Тренинг «Я в социальных сетях. Мы в социальных сетях»

Разработала: Черновицкая Ж.И., педагог-консультант равного обучения

С использованием материалов издания «Обучение на равных: профилактика рискованного поведения среди подростков и молодёжи» ГУО «Брестский ОИРО»

Цель: сформировать у подростков представление о проблеме зависимости от социальных сетей, симптомах и последствиях этого явления; побудить участников встречи к самоанализу своего поведения в социальных сетях; показать преимущества «живого» общения через организацию эффективной коммуникации в группе.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (введение в тему, озвучивание темы встречи, принятие групповых правил).

Добрый день. Сегодня мы поговорим на интересную и актуальную тему. Хотите узнать, какую? Для этого выполним одно упражнение.

1. **Упражнение «Спина к спине»**

В парах вы должны сесть спиной друг к другу и договориться о встрече сегодняшним вечером, а теперь развернитесь и то же самое скажите друг другу глядя в глаза.

Обсуждение.

- Что вы испытали, когда сидели спиной друг другу?
- А когда вы сидели лицом друг к другу, удобно ли вам было договариваться?
- Как вам было легче общаться, видя друг друга или нет?
- Как еще можно договориться о встрече?
- Как можно обсудить и поделиться информацией, если реальная встреча невозможна?
- Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии?

Обсуждение происходит до тех пор, пока кто – нибудь не произнесет: через интернет, в социальных сетях.

2. **Озвучивание темы и цели тренинга.**

Ребята, мы и сами являемся активными пользователями интернета и социальных сетей. Поэтому тема, о которой мы сегодня будем говорить и для нас небезразлична.

3. **Принятие правил работы.**

На протяжении встречи мы предлагаем придерживаться следующих правил, которые помогут нам провести встречу более эффективно.

- Правило поднятой руки (тот, кто хочет высказаться, поднимает руку)
- Правило «слушаем – слышим» (уважение и внимательность друг к другу)
- Правило «Я» (разговор ведётся от своего лица)
- Правило активной позиции (участие во всех упражнениях)
- Правило «здесь и сейчас» (узнав что-то личное о любом участнике тренинга, не сообщаем и не обсуждаем другим за пределами группы).

• Правило микрофона (если мягкая игрушка у вас, вы должны высказать своё мнение).

Какие правила вы хотели бы добавить? Всем ли понятен смысл правил? Готовы ли вы работать, соблюдая эти правила?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Take off-touch down»

Ребята, встаньте, пожалуйста, возле стены, если утверждение для вас верно, то каждый раз делайте шаг вперёд.

Я зарегистрирован в социальной сети.

Я являюсь активным пользователем социальных сетей.

Я испытываю удовольствие от работы за компьютером.

Я злюсь на тех, кто отвлекает меня от телефона и общения в соцсети.

Я забываю о времени во время игры в телефоне или за компьютером.

Я откладываю важные дела ради общения в интернете.

Обсуждение

- Легко ли было отвечать на вопросы?
- Заставили они вас задуматься?

Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедится, страдает ли человек компьютерной зависимостью. Я задала эти вопросы, чтобы вы посмотрели на себя со стороны, критически оценили свое отношение к общению в социальных сетях. Положительный ответ на все утверждения должен заставить вас насторожиться.

На сегодняшний день серьёзную озабоченность вызывает проблема интернет-зависимости от социальных сетей, т.к. это стало одной из основных форм проведения нашего досуга. По статистике, около 50% населения в нашей республике состоят в какой-либо социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу.

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, содержание (контент) которого наполняют сами участники сети.

С появлением социальных сетей мы всё больше заменяем «живое» общение виртуальным. Давайте посмотрим на эту проблему с разных точек зрения.

Упражнение «Я ставлю ЛАЙК…»

Участники по кругу, чередуясь в позициях, находят и высказывают аргументы как в поддержку («за»), так и против социальных сетей. Участники, говорящие в пользу социальных сетей, начинают своё высказывание фразой «Я ставлю ЛАЙК социальным сетям, потому, что…», и далее следует аргумент. Участники, которым предстоит найти аргументы «против», начинают своё высказывание фразой «Я не согласен, потому что…», и далее следует комментарий – объяснение. Поочерёдно высказываются позиции «за» и «против».

