

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации и проведению семинаров практикумов
с целью непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов ОО,
занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков

Позднякова Е.С.
заместитель директора

Краснодар 2021

Аннотация. Семинар-практикум – одна из наиболее часто используемых форм повышения квалификации педагогов, занимающихся коррекцией интернет зависимости. В методических рекомендациях определены основные цели, задачи, и порядок проведения семинаров-практикумов. Раскрыта структура проведения семинара-практикума. Также даны теоретические обоснования интернет аддикции и практические рекомендации.

Данные материалы могут быть использованы заместителями директора по ВР для осуществления контроля за организацией и проведением семинаров-практикумов, педагогами-психологами, занимающимися коррекцией интернет-зависимости для совершенствования своего психолого-педагогического мастерства.

Позднякова Екатерина Сергеевна, заместитель директора МКУ РЦ
«Детство». e-mail: centrдетство@kubannet.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Раздел I.	
1.1. Рекомендации по подготовке и проведении семинара-практикума.....	
Раздел II.	3
2.1. Семинар-практикум «Профилактика интернет-зависимости. Особенности коррекционной работы педагога-психолога с обучающимися с интернет-зависимостью»	
3. Список литературы.....	
Приложения	

Пояснительная записка

Современная психолого-педагогическая наука требует от специалистов не только профессиональных (педагогических и психологических) знаний, но и теоретического осмысления практических результатов, решения комплекса проблем, возникающих в процессе организационной и психолого-педагогической деятельности. Сегодня используются разнообразные формы организации обучения педагогов-психологов (научно-практические конференции, семинары, конкурсы психолого-педагогического мастерства), которые помогают анализировать психолого-педагогический опыт: достижения, успехи, ошибки, результаты исследовательской работы.

Одной из форм методической работы, направленной на развитие профессиональной компетентности педагогов-психологов, занимающихся коррекцией интернет зависимости подростков, выступают семинары-практикумы.

Для сравнения, научные семинары носят теоретический характер, в которых ученые, исследователи выступают с докладами, подготовленными заранее. И хотя суть доклада базируется на практическом опыте, на таком семинаре участники только представляют результат своих наблюдений и трудов, отвечают на вопросы коллег и выслушивают критику или похвалу. Семинары-практикумы, в отличие от научных, применяются не столько для обмена опытом, сколько для обучения педагогов-психологов новым методам работы.

Семинар-практикум дает возможность сориентироваться в современных научных достижениях, получить практические знания по проблеме интернет-зависимости подростков, очертить собственное поле исследования или изучения проблемы, провести глубокий анализ своей деятельности, двигаться по пути дальнейшего профессионального самосовершенствования. Также является эффективной формой приобщения педагогов-психологов к творческой, поисковой, экспериментально-исследовательской деятельности и повышает их общепедагогическую культуру. В центре внимания присутствующих на таких семинарах находятся не только теоретические вопросы, но и практические умения и навыки, что особенно важно и ценно для роста профессионального мастерства слушателей.

Содержание методических рекомендаций выстроено в логике обозначенных требований. Методические рекомендации посвящены рассмотрению вопросов организации и проведению семинаров-практикумов для специалистов, работающих с интернет зависимостью.

Цель методических рекомендаций – познакомить педагогов-психологов с современными научными достижениями в области изучения интернет-зависимости, а также предоставить практические рекомендации по коррекции интернет-зависимости.

Раздел I

1.1. Рекомендации по подготовке и проведении семинара-практикума

Важную роль в повышении квалификации педагогов-психологов, занимающихся интернет зависимостью подростков играют семинары-практикумы.

Семинар–практикум рассматривали и относили к наиболее эффективным формам методической работы К.Ю. Белая, Л.М. Волобуева, Л.М. Денякина, Е.В. Коротаева, Т.П. Колодяжная, Е.П. Милашевич, Л.В. Поздняк.

По мнению С. А. Титовой семинар-практикум, требует серьезной подготовки, так как на таком семинаре участники знакомятся с работой муниципальной инновационной площадки, проводимой в течение определенного времени под руководством ученого-консультанта.

