

Тема: «Профилактика зависимости от виртуальной реальности»

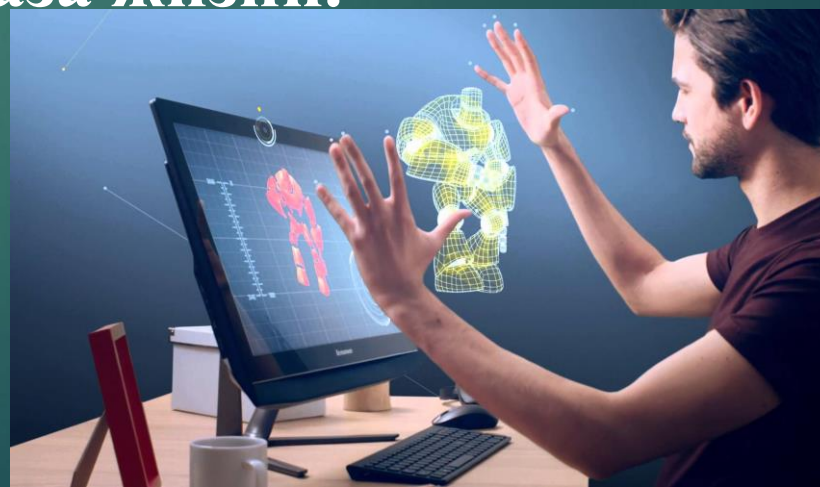
Подготовил:
педагог-психолог
МБОУ СОШ №9
Старкова Т.В.
Абинский район с. Светлогорское

Зависимость от виртуальной реальности (от социальных сетей, от игр; вредоносная виртуальная активность и др.) – вид аддиктивного поведения.

► Одни исследователи говорят о постоянно растущей склонности к интернет зависимости.



► Другие исследователи обращают внимание на то, что с развитием технологий сами границы нормы и патологии сдвигаются, и то, что выглядит как зависимость, может быть проявлением современного образа жизни.



Занятие: «Один день не в сети».

Цель: обсудить возможные стратегии работы с ситуациями, когда использование Интернета становится проблемным и приводит к неприятным последствиям.

Материалы: бумага, ручка для записи основных тезисов дискуссии, доска.

Время проведения: 40 минут.

Целевая группа: подростки.

Содержание:

1. Приветствие «Импульс»
2. Упражнение «Есть ли у меня интернет-зависимость?»
3. Упражнение «Один день не в сети»
4. Рефлексия

1. Приветствие «Импульс»

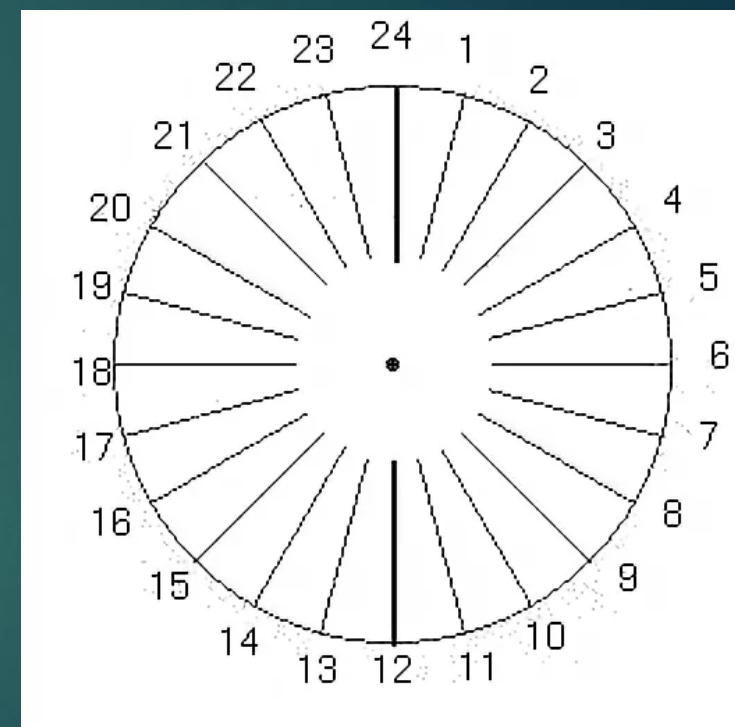


2. Упражнение: «Есть ли у меня интернет- зависимость?»»

Тест интернет-
зависимости Чена
(шкала CIAS) в
адаптации В. Л.
Малыгина, К. А.
Феклисова.



3. Упражнение: «Один день не в сети».



4. Рефлексия