Обсуждение:

- Какие аргументы найти было сложнее – «за» или «против»?
- У кого из участников предложенная игрой позиция соответствовала его внутренней позиции, т.е. сам был согласен с тем, что говорил?

- Кому из участников пришлось искать аргументы, с которыми он изначально не был согласен?

- Изменилась ли у кого-нибудь из участников позиция в ходе упражнения?

В последнее время «живое» общение заменяют телефонные разговоры, СМС, социальные сети. Да, действительно, интернет для подростков - это целая жизнь: там есть и друзья, и враги, и увлечения, и любовь. И эта виртуальная жизнь занимает большую часть времени. А кто-нибудь из вас задумывался над тем, сколько времени в сутки он проводит в интернете?

Упражнение «Круг времени»

Каждому участнику вручаются два бумажных круга: один – жёлтый – это цвет интеллектуальной деятельности, второй – зелёный – это цвет покоя и отдыха. Каждый из кругов разбит на 24 деления. Участникам нужно разделить каждый круг на сектора с учётом времени (количества часов), потраченного в течение суток на основные виды деятельности: сон, еду, учёбу в школе, самоподготовку дома, посещение дополнительных занятий (репетитора, кружка, секции), досуг без интернета (например, прогулка, чтение книг) и общение в социальных сетях.

Жёлтый круг – это распределение времени в обычный учебный день. Зелёный круг – распределение времени в выходной день и на каникулах.

Обсуждение.

- У кого время виртуального общения в сети составляет 30% времени суток и более?

- У кого на общение в сети уходит 10% времени суток (2,5 часа) и менее?

Проведённые психологами исследования показали, что каждый шестой пятнадцатилетний подросток проявляет признаки зависимости от пользования интернетом и социальными сетями.

Приводятся результаты анкетирования учащихся школы

Большинство подростков утверждает, что социальные сети дают возможность почувствовать, что у них много друзей. Конечно, в интернете мы можем ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает нас за живое, быть искренними. То есть можем проявлять себя так, как в жизни пока ещё сложно. Но возможно мы просто не пытаемся в жизни и в «живом» общении быть такими же открытыми. В следующем упражнении мы попробуем сравнить преимущества и недостатки «живого» и виртуального общения.

Упражнение «ЧАТ»

Участники встречи делятся на 4 группы. Группам предлагается создать импровизированную ситуацию общения в чате по определённым темам:

Социальные сети спасают от одиночества.

В сети понравится другим людям достаточно легко.

Социальная сеть – место для конфликтов.

Друзья в социальной сети ненастоящие.

Двум группам предлагается построить «живую» беседу, сидя в малом кругу лицом друг к другу. А двум оставшимся группам необходимо будет вести беседу в переписке, т.е. виртуально, сидя при этом друг за другом и глядя в спину впереди сидящего. Затем группы меняют способ общения.

Обсуждение:

- Какое общение было более комфортным – «живое» или виртуальное?
- Какие трудности возникали при «живом» общении? При виртуальном?
- При каком общении возникает больше доверия к собеседнику?
- Какое общение даёт больше положительных эмоций?

Общаясь в социальной сети, мы не видим эмоций друг друга. Глядя в глаза, говорить о своих чувствах и переживаниях всегда труднее, но ещё труднее не видеть и не понимать какие чувства и переживания испытывает твой собеседник.

Упражнение «Четыре угла»

На четырёх углах комнаты развешаны таблички с надписями, обозначающими ту или иную позицию: Согласен. Не согласен. Согласен, но с оговорками. Я думаю по-своему.

Участникам зачитывается спорное утверждение. Они должны подумать и занять место в одном из углов комнаты возле той таблички, где надпись соответствует мнению участника. Затем тренер просит каждого из участников аргументированно высказать свою позицию.

Спорные утверждения:

Без интернета и социальных сетей можно обойтись.

В социальных сетях постоянно сидят в основном те, кто не уверен в себе.

Конфликты чаще всего возникают в жизни, а не в социальных сетях.

В социальной сети человек всегда не такой, какой он на самом деле.

Живое общение имеет больше преимуществ, чем виртуальное.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Наша встреча подходит к концу. Большое спасибо всем за активное участие. Одним словом выскажите своё мнение по поводу тренинга.

В завершение хотелось бы высказать вам такие пожелания:

Используйте реальный мир для общения!

Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает навыков общения!

Научитесь контролировать время проведения в социальных сетях!

Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни!

Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками!