка

**Актуальность проблемы.** Важность профилактики чувства страха определяется спецификой нашего времени, характеризующегося увеличением количества неполных семей, в которых складываются конфликтные отношения между её членами. Неблагоприятные условия жизни, вынужденная подмена семейных ролей, неуверенность в завтрашнем дне, тревога за детей, которая передается им, показ художественных и мультипликационных фильмов с элементами агрессии – всё это ведёт к возникновению страхов у детей. Значительная часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности, ведь учащийся сталкивается с новой школьной обстановкой, новыми требованиями и правилами, новыми формами общения и совершенно иными социальными отношениями. Исходя из вышесказанного, для предотвращения дезадаптации в учебной и социальной деятельности школьника важно предупреждать возникновение страхов и тревоги.

**Цель онлайн мероприятия:** обучение родителей (законных представителей) упражнениям для нивелирования страхов у детей, и просветительская работа о возможных страхах младших школьников.

### Задачи мероприятия:

1. Расширение представлений родителей (законных представителей) о причинах и видах детских страхов.

2. Обучение родителей (законных представителей) методам работы со страхом у младших школьников.

3. Отработка навыков родительского поведения, препятствующих возникновению страхов у детей.

**Форма проведения мероприятия:** онлайн-тренинг на платформе Zoom.

**Целевая аудитория мероприятия:** родители (законные представители) младших школьников.

**Практическая ценность:** обучение родителей (законных представителей) профилактике детских страхов, а также правилам здорового взаимодействия с ребенком.

### **Особенности реализации методической разработки профилактического онлайн-мероприятия**

**Форма проведения мероприятия:** тренинг с родителями младших школьников, количество участников не более 30 человек (программа эффективна и ведущий сможет дать обратную связь при количестве участников не более указанного выше).

**Онлайн-платформа проведения:** программа для организации конференций Zoom.

**Степень вовлеченности участников:** предварительной подготовки не требуется, тренинговые задания и упражнения для участников проводятся исключительно в режиме реального времени, обратная связь принимается в google-форме<sup>6</sup>.

**Участие социальных партнеров:** исследование на базе школы проводил к.п.н, педагог-психолог Тарасевич Игорь Владимирович, заведующий кафедрой психологии Урал ГУФК.

**Оборудование, необходимое для проведения мероприятия:** компьютер с подключением к сети Интернет.

## **Ход тренинга**

План проведения онлайн-мероприятия			
Время	Этап	Содержание этапа	Деятельность участников
6 мин.	Приветствие, вводная часть	Контакт со слушателями, вопросы родителям (Актуальна ли, по вашему мнению, проблема детских страхов? Много ли детей в наше время испытывают страх и тревогу?) Вводные слова, рассказ об актуальности данной темы и проблемах в обучении детей с повышенной тревогой. Демонстрация результатов школьного исследования детских страхов.	Участники отвечают на вопросы ведущего. Изучают нынешнее состояние детской тревоги на основе школьного исследования
7 мин.	Виды страхов, формирование 7 основных групп детских страхов	Совместное с ведущим формирование списка тех страхов, от которых чаще всего страдают дети (Как вы считаете, какие конкретно страхи бывают у детей в наше время? Запишите их на слайде). Родителям предоставляется чистый общий слайд, куда они записывают страхи детей. Далее ведущий показывает следующий слайд с 7 группами детских страхов, в которые заносятся примеры, представленные родителями.	Участники записывают примеры детских страхов. Изучают виды страхов.
12 мин.	Обучение арг-терапевти-	Обсуждение 10 методик для работы с детскими страхами. Методики 1, 2, 6, 7	Участники самостоятельно

<sup>6</sup> Ссылка размещена в конце методической разработки в формате QR-кода.



