

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕТСТВО»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по организации и проведению

мастер-классов с целью непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов образовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков

Мищенко В.Н.  
педагог-психолог

Краснодар  
2021

**Аннотация.** Данные методические рекомендации посвящены организации мастер-классов по применению медиативных и восстановительных технологий в работе педагогов-психологов в общеобразовательных организациях, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков.

Методические рекомендации разработаны с целью информирования педагогов-психологов общеобразовательных организаций о инновационных методах коррекции и профилактики интернет-зависимости, включая компьютерную и игровую зависимости, зависимость от онлайн общения в соцсетях и чатах, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей.

Сведения об авторе: Мищенко Валентина Николаевна, педагог-психолог первой квалификационной категории МКУ РЦ «Детство», руководитель городской службы школьной медиации (примирения) в муниципальных общеобразовательных организациях.

E-mail: [valentina\\_mishchenko@inbox.ru](mailto:valentina_mishchenko@inbox.ru)

## Оглавление

Пояснительная записка	4
Раздел 1. Мастер-класс как технология	5
1.1 Цели и задачи мастер-класса	5
1.2 Мастер-класс в работе педагога-психолога	7
Раздел 2. Методические рекомендации по применению медиативных и восстановительных технологий в работе с интернет-зависимостью подростков	10
2.1 Применения медиативных и восстановительных практик в работе с интернет-зависимостью подростков	10
2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков	14
2.3 Кейс-метод по формированию культуры потребления гаджетов	26
Список рекомендуемой литературы	32
Приложения	35

### **Пояснительная записка.**

Мастер-класс – одна из форм эффективного профессионального обучения педагогов-психологов, распространения педагогического опыта.

Цель составления методических рекомендаций – методическая поддержка педагогов-психологов общеобразовательных организаций в сфере работы по профилактике интернет-зависимости подростков.

Разработка имеет практическую значимость, дает возможность системно проанализировать видение конкретной ситуации с точки зрения (школьника, педагога-психолога, родителя, учителя, администрации) всех участников образовательного процесса.

В качестве ожидаемого практического результата применения данных методических рекомендаций можно предположить проведение мастер-классов педагогами-психологами с использованием медиативных и восстановительных подходов в рамках работы по профилактике интернет-зависимости подростков.

## Раздел 1. Мастер-класс как технология

### 1.1 Цели и задачи мастер-класса

В настоящее время большое внимание уделяется поиску форм обучения, предполагающих активную деятельность и инициативу обучающихся. В этой связи все большую популярность приобретает такая форма, как мастер-класс.

Мастер-класс - (от английского *masterclass*: *master* – лучший в какой-либо области + *class* – занятие, урок) – означает урок мастера, занятие, проводимое признанным специалистом в своей сфере деятельности.

Мастер-класс является интерактивной формой обучения и обмена успешным опытом деятельности, опирающимся на оригинальную авторскую методику.

Мастер-класс – это современная форма представления педагогического опыта в профессиональной аудитории, представляющий собой фундаментально разработанный оригинальный метод или авторскую методику, опирающийся на свои принципы и имеющий определенную структуру. С этой точки зрения мастер-класс отличается от других форм трансляции опыта, тем, что в процессе его проведения идет непосредственное обсуждение предлагаемого методического продукта и поиск творческого решения педагогической проблемы как со стороны участников мастер-класса, так и со стороны мастера (под мастером мы подразумеваем педагога, ведущего мастер-класс).

Для мастер-класса важна гармония описательно-методического и теоретико-аналитического начал, т.е. специалист представляет богатый практический опыт, который им осмыслен на научно-методической основе, приглашая к сотрудничеству своих коллег.

Основные отличительные особенности мастер-класса:

- ✓ демонстрация специалистом уникальных приемов работы или своего понимания проблемы в практической форме. Мастер выступает в роли

консультанта, помогающего организовать учебную работу, осмыслить на новом, более высоком, уровне творческую деятельность. В отличие от тренинга и семинара мастер-класс обычно проводится для тех, кто уже состоялся как профессионал, но не удовлетворён достигнутым уровнем. В отличие от конференции в мастер-классе отсутствует равенство сторон процесса обучения;

- ✓ операциональность, т. е. направленность на освоение способов деятельности;
- ✓ вовлечение учеников в активную деятельность по освоению мастерства под контролем специалиста.
- ✓ Публичность. Наличие широкой аудитории, воспринимающей процесс общения специалиста и его слушателей, которая может вмешиваться в этот процесс, задавая вопросы и требуя пояснений.

Если мастер-класс проводится на регулярной основе на протяжении длительного времени и с постоянными участниками, то такую форму занятий называют творческой мастерской.

Методику проведения мастер-класса определяет его ведущий – специалист, достигший высоких результатов в определенной сфере профессиональной деятельности, обладающий собственным индивидуальным стилем, пользующийся авторитетом у коллег.

Целью мастер-классов, организуемых МКУ РЦ «Детство» в рамках муниципального инновационного проекта, является повышение квалификации педагогических работников, их профессиональной компетентности, обобщение и распространение педагогического опыта по коррекции интернет-зависимости подростков, что будет реализовано в виде демонстрации работы с кейсами, проведения «Круга сообществ» в рамках медиативного и восстановительного подходов.

### **К задачам мастер-класса относятся:**

- ✚ демонстрация лучшей практики путем прямого и комментированного показа последовательности действий, методов, приемов и форм педагогической деятельности с целью мультипликации опыта;
- ✚ выявление и обобщение передового психолого-педагогического опыта по выявлению и профилактике интернет-зависимости подростков;
- ✚ совместная отработка кейсов по решению поставленной в программе мастер-класса проблемы;
- ✚ рефлексия собственного профессионального мастерства участниками мастер-класса;
- ✚ оказание помощи участникам мастер-класса в определении задач саморазвития и самообразования по проблемам профилактики интернет-зависимости подростков.

Таким образом, мастер-класс представляет собой инновационную форму повышения квалификации педагогов, которая предоставляет педагогическим работникам возможность профессионального общения, создаёт условия для обмена опытом практической деятельности, повышает их профессиональную компетентность.

## **1.2 Мастер-класс в работе педагога-психолога**

Мастер-класс имеет практикоориентированный характер взаимодействия участников, создающий для них новые возможности. Для мастера – это возможность представить себя, свои достижения; узнать мнение других о своих профессиональных поисках; найти единомышленников. Для обучающихся – это возможность овладеть новыми приемами деятельности, обеспечивающими получение более высоких результатов и достижение качественно нового уровня осуществления

деятельности. Именно это свойство мастер-класса открывает широкие возможности для его применения в образовательном процессе.