В центре внимания семинара-практикума находятся не только теоретические вопросы, но и практические умения и навыки, что особенно ценно для профессионального роста педагогов-психологов. Важно, чтобы итоги семинара оформлялись в виде конкретных и реально выполнимых рекомендаций.

Основные принципы семинара-практикума:

1. Актуальности (связь с жизнью, ориентация на социальную значимость);
2. Научности (соответствие современным научным достижениям);
3. Целенаправленности (выделение главного).

Прежде, чем начать подготовку к проведению семинара-практикума необходимо ответить, как минимум на три вопроса:

1. Какие цели и задачи преследует семинар-практикум.
2. Что должно входить в содержание семинара-практикума, чем конкретно он должен обогатить слушателей. Обычно содержание семинара-практикума включает в себя не только сообщение или рассказ об интересном опыте работы, но и демонстрацию достижений этого опыта. Содержание должно раскрывать выбранную тему, отражающую круг проблем, близких конкретному педагогическому коллективу.
3. С помощью каких форм и методов, в какой последовательности вести семинар-практикум.

Основные этапы подготовки семинара-практикума

1. Выбор темы семинара – практикума.

2. Определение цели. Цель семинара-практикума всегда ориентирована на практический результат, поэтому он может формулироваться в соответствии с принципом обобщения всех знаний и умений, усвоенных в ходе семинара (как на теоретическом и методическом, так на практическом и рефлексивном этапах его проведения). Если цель реальна, то она побуждает участника семинара к деятельности, вызывает у него активность.

3. Задачи семинара-практикума могут быть следующие:

- совершенствование профессионального мастерства педагогов-психологов в определённом виде деятельности;
- обсуждение различных точек зрения, ведение дискуссий;
- создание проблемных ситуаций, которые позволяют выработать единые позиции в решении проблемы;
- создание реально выполнимых рекомендаций.

3. Изучение научно методической литературы по теме.

4. Определение способов и приемов совместной работы участников семинара-практикума.

5. Разработка рекомендаций по теме профилактики и коррекции интернет зависимости.

6. Оборудование и оформление места проведения семинара-практикума.

7. Итоговый (подведение итогов, оценка работы, обратная связь). Эффективность результатов определяется уровнем обратной связи, обменом информацией между взаимодействующими участниками образовательного процесса. Уровень обратной связи может быть оценен по результатам анкетирования, так называемому листку «обратной связи». Обратная связь может быть определена по степени: информационной насыщенности; доходчивости и наглядности представления; объему представленной информации (присутствию разнообразных форм и направлений деятельности); создания рабочей атмосферы; практической полезности; эмоциональной удовлетворенности

Можно выделить универсальную структуру проведения семинара-практикума:

1. Подготовительная работа – целью является выявление проблемы, изучение запросов педагогов-психологов в новых знаниях и умениях через индивидуальные беседы, анкетирование, заявки по существующим проблемам в самообразовании. На основе анализа и обсуждения материалов формулируется тема семинара. Основная задача состоит в том, чтобы помочь педагогам-психологам осознать круг проблем в рамках тематики семинара и оценить возможности рассматриваемых технологий по их разрешению.

2. Теоретическая часть (выступление организатора семинара-практикума, члена творческой группы, мультимедийная презентация,

«вопросы-ответы» и.т.д. – целью является теоретическое обоснование обсуждаемого.

3. Практическая работа (фронтально, в группах) – цель этого этапа распространение практического опыта, приобретение участниками новых умений.

Примерные темы для проведения семинаров-практикумов по коррекции интернет-зависимости.

В ходе семинаров-практикумов предусматривается возможность обсуждения различных точек зрения, дискуссии, создание проблемных ситуаций, которые в итоге позволяют выработать единую позицию по рассматриваемому вопросу.

Раздел II

2.1. Семинар-практикум «Профилактика интернет-зависимости у подростков. Особенности коррекционной работы педагога-психолога с обучающимися с интернет-зависимостью».

Время семинара-практикума: 1 час 30 минут.