<p>ческим методикам для профилактики детских страхов</p>	<p>проводятся с родителями:</p> <p>1. Нарисуй свой страх. (Какой страх может нарисовать ребенок? Что мы теперь сделаем с этим страхом? Например, порвем, выбросим и пр.)</p> <p>2. Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. (Что это может быть? Что вы сами нарисовали бы?)</p> <p>3. Из пластилина катается шарик, одновременно проговаривается: «Я выкидываю страх». (Для каких видов страха лучше всего подойдет данная методика? Чем может являться данный шарик для ребенка?)</p> <p>4. Если бы я был большой.</p> <p>Предложите ребенку представить, что он вырос. Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым? (Как вы сами в детстве справлялись со страхами? Кто вам в этом помогал?)</p>	<p>проходят методики под контролем ведущего, обсуждают собственные результаты.</p>
<p>6 мин. Рекомендации по взаимодействию с ребенком</p>	<p>Формулирование правил: как необходимо общаться с ребенком и относиться к его страхам (Как вы считаете, есть ли какие-то особые правила взаимодействия с тревожным ребенком? Перечислите их. Что следует и чего не следует</p>	<p>Участники высказываются на тему взаимодействия с ребенком и его страхами. Изучают</p>

<p>5 мин.</p>	<p>Рефлексия, обратная связь группы</p>	<p>Заключительная часть, подведение итогов ведущим. Обратная связь от родителей (Нашли ли вы для себя действенные способы профилактики детских страхов? Какие именно? Можно ли их дополнить или улучшить конкретно для вашего ребенка?)</p>	<p>делать с тревожным ребенком?). Дополнение высказанных родителями правил ведущим.</p>	<p>правила, которые вводит ведущий.</p>
<p>4 мин.</p>	<p>Дополнительное время</p>	<p>Время для обсуждения вопросов и комментариев участников</p>	<p>Участники по желанию дадут обратную связь ведущему и уточнят непонятные им аспекты</p>	

### Пример содержания речи ведущего

#### 1. Приветствие, вводная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители, тема нашей сегодняшней встречи – профилактика возникновения страхов у детей младшего школьного возраста. По вашему мнению, актуальна ли проблема детских страхов? Много ли детей в наше время испытывают страх и тревогу? (Ведущий слушает мнение родителей по поводу актуальности данной проблемы, используя методики активного слушания).

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев,

удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича».

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, на что значительно влияет поведение родителей. Как отмечают ученые, страх влияет на умственную и физическую активность детей. Мышление теряет свою гибкость, становится скованным, уменьшается познавательная активность ребенка, поведение носит пассивный и излишне осторожный характер. Для того, чтобы воздействовать на ребенка и помочь ему избавиться от страхов, нами сегодня будет рассказано, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего бояться дети и почему. Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть.

На базе нашей школы проводилось исследование страхов младших школьников, и мне хотелось бы поделиться с вами его результатами. В исследовании принимало участие 40 учащихся третьего класса и их родители. (Приложение 1).

## 2. Виды страхов, формирование 7 основных групп детских страхов.

Сейчас, уважаемые слушатели, я бы хотел предложить вам совместно сформировать список страхов, присущих младшим школьникам. Как вы считаете, какие конкретно страхи бывают у детей в наше время? Защищите их на слайде, постарайтесь не повторяться. (Слушателям предоставляется чистый слайд для записи своих мыслей. Ведущий стимулирует активность участников, мотивирует их к совместному выполнению задания).

Далее представляется таблица детских страхов (Приложение 2).

На данной таблице вы можете увидеть, что типичными страхами данного

возраста являются: страх смерти родителей, страх нападения, бандитов, страх войны, страх умереть. Также можно отметить, что в данном возрасте страх смерти родителей является более сильным, чем страх собственной смерти. Это иллюстрирует таблица (Приложение 2): если страх умереть присутствует у 80 % учащихся, то страх смерти родителей – у 95 %.

Условно можно разделить все страхи на 7 групп:

1. «Медицинские» (боли, укулов, крови, врачей и болезней).
2. Страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданных звуков, нападения, транспорта, огня, пожара, стихии, войны).
3. Страхи смерти своей и родителей.
4. Страхи животных и сказочных персонажей (собак, Бабы-Яги).
5. Страхи кошмарных снов и темноты.
6. Социально-опосредованные страхи (людей, родителей, наказания с их стороны, опоздания, одиночества).
7. «Пространственные страхи» (высоты, глубины, воды, замкнутого и открытого пространства).

Предлагаю сейчас распределить все страхи из таблицы по этим группам.

## 3. Упражнения для профилактики детских страхов.

Как видно из результатов исследования, страхов у детей очень много, и им трудно справиться с ними самостоятельно. Для того, чтобы им помочь в борьбе со страхами, я предлагаю вам несколько методик для совместных занятий с детьми.