### ***Требования к организации и проведению мастер-класса:***

Мастер-класс - это оригинальный способ организации деятельности педагогов в составе малой группы (7-15 участников). Мастер-класс как локальная технология трансляции педагогического опыта должен демонстрировать конкретный методический прием или метод, методику преподавания, технологию обучения и воспитания. Он должен состоять из заданий, которые направляют деятельности участников для решения поставленной педагогической проблемы.

Универсальная формула эффективного мастер-класса: «40 % методики + 60 % тренинга + 0 % общих фраз».

### **Алгоритм технологии мастер-класса.**

#### ***1. Презентация педагогического опыта:***

- кратко характеризуются основные идеи презентуемой воспитательной или образовательной технологии;
- описываются достижения в работе;
- доказывается результативность деятельности учащихся, свидетельствующая об эффективности технологии;
- определяются проблемы и перспективы в работе педагога-психолога.

#### ***2. Представление системы учебных занятий:***

- описывается система учебных занятий в режиме презентуемой технологии;
- определяются основные приемы работы, которые ведущий будет демонстрировать слушателям.

#### ***3. Проведение имитационной игры:***

- специалист проводит учебное занятие со слушателями, демонстрируя приемы эффективной работы с учащимися;



- слушатели одновременно играют две роли: учащихся и экспертов, присутствующих на открытом занятии.

#### **4. Моделирование:**

- педагоги-психологи выполняют самостоятельную работу по конструированию собственной модели учебного занятия в режиме представленной технологии;
- ведущий мастер-класса выполняет роль консультанта, организует самостоятельную работу слушателей и управляет ею;
- специалист совместно со слушателями участвует в обсуждении авторских моделей, созданных в ходе занятия.

#### **5. Рефлексия:**

- проводится дискуссия по результатам совместной деятельности мастера и слушателей.

## **Раздел 2. Методические рекомендации по применению медиативных и восстановительных технологий в работе с интернет-зависимостью подростков**

### **2.1 Применение медиативных и восстановительных практик в работе с интернет-зависимостью подростков**

В настоящее время интернет стал одним из динамично развивающихся реалий современного общества. Ведущая функция интернета, состоящая в получении информации, сегодня перестает быть ведущей. На первое место выходит коммуникативная функция, состоящая в обмене информации между индивидами.

В последнее время виртуальное общение, виртуальная коммуникация всё чаще заменяет коммуникацию реальную, однако эта проблема мало изучена современными исследователями. Наиболее часто затрагиваются социальные проблемы, межнациональные конфликты и даже политические вопросы. Кроме того, конфликты могут возникать и совершенно беспочвенно. Например, при банальном недопонимании друг друга пользователями. Такой конфликт вполне возможно объяснить. Не стоит забывать, что между гипотетическими участниками может быть огромная разница в возрасте, интеллектуальных, культурных, психоэмоциональных показателях. Это сказывается на формате человеческого мышления и половое, национальное и даже имущественное различие.

Различные виды зависимости являются самыми удобными для мозга способами борьбы со стрессом. Согласно информации экспертов, механизм формирования зависимости запускается, когда человеку тяжело принимать реальность, которая наносит ущерб его психологическому состоянию. Другими словами механизм формирования зависимости запускается, когда человек переживает внутриличностный конфликт. Таким образом, человек

«уходит» в другой, более удобный для него мир, чтобы «забыться» и избавиться от неприятных ощущений.

На первом месте в списке самых популярных видов зависимостей человека стоит интернет-зависимость и зависимость от гаджетов (это современные модные электронные приборы, от которых также у многих людей в наши дни формируется зависимость - мобильные телефоны, планшеты и т.д.).

Интернет-зависимость - это поведенческая зависимость, при которой человек становится зависимым от использования Интернета или других онлайн-устройств в качестве неадаптивного способа справиться с жизненными стрессами и конфликтами. Одной из причин возникновения данной зависимости лежит внутриличностный конфликт, базирующийся на потребности в общении, причастности.

Наиболее характерна данная зависимость для подростков. Референтной группой для подростков, на мнение которой они ориентируются, являются сверстники. Если родители или обстоятельства ограничивают реальное общение подростка со сверстниками, то они восполняют пробел виртуальным общением в социальных сетях, на форумах, или с информацией.

Поскольку подростковый возраст относится к наиболее «конфликтующему» периоду жизни человека, родители обязаны уделять внимание детям и в этом возрасте. Это заключается не столько в контроле их круга общения, ограждении их от сомнительных знакомых, сколько в направлении деятельности, досуга и общения подростка в социальноодобряемых рамках.

Самая опасная часть интернет-зависимости - это факторы, которые делают ее навязчивой и прогрессивной. Эти факторы являются эмоциями, ведущими к поведению, или основными проблемами, вызывающими зависимость. Как только человек испытывает негативные последствия, связанные с чрезмерным использованием компьютеров и Интернета, и может

распознать их как вредные и прекратить поведение, это будет только ошибкой или временной ошибкой, а не зависимостью. Тем не менее, именно чувства тревоги, депрессии, низкой самооценки, боли, одиночества и суматохи являются движущей силой повторяющегося поведения, связанного с интернет-зависимостью. Те, кто зависим, просто не могут найти выход из своих недугов, поэтому они продолжают возвращаться к использованию своего компьютера и Интернета в качестве «убежища», что в итоге приводит к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

По мнению К. Янг, интернет-зависимость приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. После стадии непреодолимого желания просмотра и потребления контента в интернет-источниках часто следуют неврологические нарушения (бессонница, кошмарные сновидения, нервозность, депрессия, фобии), затем наступают соматические изменения – ухудшается зрение, нарушается осанка, выраженная прибавка или потеря веса, усиливается гиподинамия (малоподвижный образ жизни). В результате подросток, подвергшийся интернет-зависимости, получает удары и по психическому, и по социальному, и по соматическому здоровью.