Целевая аудитория: педагоги–психологи ответственные за профилактическую работу.

Количество участников: 15 – 20 человек.

Цель семинара-практикума – повышение профессионального уровня участников и обмен опытом по вопросу профилактики интернет-зависимости.

Задачи:

- Познакомить с понятиями «интернет-зависимость», с механизмом и причинами формирования интернет-зависимости, с чертами личности интернет-зависимого ребенка.

- Рефлексия собственного профессионального мастерства участниками семинара-практикума.

Организационный этап

Регистрация участников на семинар–практикум, раздача им программ семинара - практикума и цветных карточек–пожеланий.

Вводный этап

1. Вступительное слово. Цель: Погружение участников семинара в тему.

В последние годы наблюдается компьютеризация и «интернетизация» всех сфер общественной и промышленной деятельности. Компьютеры и интернет стали необходимым атрибутом офисов, медицинских учреждений, школ, промышленных производств и широко используются в повседневной жизни. Человечество вступило в «эру пользователей». В связи с вышесказанным, изучение особенностей формирования и динамики аддиктивного процесса, а также психолого-педагогическое обеспечение коррекции интернет-зависимости представляются весьма актуальным. Более того, педагогическая коррекция интернет-зависимости у подростков группы риска, помимо актуальности, имеет огромное социальное значение.

2. Дискуссия по проблеме. Цель: выяснить уровень знаний участников; структурно преподнести материал по теме, опираясь на ресурсы участников, учитывая их зону ближайшего развития, тем самым помогая им активно приобретать знания и навыки ведения подобной дискуссии.

В процессе дискуссии обсуждаются вопросы, приведенные ниже, преподносится информационный материал по теме профилактики интернет-зависимости:

1. Что такое интернет-зависимость?
2. Каков механизм формирования интернет-зависимости?

3. Каковы причины возникновения интернет-зависимости?

4. Каковы черты интернет-зависимого ребенка?

Интернет-зависимость - признана одним из распространенных вариантов аддиктивных нарушений нехимической природы и имеет значительные негативные социальные, медицинские и экономические последствия.

В 1994 году К. Янг на веб-сайте поместила разработанный ею специальный опросник. В ее распоряжении оказалось почти 500 заполненных анкет, из которых около 400, по ее мнению, были отправлены аддиктами. К. Янг справедливо отметила, что интернет-зависимость не является одним расстройством, а скорее представляет спектр клинических проявлений.

Как любой вид аддикции, интернет-зависимость не возникает мгновенно, в процессе своего формирования она проходит несколько стадий:

1. Стадия легкой увлеченности. Например, получение удовольствия после нескольких раз посещения интернет-сайтов, в целях ли поиска какой-либо информации или совершения интернет-покупок.

2. Стадия увлеченности. Главным признаком перехода подростком на вторую стадию служит появление потребности в нахождении в интернете. Это потребность принимает форму желания уйти от реальности.

3. Стадия привязанности. На этой стадии подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью избавиться от психологической привязанности к компьютерным играм или интернету не в состоянии.

4. Стадия зависимости. На эту стадию зависимости от компьютера переходят лишь 40-50% подростков, «зависающих» в интернете. На этой стадии серьезно меняется ценностно-смысловая сфера личности, происходит изменение самооценки и самосознания.

Подростки, страдающие интернет-зависимостью, имеют следующие психологические особенности:

1. Наличие в семье дисгармоничных внутрисемейных отношений, авторитарный или либеральный стиль семейного воспитания, невнимательное, бездушное отношение к подростку со стороны родителей.

2. Искажение в мотивационной сфере подростка, отсутствие либо несформированность устойчивых индивидуальных интересов или увлечений подростка.

3. Наличие акцентуации характера, прежде всего *неустойчивого, эпилептоидного, гипертимного или истероидного типа*. У подростков *неустойчивого типа* интернет-зависимость происходит за счет их «безволия», которое отчетливо проявляется, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, приложения усилий для достижения цели. Вместе с тем у них довольно рано обнаруживается тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью. Поэтому они легко предаются не требующим интеллектуальных и волевых затрат увлечениям интернет-играми.