### 1. Методика «Нарисуй свой страх».

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?». Как вы считаете, какой страх здесь может изобразить ребенок? После завершения рисунка, что с ним можно сделать? (Порвать, смять, сжечь и т.д., что будет иметь символическую трактовку в психике ребенка).



## **2. Методика «Придумываем сказку».**

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это. Что вы сами нарисовали бы?

## **3. Методика «Если бы я был большой».**

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?» Вспомните себя в детстве. Как вы сами боролись со страхами? Кто вам в этом помогал? Данная методика эффективна даже с детьми постарше, ведь она позволяет наладить контакт с родителем и дает понять, что проблема ребенка разрешима.

## **4. Методика «Выкидываем страхи».**

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро. Для каких видов страха лучше всего подойдет данная методика? Чем может являться данный шарик для ребенка? Данная методика лучше всего подходит для неких неосознанных, оплеченных от реальности страхов.

## **5. Методика «Придумываем и рисуем друга».**

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

## **6. Методика «Радуга силы».**

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, от кусков пластилина (основных цветов спектра) отделяя небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» – дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «Я сильный» – размазывая пластилин левой рукой.

## **7. Методика «Где живет страх?».**

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

Слушателям задается вопрос: «Для какого возраста лучше всего подойдут методики 4, 5, 6 и 7?» Данные методики лучше всего подходят для детей 1-2 классов, с детьми постарше их использовать не стоит.

## **8. Методика «Отпускаем страхи».**

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпускайте шар в небо, повторяйте: «Шар воздушный, улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетает, повторять стишок.

## **9. Методика «Затопчем страхи».**

На полу растелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте пальчиковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройти по ватману со словами: «Страх сейчас я загоню, я отважным стать хочу!»

## **10. Методика «Придумываем страшилку».**

Вы начинаете рассказ, а ребенок прибавляет по предложению. Например: «Была ужасная ночь ... По улице бродил страшный вампир... Он хотел кого-то укусить...» и т.д. Родитель должен закончить страшилку смешно: «У вампира разболелись зубы и ему пришлось есть манную кашу».

## **4. Рекомендации по взаимодействию с ребенком.**

Как вы считаете, есть ли какие-то особые правила взаимодействия с тревожным ребенком? Перечислите их. Что следует и чего не следует делать с тревожным ребенком? При взаимодействии с вашим ребенком, даже не имеющим острых страхов и фобий, следует:

- избегать физических наказаний;
- чаще хвалить ребенка, верить в него и в его возможности, подбадривать;
- выставлять ограничения и требования мягко, нейтральным тоном, без давления и криков;
- рассказывать ребенку о своих детских страхах. И обязательно поделитесь секретами, как вы их преодолели;

- исключить фильмы и мультфильмы, которые могут пугать ребенка. Дети воспринимают всё буквально и часто переносят увиденное в реальную жизнь, забывая, что это все выдумка;

- помнить: детей никогда не следует пугать сказочными персонажами ради послушания;

- регулярно проводить время с ребенком наедине. В ходе общения он поделится с вами своими переживаниями, тревогами, секретами, попросит о помощи, если это необходимо.

### 5. Заключительная часть мероприятия, подведение итогов.

Наше сегодняшнее мероприятие подходит к концу, и в заключение хотелось бы узнать, нашли ли вы для себя действенные способы профилактики детских страхов? Какие именно? Можно ли их дополнить или улучшить конкретно для вашего ребенка?

Большинство детских страхов можно предотвратить, и ведущая роль в профилактике детских страхов принадлежит самым близким людям ребенка. Главное – помогайте ребенку, когда он нуждается. В любой ситуации ребенок должен чувствовать вашу любовь и поддержку.