#### ***Основные психические и физические критерии интернет-зависимости:***

К психическим признакам относятся: формирование патологической привычки, благодаря чему человек наносит себе вред, потеря чувства меры, контроля над употреблением чего-либо, времени, проведённого у экрана (компьютера или смартфона); невыполнение обещаний, данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за экраном; намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведённого за экраном; утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду; оправдание собственного поведения и пристрастия с целью убежать от нежелательной действительности в сторону более благополучной, эйфоричной реальности. Человек «закрывается» от общества, «прячется» у

монитора, становится неспособным налаживать отношения, обслуживать себя, что в итоге может привести к нарушению адаптации в обществе.

Среди физических признаков выделяются: нарушение зрения, нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), нарушение пищеварительной системы. При наличии трёх и более признаков можно констатировать компьютерную зависимость.

Также определён ряд факторов, которые делают интернет-среду привлекательной как средство ухода от реальности и получения удовольствия:

1) уход в виртуальную реальность (там люди легко и часто влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются, в отличие от жизни), в результате чего создаётся иллюзия товарищества, поддержки друга;

2) существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни;

3) ощущение безопасности (никто не узнает и не поругает за общение с аморальным типом);

4) возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда);

5) возможность пребывать и участвовать в онлайн-играх, доставляющих удовольствие.

Устранить интернет-зависимость сложно, однако можно научиться справляться с трудностями и сократить использование компьютера до более здорового уровня. Преодолению интернет-зависимости будет способствовать развитие навыков управления стрессами и навыков конструктивного разрешения конфликтов, лежащих в основе возникновения зависимости.

Применение медиативных технологий способствует коррекции нарушенной или деформированной коммуникации, созданию условий для понимания сторонами самих себя и друг друга.

Медиация – это инструмент помощи в разрешении конфликтов между участниками образовательного процесса. Можно разрешать споры и конфликты, не доводя их до более тяжелых последствий. Владение основами процедуры медиации помогает подросткам договариваться и исправить ошибки, восстанавливать отношения и самостоятельно компенсировать нанесенный ущерб, способствует повышению самооценки и самоуважения подростков, росту их способности к самоконтролю и пониманию своей ответственности.

Деятельность школьных медиаторов направлена не только на профилактику и разрешение конфликтов, возникающих в образовательной среде, но и на воспитание личности учащихся.

Школьная медиация создает основу для формирования безопасного пространства в образовательном учреждении. А лишь удовлетворив эту базовую потребность в безопасности, мы можем рассчитывать на эффективность работы системы и появление глубинной потребности к получению знаний, познанию мира, открытости к нему. Поэтому так важно применять медиативные технологии в работе с интернет-зависимыми подростками в рамках образовательного процесса.

## **2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков**

В результате стихийного увлечения Интернетом мы имеем на сегодняшний день довольно широкую картину социальных, педагогических и психологических девиаций в социализации современной молодежи и подростков. Все более настоятельной является необходимость изучить его влияние на социализацию личности подростка. Процесс социализации неразрывно связан с общением и деятельностью людей в реальном и

онлайн-времени в связи с вхождением нового поколения в интернет-пространство. Каждая личность может выносить из объективно одинаковых ситуаций свой социальный опыт, как позитивный, так и негативный. Социализация подростка осуществляется в ходе его деятельности, которая в этом возрасте включает в себя две стороны: предметную и социальную. Последняя тесно связывается со становлением мотивационно-потребностной сферы личности. Таким образом, особенности социализации личности в конкретный исторический период влияют на возникновение и протекание подросткового кризиса.

Д.В. Ярцев, исследуя социализацию современного подростка, указывает на следующие ее особенности.

1. У него затруднено формирование таких ценностных ориентаций, которые бы способствовали его безболезненному вхождению в систему социальных отношений. Причиной служит изменившаяся социально-экономическая ситуация и как следствие ослабление воспитательной функции современной семьи в плане формирования долговременных личностных установок ребенка.

2. Он не спешит создавать близкие и доверительные отношения со своими сверстниками, а предпочитает более легкие и ни к чему не обязывающие контакты, однако потребность в глубоком интимно-личностном общении сохраняется, не находя своего удовлетворения.

3. Он стремится получить от школы не только предметные знания, но и определенный жизненный опыт, который помог бы ему в дальнейшем быть более эффективным в социальной среде. Но данная потребность, как правило, не удовлетворяется в силу множества различных причин.

Интернет-технологии создают условия для более раннего по сравнению с предыдущим поколением включения подростка в социальную деятельность. Особый интерес представляет собой такое явление, как «игры с идентичностью», или экспериментирование с самопрезентацией, опирающейся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию

безопасности, – анонимность. Другие свойства Интернета – пространственно-временная неограниченность коммуникации и легкость визуализации ипостасей личности – создают предпосылки для интенсификации общения на личностном уровне. Оказывая развивающее воздействие на интеллектуальные способности, способности к деятельности, компьютеризированная деятельность может подавлять сферу межличностного взаимодействия, ограничивая реальные социальные контакты. Чрезмерное пребывание за компьютером в ущерб всему остальному, трудности в установлении и поддержании межличностных отношений из-за особенностей мировосприятия и познавательных процессов, обусловленных взаимодействием с виртуальной реальностью компьютерных технологий, приводят к упрощению системы отношений «человек–человек» у подростков, включенных в компьютеризированную деятельность. В личностном развитии у них преобладают характеристики человека-деятели и плохо развиты свойства человека–субъекта социальных взаимоотношений. Они менее осведомлены обо всех тонкостях человеческих взаимоотношений, все происходящее склонны оценивать логически, рационально, с помощью мыслительных операций, что не всегда приемлемо для межличностных отношений. Нечеткое осознание компонентов эмоционально-чувственной сферы при восприятии другого свидетельствует о низком уровне погруженности в данную сферу человеческого бытия в целом, вырождении ее регулятивной функции. В организации межличностного взаимодействия, являющегося в подростковом возрасте особым условием и основой приобретения жизненного опыта, снижается роль эмоционально-чувственного компонента. Описанные особенности сознания опытных пользователей компьютерных технологий влияют на освоение и понимание ими социально-нормативных отношений в целом. Так, например, изменяется полоролевой компонент социализации, общение со сверстниками, профессиональное самоопределение, выбор способов достижения целей индивидуального развития и др. Нами выявлено, что у опытных



пользователей компьютерных технологий восприятие и понимание другого человека и взаимодействие с ним подчиняются ценностной ориентации личности на активное достижение в деятельности, а у неопытных пользователей – ценностной ориентации на продолжение отношений. В ценностном образе другого у опытных пользователей компьютерных технологий доминируют деловые качества, ориентация на успех и достижение, активность, интеллект, выступая основными регуляторами межличностных отношений, что выражается в форме их чувствительности к оценке образа другого, прежде всего, как субъекта-деятеля.