Подростки *эпилептоидного типа* отличаются склонностью к дисфориям в сочетании с аффективной взрывчатостью, что сопровождается

неуступчивостью, жестокостью и конфликтностью. Постоянная внутренняя напряженность, неумение строить адекватные отношения со сверстниками зачастую и приводят их к реализации своего стремления к агрессивному поведению в Интернете, как в игре, так и в анонимного рода общении через интернет-ресурсы, где они чаще всего получают информацию о жестокости по отношению к кому-либо, просматривая видеофайлы.

Акцентуацию *гипертимного типа* довольно часто можно наблюдать в подростковой популяции. Заметной особенностью этого типа является постоянное пребывание в приподнятом настроении, даже при отсутствии каких-либо внешних причин для этого, что сочетается с высокой активностью, жаждой деятельности, необходимостью постоянного общения. С одной стороны, эти качества позволяют ему прекрасно справляться с возникающими перед ним проблемами, но с другой, эти подростки отличаются легкомыслием, горячностью. Подростки гипертимного типа легко включаются в различного рода интернет-игры, а потом никак не могут противостоять этому влечению из-за азартности, желания достичь более высокого уровня.

Акцентуация *истероидного типа* характеризуется постоянной потребностью привлекать к себе внимание, производить впечатление. Это проявляется в тщеславном, часто нарочитом поведении. Подростки, обладающие такими чертами, могут быть увлечены интернет-общением, но лишь в том случае, если будут постоянно получать так необходимое им внимание, пробуждая постоянный интерес к ним особенно со стороны противоположного пола.

4. Эмоциональная холодность подростка, его неспособность к эмпатии, эмоциональному отклику на переживания других людей, неумение сочувствовать.

5. Нарушения в формировании Я-концепции подростка, слабость реального Я, деформированное соотношение между Я и Оно.

Основной этап

Особенности коррекционной работы педагога-психолога с обучающимися с интернет-зависимостью.

Цель коррекционной работы: развитие у подростков позитивного самовосприятия, формирование умений разрешать жизненные проблемы, общаться, способности к конструктивному целеполаганию и реализации собственного выбора.

Задачи:

1. способствовать развитию самооценки и самосознания у подростков;
2. формировать у подростков навыки самоконтроля и саморегуляции;
3. формировать умения целеполагания и развивать систему ценностей;
4. обучать подростков способам социального взаимодействия.

Деление на группы по цветам. Деление на группы осуществляется при помощи цветных карточек, на которых прописаны пожелания на занятие каждому участнику.

Цели деления и работы в подгруппах: повышение мотивации на работу, вовлечение каждого участника в коммуникацию, углубление в тему и повышение ее осознания каждым участником.

Инструкция: «Уважаемые участники, для следующего упражнения нам необходимо поделиться на три группы. Вы в начале семинара - практикума получили пожеланиями на цветных карточках. Пришло время еще раз ими воспользоваться! Предлагаю объединиться в группы по цветам: красный, желтый, зеленый, - и найти для своей группы место в пространстве нашего зала. Выберите в группе одного человека, который будет записывать идеи на бланке, второго, который будет представлять результаты работы группы. Все остальные - это генераторы идей».

Игра «Консилиум». Цели: Выработка ряда мер (рекомендаций) по профилактике возникновения интернет-зависимости у подростков, углубление в тему и повышение ее осознания каждым участником, принятия рекомендуемых видов работы.

Инструкция: «Итак, поделились на группы! А теперь, представьте, что мы собрались на консилиум. Консилиум посвящен решению проблемы, с которой обратился к вам родитель. Проблема: «Мой ребенок просто не отходит от компьютера, сидит днями и ночами в Интернете. Домашние задания выполняет кое - как. Стал хуже учиться. Все попытки оттащить от компьютера приводят к скандалу, истерике! Я не знаю что делать!». Вашей задачей является обсудить проблему, выработать свод рекомендаций для родителей. Для работы в группе отводится 7 минут. Затем представитель от каждой группы презентует свое творение». (Приложение 1 - Бланк для работы). Представление работ, обсуждение, в ходе обсуждения ведущий вносит дополнения.