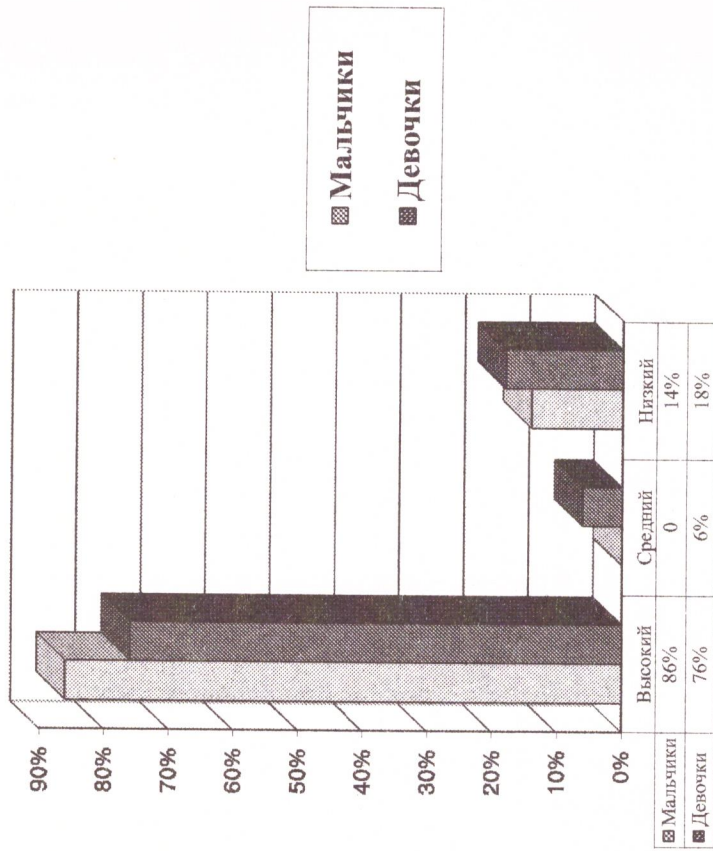
Обратную связь можете оставить по данной ссылке (образец google формы)<sup>7</sup> Там также можно написать пожелания, предложения, либо оставшиеся у вас вопросы.

### Ссылки:

Образец Google-формы для обратной связи



Уровни страха у мальчиков и девочек младшего школьного возраста



<sup>7</sup> Ссылка размещена в конце методической разработки в формате QR-кода.



Объекты страхов у младших школьников

№	объект	количество	%
1.	Страх смерти родителей.	38	95
2.	Страх нападения, бандитов.	34	85
3.	Страх войны.	33	83
4.	Страх умереть.	32	80
5.	Страх пожара.	30	75
6.	Страх опоздать в школу.	29	73
7.	Страхи стихии.	26	65
8.	Страх заболеть, заразиться.	24	60
9.	Страх глубины.	20	50
10.	Страх страшных снов.	19	48
11.	Страх воды.	19	48
12.	Страх огня.	17	43
13.	Страх темноты.	16	40
14.	Страх высоты.	16	40
15.	Страх крови.	16	40
16.	Страх боли.	14	35
17.	Страх каких-то людей.	13	33
18.	Страх резких, неожиданных звуков.	11	28
19.	Страхи животных.	10	25
20.	Страхи сказочных персонажей.	9	23
21.	Страх оставаться дома одному.	6	15
22.	Страх наказания родителей.	6	15
23.	Страх мамы или папы.	5	13
24.	Страх замкнутого пространства.	5	13
25.	Страх врачей.	5	13
26.	Страх укулов.	5	13
27.	Страх перед тем как заснуть.	4	10
28.	Страхи транспорта.	3	7
29.	Страх больших улиц, площадей.	1	3

Список источников:

1. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Просвещение, 1986. – 205с.
2. Захаров А.И. Что снится нашим детям. – СПб.: Дельта, 1997. – 432 с.
3. Капранова С. В вашем классе неблагополучный ребенок. // Народное образование. №2, 1998.
4. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 545 с.
5. Лангмейер Й., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: 1984. – 206 с.
6. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника. – М.: Просвещение, 1977. – 224 с.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. – М. – Воронеж, 2000. – 287 с.
8. Сливаковская А.С. Как быть родителями. – М.: Педагогика, 1986. – 60с.
9. Сливаковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. – М., 1999. Т. 1 и 2. – 243 с.
10. Тревога и тревожность. Хрестоматия.// Под ред. Астапова М. - СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
11. Феофанов М.П. Детские страхи и их предупреждение. // Семья и школа. 1947, №7.