Общение посредством Интернета обладает следующими характеристиками.

1. Все формы общения обладают такой характеристикой, как анонимность, которая имеет целый ряд последствий. Анонимность общения в Интернете обогащает возможности самопрезентации подростка, предоставляя ему возможность не просто создавать о себе впечатление по своему выбору, но и быть тем, кем он захочет. То есть, особенности коммуникации в Интернете позволяют ему конструировать свою идентичность по своему выбору. Несмотря на то, что иногда возможно получить некоторые сведения анкетного характера и даже фотографию собеседника, они недостаточны для реального и более или менее адекватного восприятия личности. Кроме того, наблюдается скрывание информации или презентация ложных сведений.

2. В интернет-коммуникации теряют свое значение невербальные средства общения. Несмотря на то, что в текстовой коммуникации существует возможность выражать свои чувства при помощи «смайликов» (их существует около 100), физическое отсутствие коммуникации в акте коммуникации приводит к тому, что чувства можно не только выражать, но и скрывать, равно как и можно выражать чувства, которые подросток в данный момент не испытывает. То есть в результате физической непредставленности партнеров по коммуникации друг другу теряет свое значение целый ряд

барьеров общения, обусловленных внешними характеристиками партнеров по коммуникации: их полом, возрастом, социальным статусом, внешней привлекательностью, а также коммуникативной компетентностью, а точнее, невербальной частью коммуникативной компетентности.

Как правило, для интернет-зависимых подростков характерны дисгармония функционирования эмоциональной сферы, проявляющаяся в неспособности к осознанию своих чувств, невозможности спонтанно отреагировать их в коммуникативных ситуациях. Такая дисгармония часто формируется в результате псевдосолидарного типа семейных отношений, в которых отношения носят формальный характер, отсутствует искренняя вовлеченность родителей в дела ребенка, что способствует возникновению у него ощущения изолированности и в дальнейшем приводит к проблемам адаптации в коллективе сверстников. Даже при наличии порой широкого круга знакомых дружеские отношения возникают крайне редко, нет и эмоциональной привязанности к кому-либо из окружения. С одной стороны, сами подростки объясняют это отсутствием потребности в эмоционально близких отношениях, с другой стороны, нами были обнаружены явные признаки дефицита общения. Можно предположить, что использование интернет-ресурсов в качестве средств общения и самораскрытия характерно для тех, кто ощущает некоторую недостаточность, неполноту, ущербность «обычной» реальности. Собственно образ «Я» и самооценка таких людей, сформировавшись под влиянием столкновений с неудовлетворяющей их реальностью, сопровождаются специфическими проблемами и связанным с этим эмоциональным напряжением. В группе «жителей Интернета» преобладают люди с нереалистическими и недифференцированными требованиями к себе, дискриминирующие собственную телесность, ощущающие некоторую дистанцию между собой и другими и пытающиеся компенсировать отсутствие чувства близости и взаимопонимания преувеличенными представлениями о собственной независимости, а также отказом от следования общепринятым нормам. Интернет важен для тех

подростков, чья реальная жизнь по тем или иным (внутренним или внешним) причинам межличностно обеднена.

Существуют особые трудности, с которыми многим подросткам приходится сталкиваться в самом процессе межличностного общения, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта. К их числу относятся острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности – неумение извиниться, выразить сочувствие, правильно и достойно выйти из конфликта; сложности в достижении согласия, выработке общей позиции. В этих случаях люди скорее используют Интернет как альтернативу своему непосредственному (реальному) окружению. При этом и без того узкий круг общения по мере развития интернет-зависимости приводит фактически к формальной изоляции подростка. Таким образом, подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям, в большей степени подвержены риску развития интернет-зависимости. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в Сети достаточным для самоутверждения и для улучшения психического состояния. Будучи включенными в виртуальную группу, интернет-зависимые становятся способными испытывать эмоциональный риск путем высказывания суждений, противоречащих мнению других людей. В реальной жизни интернет-зависимые не могут высказать аналогичные мнения даже своим близким знакомым и родителям. В киберпространстве они выражают эти мнения без страха отвержения, конфронтации или осуждения, потому что «собеседники» являются менее достигаемыми, а идентичность самого коммуникатора может быть замаскирована. Таким образом ухудшение межличностных отношений в реальности ведет к интернет-зависимости.

В связи с возрастанием количества разводов и изменений места жительства возрастает потребность в социальной поддержке. Выявлено, что

интернет-зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате); сексуального удовлетворения; возможности «творения персоны», вызывая тем самым определенную реакцию окружающих или их признание. Включаясь в такую группу, человек получает возможности поддержки позитивного образа «Я» за счет позитивной социальной идентичности. Наконец, интернет-зависимость может вызываться психопатологией: К.С. Янг установила, что депрессия коррелирует с интернет-зависимостью. Депрессивные больные, которые больше других испытывают страх отвержения и больше других нуждаются в социальной поддержке, пользуются Интернетом, чтобы преодолеть трудности межличностного взаимодействия в реальности.

Интернет в качестве средства «ухода» от реальности дает следующий спектр возможностей:

- возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при их осуществлении, включая использование электронной почты, чатов, ICQ );
- возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и/или фантазий, невозможных для реализации в обычном мире, например, ролевые игры в чатах и т.д.);
- чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника, так как в любой момент можно найти нового);
- неограниченный доступ к информации, «информационный вампиризм».

Изучение теоретических источников и анализ практического опыта организации профилактики интернет-зависимости подростков позволили выявить глубину и социальную значимость решения данной проблемы.

Интернет-зависимость молодежи и подростков является не только чисто медицинской, но и общесоциальной проблемой современного общества. В значительной степени от интернет-зависимости страдают и подростки, и их родные, и общество в целом, ведь она проявляется в бегстве в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением.

Профилактика интернет-зависимости подростков должна быть направлена на пробуждение или возвращение интереса к возможностям реальной жизни, переосознание потребностей и ценностей, нахождение новой цели и мотивации в реальной жизни, восстановление реальных отношений с окружающими людьми, особенно родными.

Посредством анкетирования и мониторинга нами выявлено чрезмерное увлечение компьютером в семьях. При этом родители на «компьютерных детишек» не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из социума. У нас в школах уже идет тотальная информатизация, в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей, сверстников, старших друзей и референтно значимых взрослых, являющихся носителями живого человеческого общения.