Упражнение «Список качеств важных для общения». Цель: определение качеств, важных в общении, самоанализ.

Инструкция: «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей. На первом этапе в течение 5 минут вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше вы включите в этот список качеств, тем интереснее вам будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, ваш образ общительного человека. Вспомните очень общительных литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть Это вам поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения. Ваш собственный список качеств, важных для общения, нужно обязательно составить письменно. Это очень важно для дальнейшей работы. Поэтому не следует лениться, а записать свои предложения в этот список на отдельном листке бумаги.

На втором этапе проведем общую дискуссию, основная цель которой – выработать согласованный список качеств, важных для общения. При этом

любой член группы может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогало преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими. Качество включается в общий список, если за него проголосовало большинство участников (более половины). Вы сможете на этом этапе проверить свои коммуникативные навыки. Понаблюдайте за собой, как вы убеждаете тех, кто не согласен с вами, кто категорически против вашего предложения. А как вы реагируете на возражения? На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. (Приложение 2 – Бланк для работы). Затем в графе «Самооценка» каждый из вас в зависимости от того, насколько свойственно ему то или иное качество, должен поставить оценку по 10-балльной шкале. Естественно, чем выше степень проявления того или иного качества, тем выше балл, который вы себе выставяете».

Заключительный этап

Рефлексия Цели: осмысление участниками семинара приобретенного опыта; определение задач саморазвития в рамках темы семинара; рефлексия участниками собственного профессионального мастерства

Участники семинара-практикума по – очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже.

Что для Вас показалось наиболее полезным и интересным?

Что нового Вы узнали?

Чем Вы воспользуетесь на практике?

Что понравилось?

Были ли затруднения в процессе выполнения задания?

В чем они заключались?

Список литературы

1. Азбука методической работы: планирование, формы и методы работы: методические рекомендации С. А. Титова. Минск: МГОУМК, 2005г.
2. Бодкер, С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности / С. Бодкер // Психологический журнал. - 2013. №4.
3. Гоголева, Альбина Васильевна. Аддиктивное поведение и его профилактика. Воронеж, 2002.
4. Власова Н. В. Наталия Викторовна Власова – кандидат психологических наук Психолого-акмеологические особенности интернет-зависимых подростков// Акмеология. 2014. №1
5. Занина Е. Л. Особенности научной презентации // Key skills and knowledge students need to participate successfully in the 21st century society: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: АБиК, 2009.
6. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учеб. пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения». М., 2011.
7. Корнилова, Анастасия Владимировна. Психологическое консультирование педагогов по организации профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях СОШ / А.В. Корнилова; науч. рук. Л.А. Дубровина // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук: тез. II Междунар. студен. науч.-практ. конф, 21 февр. 2019 г. / ГАОУ ВО МГПУ ИПССО; [сост.: Л.Ю. Овчаренко (Еремина), Э.Н. Рычихина]. - М., 2019.
8. Лизунова Н. М., Обухова Л. Ю. Траектория научной работы студентов// Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. № 4 (58). Ч. 2.
9. Пережогин Л. О. Интернет-аддикция в подростковой среде. М., 2011..
10. Семья: психология, педагогика, социальная работа / Под ред. А.А. Реана. М., 2009..
11. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. М., 2011.
12. Формы методической работы: <https://poisk-ru.ru/s46787t3.html>.

Приложение 1

Бланк к упражнению «Консилиум»

Дата _____

Обратившийся: родитель

Проблема: «Мой ребенок просто не отходит от компьютера, сидит днями и ночами в Интернете. Домашние задания выполняет кое - как. Стал хуже учиться. Все попытки оттащить от компьютера приводят к скандалу, истерике! Я не знаю, что делать!»

Рекомендации:

Приложение 2

Список качеств, важных для общения

Качество	Самооценка
Умение слушать людей	
Тактичность	
Умение убеждать	
Интуиция	
Наблюдательность	
Душевность	
Энергичность	
Открытость	