## Цифровые дети

Профилактика экранной зависимости у детей 1-4 классов

Мы живем сегодня в «новой цифровой среде обитания», которая, так или иначе, влияет на нас и наших детей, изменяя характер взаимоотношений. Новая среда предьявляет новые вызовы родителям, заставляя задуматься над различными вопросами. Как сегодня воспитывать детей, какие нормы и требования предъявлять к ним? Как уберечь от негативных влияний технологичного мира? Как сохранить лучшее из традиционных ценностей и вложить в душу ребенка?

В то же время, как не помешать правильной современной социализации детей? Как не допустить их отставания от сверстников и времени? Родители часто чувствуют собственную растерянность перед детьми и испытывают ощущение, что живут как бы в параллельном мире с ними, настолько дети стали другими.

Именно об этих изменениях и возможности сохранять баланс между требованиями современного цифрового мира и мира привычного и будет идти речь. А также о том, как сохранить здоровье ребенка, не только физическое, но и эмоциональное, интеллектуальное и социальное.

Мы поговорим о позитивных и негативных феноменах, формирующихся под влиянием гаджетов, и о том, как родителям учитывать и верно использовать положительные факторы и что они могут сделать, чтобы компенсировать разрушительные последствия.

Цифровая среда стала в большой мере средой социализации детей. Именно в ней дети развивают социальные навыки, но вопрос: какие из них являются благоприятными для развития детей, а какие – нет?

Из материала родители узнают, как цифровой мир меняет процесс формирования навыков коммуникации и о том, что приобретенные на экране навыки совершенно не подходят к реальной среде общения, мешают реальному взаимодействию. В то же время общую потребность в коммуникации со сверстниками и обмене информацией дети все-таки удовлетворяют, что очень важно для их развития и самочувствия.

Родители познакомятся с влиянием игры в одиночестве на отношения в семье. Смогут разобраться, каким искажениям под влиянием экранной среды подвергается эмоциональное развитие детей. Выхолащивается ряд особенно важных для гармоничного существования человеческого общества эмоций: сострадание, чуткость, умение заботиться, умение учитывать интересы другого человека и многие другие. Игры, в которых персонажу постоянно приходится убивать, чтобы достичь своей цели, влияют на подсознание ребенка, обесценивая саму человеческую жизнь, переживание высоких эмоций притупляется, стимулируется переживание жестоких и низменных эмоций.

Также включены проблемы, касающиеся нравственных ценностей, стирания границ между добром и злом, того, что победа в виртуальной игре не всегда подразумевает совершение чего-то важного, доброго, благородного, направленного на благо другим. Чаще в играх все бывает наоборот: завладение чем-либо, разрушение чего-то.

Будут рассмотрены этапы формирования экранной зависимости, признаки и причины, провоцирующие ее появление. Родители смогут сорентироваться в необходимых мерах профилактики увлеченности детей гаджетами и в том, что можно ей противопоставить. В заключение взрослые ознакомятся с полезными упражнениями, способствующими сохранению физического здоровья детей.

Ссылка на видеосеминар:





### **Чтобы родные дети не стали чужими**

Профилактика интернет-зависимости у школьников 5-6 классов

Нам с вами выпало жить в эпоху, когда информационно-цифровые технологии бесконечно углубляют разрыв между взрослыми и детьми. Сейчас дети и взрослые настолько отличаются друг от друга, что ученые говорят даже о двух расах человечества: о цифровых аборигенах и о цифровых мигрантах. Цифровые аборигены родились уже в цифровую эпоху, все новейшие технологии и гаджеты они воспринимают как нечто само собой разумеющееся, а цифровые мигранты постоянно учатся жить в новом для себя цифровом пространстве.

Дети легко адаптируются к новой цифровой эпохе, современные технологии их притягивают как магнит. Но существует ещё одна причина, по которой подростки бесконечно увлечены Интернетом. Одержимость технологиями у детей и подростков – это ещё и следствие внешне незаметного слияния технической отрасли и психологии. Разработчиками сайтов и социальных сетей используются психологические знания для постоянного вовлечения детей и подростков в виртуальное пространство и специальные технологии, опирающиеся на возрастные психологические потребности подростков. Одна из технологий психологического привлечения в Интернет называется «воронка вовлечения». Входя в Интернет, ребёнок попадает в группы широкого тематического охвата. Его начинают усиленно накручивать постами на какую-то определённую тему, и тема эта часто оказывается негативной. Незаметно для себя самого подросток принимает предлагаемый образ жизни сначала как приемлемый, затем как единственно правильный. Как только он проникается этими идеями, его замечают, и приглашают уже в закрытые группы «для своих». Потом переходят с ребёнком в личное

общение, дают ему ложное чувство важности и избранности, а далее подростка используют в реальных действиях уже, так сказать, в оффлайне.