Приобретение навыков урегулирования конфликтов способствует социализации личности на всех этапах ее становления. Восстановительные, медиативные технологии снижают уровень конфликтности подростка, позволяет восстановить его в социуме и предупредить его дальнейшее преступное поведение.

Как справедливо отмечает А. А. Беженцев, комплексные профилактические мероприятия должны носить приоритетный характер и системный подход.

Так, как пишет М.Н. Садовниковой «Медиативные технологии — это способ разрешения разногласий и предупреждения конфликтов в повседневной, в том числе профессиональной сфере, с целью сохранения/восстановления отношений с другой стороной и выработки взаимоприемлемого и взаимовыгодного, отражающего интересы обеих сторон решения». В современном общеупотребительном понимании медиация — это вид примирительной процедуры. Эффективность использования процедуры медиации и медиативных технологий подтверждается международной практикой.

Процесс медиации характеризуется тем, что именно сами стороны, вовлеченные в спор, добровольно участвуя в процедуре медиации, вырабатывают возможные варианты решения проблемы. Медиатор не принимает, не выносит и не навязывает им никаких готовых решений. Медиация, по моему мнению, это искусство, которое наглядно демонстрирует пример как можно быстро и конструктивно выйти из конфликтной ситуации. Само понятие «медиация» произошло от латинского слова «mediare» — посредничать, занимать середину между двумя точками зрения либо сторонами, предлагать средний путь, держаться нейтрально, беспристрастно. Реализация в образовательной организации процедуры медиации позволяет в оптимально короткие сроки достичь взаимопонимания между участниками конфликта и найти решение, ориентированное на будущее сотрудничество.

**Медиация** – способ урегулирования споров при содействии медиатора (независимое лицо, привлекаемое сторонами в качестве посредников в урегулировании спора для содействия в выработке сторонами решения по существу спора) на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения.

**Медиатор (посредник)** – это человек, который являясь третьей нейтральной, независимой стороной, не заинтересованной в данном конфликте, помогает сторонам разрешить имеющийся спор.

Медиатор обеспечивает то необходимое безопасное пространство, в котором стороны конфликта могут развить понимание, доверие друг к другу и совместно работать над решением своих проблем, а в дальнейшем, общаться друг с другом.

**Медиативный подход** – деятельностный подход, основанный на осознанном применении инструментов и техник медиации, признании принципов медиации, предполагающий владение навыками позитивного общения, создающими основу для предотвращения и (или) эффективного разрешения споров и конфликтов в повседневных условиях без проведения структурированной процедуры медиации.

Метод «Школьная медиация» – авторский метод, разработанный АНО «Научно-методический центр медиации и права» - может использоваться любым человеком, прошедшим соответствующее обучение, при разрешении или предотвращении споров и разногласий.

**Метод «Школьная медиация»** - это инновационный метод, который применяется для разрешения споров и предотвращения конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса в качестве современного альтернативного способа разрешения споров.

Метод школьной медиации позволяет образовательной организации и семье воспринимать друг друга как партнеров, стремящихся к одной цели, и объединить их усилия для обеспечения безопасности и благополучия ребенка.

Медиатор помогает организовать переговоры между участниками спора, услышать друг друга, найти возможности и ресурсы для самостоятельного урегулирования спора, найти выход из сложившейся ситуации, договориться о порядке выполнения договоренностей, сохранить отношения, развить навыки эффективной коммуникации.

Под медиативными технологиями в работе с несовершеннолетними понимается использование совокупности инструментов профессиональной медиации сотрудниками субъектов системы профилактики для предупреждения конфликтов с ними, а также с целью привития им навыков конструктивного взаимодействия для сохранения, восстановления отношений с окружающими. К таким медиативным технологиям относятся «Я-сообщение», «активное слушание», «рефрейминг», «резюмирование», «перифраз», «открытые вопросы».

Как считает В.Г. Данакири медиация, основными принципами которой являются проявление уважения друг к другу, принятие друг друга, умение слушать и слышать, обязательное соблюдение конфиденциальности – это возможность для всех участников спора выйти из него победителями при отсутствии побежденных.

Главной целью медиации, основанной на понимании, является разрешение спора посредством понимания, т.к. более глубокое понимание сторонами их собственных перспектив, приоритетов и интересов, делает их способными совместными усилиями преодолеть возникший между ними конфликт.

В российских условиях работа с интернет-зависимыми подростками возможна в рамках применения медиативно-восстановительной беседы, проведения «Кругов сообществ», разбора кейсов, участия в переговорных играх, приобщению к обучению «групп равных».

Проведение **медиативно-восстановительной беседы** в образовательных организациях позволяет в оптимально короткие сроки достичь взаимопонимания между участниками конфликта и найти решение, ориентированное на сотрудничество. Педагог-психолог в рамках индивидуальной или парной работы имеет возможность обсудить вопросы связанные с самооценкой, уважением к себе, личными границами, правилами и традициями в семье, негативным восприятием мира подростком.



Проведение педагогами-психологами «Кругов сообществ» в классах, показали свою эффективность в работе с групповыми конфликтами, ситуациями изгоев, а также для поддержки пострадавших или оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Организация «кругов сообществ» позволяет задействовать большое количество учащихся. Каждый в равной степени может высказать свою точку зрения, обратиться к кому-либо из одноклассников, озвучить проблему, которая его беспокоит и разрешить вопрос здесь и сейчас. Таким образом, используя эту технологию, задавая специальные вопросы, специалист может выявить реальность дефицита у школьников (потребности подростков) и наличие сформировавшейся паталогической привычки (интернет-зависимости). Важными пунктами будут признание факта наличия зависимости, осознание факта самоповреждения, формулировка альтернативных вариантов удовлетворения этой потребности. Также важно обсудить тренировку способов восполнения дефицита.

Я полагаю, что применение таких интересных форм работы с подростками как: разбор кейсов, «Кругов сообществ», игры по медиации, проведение переговорных игр, диспутов будет способствовать профилактике интернет-зависимости у подростков, развитию коммуникативных навыков, умению эффективной самопрезентации, ребята смогут более уверенно аргументировать свою точку зрения, развивать социальный интеллект, демонстрировать активную жизненную позицию.

Внедрение метода школьной медиации выступает значимым фактором развития потенциала педагогов и родителей в сфере безопасности образовательной среды, повышения их компетенций в управлении конфликтами, умении применять медиативный подход как инновационную воспитательную технологию, которая является реальным инструментом для решения задач профилактики и коррекции. Это в свою очередь закладывает основу воспитания будущих поколений с развитым правосознанием и

социальным интеллектом, умеющих сотрудничать, опирающихся на гуманистические ценности, ставящих человеческую жизнь, здоровье и позитивное общественное взаимодействие на первое место.

### **2.3 Кейс-метод по формированию культуры потребления гаджетов**

Кейс (от англ. case) — это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

Сравнительно недавно началось активное использование кейс-технологии в образовании и сейчас этот подход стал одной из самых эффективных технологий обучения.

Преимущества кейс-метода по сравнению с традиционными методами обучения:

- Практическая направленность. Кейс-метод позволяет применить теоретические знания к решению практических задач.
- Интерактивный формат. Кейс-метод обеспечивает более эффективное усвоение материала за счет высокой эмоциональной вовлеченности и активного участия обучаемых. Участники погружаются в ситуацию с головой: у кейса есть главный герой, на место которого ставит себя команда и решает проблему от его лица. Акцент при обучении делается не на овладение готовым знанием, а на его выработку.

- **Конкретные навыки.** Кейс-метод позволяет совершенствовать «мягкие навыки» (soft skills), которым не учат в университете, но которые оказываются крайне необходимы в реальном рабочем процессе.

Решение кейсов состоит из нескольких шагов:

- 1) исследования предложенной ситуации;
- 2) сбора и анализа недостающей информации;
- 3) обсуждения возможных вариантов решения проблемы;
- 4) выработки наилучшего решения.

Поскольку цель кейса — обучение и/или проверка конкретных умений, в него закладывается комплекс знаний и практических навыков, которые участникам нужно получить, а также устанавливается уровень сложности и дополнительные требования.

С участниками мастер-класса рекомендовано провести кейс по профилактике интернет-зависимости с целью информирования о последствиях злоупотребления работы за компьютером. В ходе обсуждений участники раскроют пользу и вред различных интернет-ресурсов, будут учиться бороться с начальными признаками интернет-зависимости.

Работа посредника по случаю осуществляется на основе восстановительного подхода, методические основания которых были разработаны Центром судебно-правовой реформы (Р.Р. Максудов, А.Ю. Коновалов, Л.М. Карнозова).

Восстановительный подход - использование в практической деятельности, в частности в профилактической и коррекционной работе с детьми и подростками, в том числе при разрешении споров и конфликтов и после совершения правонарушений, умений и навыков, направленных на всестороннее восстановление отношений, доверия, материального и морального ущерба и др.

Восстановительный подход применяется при совершении правонарушений, а также, если стороны в конфликте объективно воспринимаются с позиции правовых, социальных и морально-нравственных

норм, как «обидчик» и «жертва». Восстановительный подход позволяет отделить самого правонарушителя от им совершенного проступка, не допустить «навешивания ярлыков», минимизировать последствия правонарушения и наказания, способных негативно повлиять на дальнейшую жизнь ребенка, формируют у правонарушителя понимание совершенного поступка как проступка, осознания необходимости отвечать за свои поступки и их последствия.

Основными принципами восстановительного подхода являются:

1. Добровольность.
2. Признание уникальности и самоценности личности, ее права на ошибку и реабилитацию.
3. Отделение личности оступившегося/правонарушителя от проступка/преступного деяния.
4. Разъяснение оступившемуся/правонарушителю причин отнесения его поступка к антиобщественным, противоправным, требующим порицания и наказания.
5. Восстановление нарушенных отношений, прав, заглаживание вреда.
6. Активное участие окружения правонарушителя и жертвы в восстановительном процессе.
7. Сбалансированность публичных интересов и индивидуальных потребностей жертвы и правонарушителя.

Медиация является структурированной процедурой. При этом алгоритм и последовательность совершаемых медиатором действий отличает этот способ урегулирования споров от иных примирительных процедур. У каждой стадии и фазы медиации имеются свои цели и задачи, реализация которых обеспечивает успешное завершение процедуры посредством заключения медиативного соглашения.

Для отработки кейса специалист выбирает из аудитории участников конфликтной ситуации (две или более сторон). Пока они знакомятся с содержанием своей роли в конфликте, выбирается медиатор- ведущий восстановительной программы.

### **Стадии медиации**

*Стадия процедуры медиации* представляет собой совокупность действий, направленных на выработку медиативного соглашения. В рамках данной стадии можно выделить несколько фаз:

1. Для начала медиатор говорит **вступительное слово** и озвучивает правила работы по урегулированию конфликтной ситуации. Стороны выражают согласие на участие в восстановительной медиации. В этой фазе медиатор разъясняет сторонам цели, основные принципы медиации, роль и сферу ответственности участников, последовательность дальнейшей работы и взаимодействия участников процедуры. Вступительное слово медиатора помогает нормировать процедуру медиации, мотивировать стороны к сотрудничеству, а также разрешить оставшиеся организационные вопросы по определению порядка дальнейшей работы и созданию необходимых условий.

2. **Презентация сторон.** Далее сторонам предоставляется возможность изложить историю развития конфликта (спора), предъявить и обосновать свои требования. Задачами медиатора являются получение максимального объема информации о конфликте, уточнение и конкретизация позиций сторон, выявление уровня и характера разногласий. Медиатор применяет эхо-технику при первоначальном сборе информации. Важно, чтобы участники услышали видение ситуации в исполнении другой стороны.

3. **Вентиляция эмоций.** Участники конфликта задают вопросы друг другу, медиатор дает поддержку сторонам, формулирует вопросы для обсуждения, формирование повестки дня. Целью данной фазы является выделение ключевых аспектов конфликта, по которым необходимо достигнуть соглашения. Задачами медиатора являются определение круга вопросов, требующих разрешения, общих тем и последовательности их

обсуждения, содействие ведению диалога и сближению позиций сторон по каждому выделенному аспекту.