Дети подписываются на деструктив не потому, что они такие плохие, и не потому, что родители их не научили, что такое хорошо, а что такое плохо, а потому, что социальные сети создают вокруг них массивное облако популярного и массового деструктивного контента, к которому они вынуждены подключаться, чтобы быть как все, ведь в этом возрасте это действительно для них очень важно.

В итоге подросток как бы капсулируется в таком информационном коконе, который создан ему в голове эти сообщества, и под этот кокон уже не проникает никакая другая информация.

Часто родители не знают, как именно контролировать поведение ребёнка в социальной сети. Читать переписку и устраивать допросы по поводу каждой картинки, появившейся на стене? Такое поведение неминуемо вызовет у ребёнка желание спрятаться. Он закроет профиль, создаст второй аккаунт или попросту удалит родителей из друзей. Пустить ситуацию на самотёк? Дескать, пусть что хочет, то и пишет на странице, лишь бы уроки делал да не донимал по вечерам вопросами? Самоустранение из жизни вашего ребёнка, пусть и виртуальной, чревато потерей доверительных отношений с ним.

Специалисты рекомендуют родителям найти золотую середину, которая заключается в том, чтобы и осуществлять контроль, и обучать ребёнка жить во вредной информационной среде.

Контроль за тем, что делает ребёнок в сети, – это уже не вопрос его личной свободы или общения, а вопрос его безопасности и элементарного выживания. Существуют некоторые алгоритмы действий родителей, позволяющие свести негативные последствия использования Интернета подростком к минимуму, начиная с функции «родительский контроль» и заканчивая особой родительской реакцией, если ребёнок пришел к вам с какой-то проблемой или необычным вопросом. Очень тяжело найти баланс между некой свободой ребёнка, которая тоже нужна, и необходимостью контроля, чтобы защитить его от сетевых

манипуляторов. Тут нужен творческий подход, но контроль всё же необходим, потому как при столкновении в сети с манипуляторами у ребёнка в силу возраста не будет никаких шансов им противостоять и даже распознать их.

Личное пространство может быть, но не рядом с бандитами и манипуляторами, которые сейчас везде. Сами дети справиться с этим не могут. Здесь нужна помощь взрослого, родного человека. Ребёнок должен научиться не бояться, не стесняться проговаривать с родителями даже неприятные ситуации. И прививать такую привычку нужно в раннем возрасте, чтобы потом в подростковом подросток не внёс вас в чёрный список.

Кроме того, родителям надо научить ребёнка самоконтролю, как бы вставить «антивирусную программу» в сознание подростка. Такая программа является информационным иммунитетом, цель её – обучить ребенка нужным информационным навыкам. Научите его управлять своей информационной потребностью, правильно искать нужное, противостоять манипуляции, распознавать нечестные способы соблазнения информацией.

Самое главное, дать ребёнку целостную картину мира, сформировать его мировоззрение. Но знайте, формировать мировоззрение можно только в условиях душевной и духовной близости. Если за словами «душевная близость» стоит, в первую очередь, чуткость к тому, что происходит в душе ребёнка, то духовная близость – это принятие человеческого в самом маленьком ребёнке, ответственность за то, как развиваются душа и дух в твоём дитя.

Ссылка на видеосеминар:



## Родителям о цифровой гигиене подростков

Профилактика интернет-зависимости у школьников 7-8 классов

Наши дети растут в новую, цифровую эпоху, в которой у людей есть множество возможностей, но также и множество опасностей. Одной из таких опасностей является интернет-зависимость. Как и любая зависимость, она формируется незаметно. И риск ее многократно усиливается, если ребенок с детства приучен развлекать себя исключительно с помощью гаджетов.