4. **Кокус.** В случае, если стороны настаивают на неконструктивных позициях и совместный диалог становится непродуктивным, медиатор может предложить «кокус», то есть индивидуальные встречи с каждой из сторон. Цель «кокуса» - подготовка стороны к обсуждению ключевых аспектов спора и выработке предложений по их урегулированию. Этот этап предусматривает выяснение дополнительной конфиденциальной информации. При этом медиатор гарантирует конфиденциальность. Во время индивидуальной встречи важно выявить истинный интерес, восстановить баланс сил между участниками, переключить мышление с прошлого на будущее взаимодействие

5. **Обсуждение повестки.** Цель фазы - прояснение интересов по темам повестки дня, преодоление противоречий. Данная фаза способствует более глубокому открытию потребностей сторон и заканчивается восстановлением нарушенной коммуникации между сторонами и появлением вариантов решений.

6. **Поиск и оценка вариантов решений.** Задачами медиатора являются организация совместного анализа возможных вариантов урегулирования спора по каждому из проблемных аспектов на предмет их соответствия интересам сторон, выработка приемлемых условий соглашения, проверка реалистичности, жизнеспособности, законности исполнения выдвинутых предложений. На этой стадии медиатор использует прием «мозговой штурм» для содействия нахождения творческого решения и достижения консенсуса между сторонами конфликта.

6. **Договоренности сторон.** Цель фазы – принятие сторонами окончательного решения по конфликту (спору) и оформление медиативного соглашения, которое в условиях образовательной организации может быть в письменной или устной форме. Школьному медиатору следует удостовериться, что достигнутое соглашение удовлетворяет потребности

сторон, одинаково понимается всеми участниками процедуры и может быть исполнено обеими сторонами. Важно проверить на реалистичность исполнения договоренностей сторон и обсудить с участниками спора также **медиативную оговорку**, что в случае возникновения разногласий, в том числе связанных с нарушением соглашения, приложить все усилия к достижению согласия, а если это не удастся, то обратиться за помощью к школьному медиатору.

#### ***7. Выход из медиации.***

При завершении процедуры медиации, школьный медиатор подводит итоги и согласовывает со сторонами дальнейшие действия по исполнению и контролю исполнения достигнутого соглашения. В случае если конфликт не урегулирован, медиатор может обсудить возможность продолжения процедуры в другой раз.

## Список рекомендуемой литературы

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А.Е. Войсунского. - Москва: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.
2. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности// Мир психологии. - 2004. - № 1. - С.179-192.
3. Быкова, Л.В. Служба школьной медиации. Заметки практика. [Текст] / Л.В. Быкова // Журнал «Прообраз» Фонд поддержки образования – СПб, 2016. – №2 (4). – С. 84-87.
4. Войсунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета//Психологический журнал. – 2004. - № 1. - С. 90-100.
5. Гоголева, А.В Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2016.–240с.
6. Голдберг, А. Патопсихологические особенности игроманов, зависимых от психоактивных веществ и актуальные аспекты их психологической реабилитации [Текст] / А. Голдберг // Наркология. - 2016. - № 9. - С. 64-68.
7. Джолдыгулов, Г.А. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми. Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация [Текст]: / Г.А. Джолдыгулов. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
8. Дмитриева, У. Увлечение или диагноз? Психологическое сопровождение компьютерной зависимости [Текст] / У.Дмитриева // Школьный психолог. - 2008. - № 1. - С. 8-12.
9. Егоров А. Ю. Социально приемлемые формы нехимических аддикций. Интернет-зависимость. Руководство по аддиктологии под ред. проф. В. Д. Менделевича. Речь. 2007: 508-15.
- 10.Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью [Текст] / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2005. - Т. 5. - № 2. - С. 20-27.
- 11.Иванова, Е. Н. (2016). Потенциал медиации в профилактике экстремизма. Создание воспитательной антиэкстремистской среды в современном вузе. (стр. 143-147)
- 12.Иванова, Е. Н. (2016). Психологический потенциал школьной медиации.Служба практической психологии в системе образования: Достижения и перспективы развития. (стр. 143-147)
- 13.Иванова, Е. Н. (2015). В медиаторы пойду – пусть меня научат! ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, (4), 160-172.
- 14.Иванова, Е. Н., & Пегашова, С. О. (2015). Возможности проведения переговоров с подростками. Вестник Санкт-Петербургского университета.



- Серия 17: философия. Конфликтология. Культурология. Религиоведение, (3), 96-104.
- 15.Иванова, Е. Н. (2014). Разнообразие медиации и ее методическое богатство. В Конфликтология для XXI века. Пути и средства укрепления мира. (стр. 275-277)
  - 16.Иванова, Е. Н. (2014). Типология интересов как инструмент медиации. ПСИХОТЕРАПИЯ, (1), 61-69.
  - 17.Иванова Е.Н. Метод трансформации драматического треугольника Карпмана в процессе медиации. Красноярск, 2020
  - 18.Иванова Е.Н. Проблема дифференцированности в медиации. Конфликтология, №3, 2017, с.205-219.
  - 19.Канеман, Д. Думай медленно... решай быстро»: АСТ; Москва; 2014
  - 20.Карпман С. Жизнь, свободная от игр. СПб.: Метанойя, 2016.
  - 21.Карпенко, А. Д., Иванова, Е. Н., Аллахвердова, О. В., Давыденко, Д. Л., Зимина, Л. В., Носырева, Е. И., Осинковский, А. Д., Осутин, С. В., Попов, М. В., Сатикова, С. В., Севастьянов, Г. В., & Яковлева, Ю. А. (2016). *Медиация. Учебник*. СТАТУТ.
  - 22.Кутюков, Д.В. Медиация как альтернативный способ разрешения конфликтных ситуаций [Текст] / Д.В. Кутюков // Государство и право: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2011 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 127-129.
  - 23.Мамедов, И.А. Профилактика интернет аддикции в семье [Текст] Материалы Российской научно-практической конференции / И.А. Мамедов, Г.А. Джолдыгулов, Р.М. Гусманов, Ю.С. Шевченко. – Иваново, 2005. С. 111-112.
  - 24.Машуков А.В. Организация и проведение мастер - классов. Методические рекомендации . – Челябинск, 2007. – 13 с.
  25. Носов Н. А. Психология виртуальных реальностей / Н. А. Носов //Психологическое обозрение. - 1998. - № 1. - С. 91-99.
  26. Пережогин, Л.О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] / Л.О. Пережогин // Режим доступа: <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm> (Дата обращения 12.01.2018)
  27. Рыженко С.К., Маркова Л.М. Служба школьной медиации: практическое руководство [Текст] / С.К. Рыженко, Л.М. Маркова. – Краснодар, 2017. – С. 28-29.
  - 28.Саглам Ф.А. Исследование проблем Интернет-аддикций в подростковом возрасте// Педагогическое образование и наука. - 2008. - №4.- С. 55-58.
  29. Стюарт И., Джойнс В Современный Транзактный анализ. СПб.: Метанойя, 2017
  - 30.Текл Ш. Жизнь на экране: идентичность в эпоху интернета [Текст] / Ш. Текл, М. Шоттон // Вопросы психологии. – 2015. - №3. – С.120-131.
  - 31.Хуртова Т.В. Формы профессионального обучения педагогов: мастер -

- классы. - Волгоград: Учитель, 2008. – 76 с.
32. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2016. - № 1. - С. 113-117.
33. Урсу А. В., Худяков А. В. Компьютерная игровая зависимость: клиника, динамика и эпидемиология. Психическое здоровье. 2009; 8 (39): 28-32.
34. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. - Днепрпетровск: Пороги, 2016.
35. Якушина, Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогика. - 2016. - №4.-С.55-61.
36. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость [Текст] / К.С. Янг// Мир интернет, 2015. - № 3. - С. 66-70.
37. Ярош М. А. Личностные особенности молодых людей с компьютерной зависимостью. Дипломная работа. Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, факультет клинической психологии. 2013. 205 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приблизительные темы мастер-классов:

1. Проведение «Круга сообществ» по формированию культуры потребления гаджетов.
2. Возможности проведения переговоров с подростками о гаджетах в рамках профилактики интернет-зависимости.
3. Отработка кейс-метода по созданию базовых правил использования гаджетов.
4. Применение техник «Удвоение» и «Ролевое разыгрывание» в рамках медиативно-восстановительных бесед с участниками образовательного процесса.
5. Типология интересов как инструмент медиации и стратегии поведения в конфликте.
6. Метод трансформации драматического треугольника Карпмана в процессе медиации.
7. Конфликты в интернет-среде.
8. Конфликты в основе возникновения зависимостей в подростковом возрасте.
9. Переговорные игры в конфликтных ситуациях.

## Кейс «Битва с гаджетами»

### МАМА ЕЛИЗАВЕТА

Нашему сыну 12 лет. Мы с мужем договорились, что Даня 2 часа в день может пользоваться гаджетом (ищет нужную информацию, смотрит мультфильмы, играет в игры, общаться в соц.сетях и т.д.) Мы даем ему возможность выбирать самостоятельно. Но он часто перебирает время, не выключает сам, а когда я прихожу и вижу это, приходится его заставлять – так он в ответ устраивает истерику, кричит, возмущается, даже иногда рыдает, как маленький. За истерику мы с мужем лишаем его гаджета на 3 дня. Мы его заранее предупредили, что гаджет у него остается только в случае, если он спокойно выключает, иначе будет наказан лишением. Дуется, злится, назло не хочет садиться за уроки! А вчера вообще в школе опозорился, пришлось с учительницей объясняться. Надо что-то с этим делать.

### *Конфиденциальная информация*

Вчера позвонила учительница и сказала, что он с приятелями на перемене смотрел на телефоне видео для взрослых (запрещенные ролики, материалы с откровенным содержанием, ролики связанные с насилием или унижением). Я его, конечно, отругала, сказала, чтобы он никогда больше этого не делал. А он молчит, смотрит исподлобья. Как я могу быть уверена, что этого снова не случится? Я же не могу его изолировать. Даже если у него отобрать смартфон, он в школе прилипнет к чьему-нибудь! Становится не по себе. а как защитить его не знаю. Срываться на ребенке не хочется, но не всегда удается сдерживаться, когда он делает назло.

## СЫН ДАНИИЛ, 12 лет

Не понимаю, что ко мне пристали с этими гаджетами! Почему я должен, как маленький, всего 2 часа играть на телефоне? Да я вообще ни один нормальный фильм не успеваю досмотреть за это время. Я смотрю гораздо меньше, чем все мои друзья. Им дома разрешают пользоваться гаджетами!

А папа вечерами играет на компе, ему, значит, можно, а мне нет? Мама сама все время с телефоном у уха, а мне говорит: «Я же разговариваю по делу». А что плохого в том, что я играю?

И так уже надо мной в школе смеются, что я маменькин сынок, что у меня постоянно нет смартфона, хожу как лох, с кнопочным. Стараюсь его прятать, но ребята все разнюхали, даже могут ко мне залезть в рюкзак и найти его, чтобы посмеяться. А все потому, что у меня родители постоянно забирают нормальный телефон. Когда он у меня с собой в школе, стараюсь, чтобы друзья видели, что я с ним.

### *Конфиденциальная информация*

Вчера парни позвали посмотреть на перемене крутой ролик. Я не особо хотел, но они начали дразниться, и я смотрел. А училка засекла нас, потащила в учительскую, начала морали читать, грозиться, пожаловалась родителям. А дома еще мама добавила. Достали все!

## ПАПА ВЛАД

Моему сыну 12 лет. Жена считает, и я согласился с ней, что нужно ограничить время игры с гаджетами. Решили с ней, что Даня может играть на смартфоне 2 часа в день. Он сам выбирает во что играть, что смотреть, но часто засиживается допоздна. Жена идет разбираться, ей приходится его заставлять, кричит на сына. Потом он тоже кричит, иногда даже рыдает как девчонка. За истерику жена забирает у него гаджет на 3 дня. Я ее поддерживаю, если сын мне жалуется. Мы Даню заранее предупредили, что смартфон у него остается только в случае, если он спокойно вовремя выключает, иначе будет наказан лишением. Понятно, что он обижается, упрямится. Надо приучать его к порядку, но, похоже, как-то иначе.

### *Конфиденциальная информация*

Вообще-то я считаю, что он парень умный, наиграется и перестанет. Мы в свое время тоже играли, какая разница, в гаджеты или в фантики, фишечки... Я и сейчас иной раз расслабляюсь в танчики. Конечно, я-то себя контролирую, хотя жена порой недовольна. Но по поводу сына с ней не спорю, в чем-то она права, вижу, что он может забросить все и залипнуть в телефоне.

Тут учительница вызвала в школу, мол наш сын увлекается запрещенными роликами. Ну посмотрели мальчики ролик, рановато, конечно, но не катастрофа. Главное, чтобы не извращения какие-нибудь или группы смерти. Денег таких, чтобы его развели через Интернет, у него нет, но готовить его надо, пожалуй, заранее.