Конечно, жизнь подростка без гаджета представить невозможно, полная его изоляция от виртуального мира хорошего не принесет. И иногда сложно понять, когда увлечение подростка смартфоном или компьютером – уже не просто следование требованиям сложившегося вокруг него общества, а повод обратить на него внимание и, возможно, обратиться за помощью к психологу.

Что же могут сделать родители, чтобы вовремя предотвратить те серьезные последствия, которые несет интернет-зависимость?

Прежде всего, нужно **понимать самим и обсуждать с подростком вот что:** при всех преимуществах цифровой эпохи, цена, которую человечество платит за этот комфорт, чрезвычайно серьезна и только начинает нам открываться.

Вот 4 основных факта, доказанных уже сейчас, о том, **как влияют гаджеты** на развитие человека.

1. Блокируется природная активность ребенка, он становится **пассивным «потребителем»** информации и развлечений, ориентируется на быстрые удовольствия.

2. **Не развиваются жизненно важные навыки** – общение, умение планировать, управлять своими эмоциями.



3. Повседневность меркнет в сравнении с картинкой на экране – реальная жизнь обесценивается, **формируется апатия и негативизм**. Доказана связь между временем пребывания человека в Интернете и частотой депрессивных расстройств.

4. У современных детей **меняется структура интеллекта**. Серьезные исследования показали, что последние 5-6 лет наблюдается снижение способности детей к качественному анализу. Логическое мышление заменяется формально-образным, при котором суть явлений не выделяется и не понимается.

Чтобы предотвратить интеллектуальную деградацию и сползание подростка в цифровую зависимость, родителям стоит сфокусироваться на **7 шагах**:

1. Осознайте, **от чего подросток убегает** в сеть. Что он там получает такого, чего не может найти в жизни?

2. Задайтесь вопросом: не является ли экранная зависимость **вашей общей проблемой**? Как много времени проводят за гаджетами взрослые в вашей семье?

3. **У цифровой вселенной должны быть конкуренты**: мир кружка, студии, дворовый мир, мир походов с родителями на байдарках, мир общения с животными, мир семейных досугов с настольными играми и так далее. Помогите подростку организовать свое время. Пусть пробует себя, а вы поддерживайте и поощряйте активность, не торопясь с оценками и вердиктами.

4. Создав альтернативу, вы можете **устанавливать ограничения**. Объясните подростку их смысл, будьте тверды и последовательны. Покажите, что вы на его стороне, понимаете его желания, но вынуждены контролировать то, что он контролировать пока не научился. Договоритесь о семейных правилах (на пример, наложите вето на смартфоны за едой). Предложите заходить в сеть всегда с конкретной сформулированной целью.

5. Будьте сами **примером рационального отношения** к гаджетам и Интернету. Говорите с вашим ребенком о новых технологиях, попросите помочь вам разобраться с настройками Instagram или мессенджера. Покажите,

что вы цените его мнение и навыки. Обсуждайте опасности Интернета и то, как сам подросток может с ними справиться. Попросите без колебаний сообщать вам о любых неприятных или сомнительных ситуациях. Будьте готовы спокойно выслушать.

6. Попробуйте устраивать **цифровые детоксы** – когда все смартфоны в доме складываются в одном месте и пользоваться ими нельзя определенное время (например, вечер или выходной день). Кто первый сойдет с дистанции?

7. И конечно, основа всего – **доверительные отношения**. Интересуйтесь жизнью своего ребенка, а не только его оценками в школе. Что именно его привлекает в любимой игре? С кем и на какие темы ему интересно общаться? Играйте семьей в живые игры – настольные, спортивные. Делитесь впечатлениями от новых книг, фильмов, творческих и научных мероприятий. Когда родители живут наполненной и интересной жизнью, подросток и сам будет позитивно включен в реальность.

Уважаемые родители, помните, зависимый всегда отрицает свою зависимость. Контролировать ситуацию нужно нам, взрослым, вот только подростки не признают язык назиданий. Нужны реальные действия, четкие правила и открытое обсуждение проблемы.

Главное для родителей – оставаться по одну сторону баррикад со своим ребёнком, не бороться с ним, а объединять усилия, чтобы Интернет был не хозяином положения, а помощником.

Ссылка на видеосеминар:

