



ҚР Ақпарат және қоғамдық
даму министрлігі



CISC
Civil Initiatives Support Center

«ЖАСТАР МЕН БАЛАЛАРДЫҢ АРАСЫНДА ИНТЕРНЕТ- ТӘУЕЛДІЛІК ҚАЛЫПТАСУЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ШАРАЛАР КЕШЕНІҢ ІСКЕ АСЫРУ ЖӘНЕ АЗАМАТТАРДЫҢ ЦИФРЛЫҚ БЕДЕЛІН ҚОРҒАУ»

ЖОБАСЫ

Нұр-Сұлтан қаласы 2020

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ

БАЛАЛАР МЕН ЖАСТАР АРАСЫНДА ИНТЕРНЕТ- ТӘУЕЛДІЛІК ҚАЛЫПТАСУЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТЫҢ ҚЫЗМЕТІНДЕГІ КОРРЕКЦИЯЛЫҚ ЖҰМЫС

Жұмыс форматы: онлайн

Сағат 10.00-ден 17.00-ге дейін

Үзіліс: түскі асқа 13.00-ден 14.00-ге дейін, 20

минуттық 2 рет



СЕМИНАРДЫ ЖҮРГІЗЕТІН



Құлназарова Айнұр Жасағанбергенқызы

Отбасылық және балалар практик-психологы
Университет доценті



Интернет-тәуелділігі мәселесі (синонимі – компьютерлік тәуелділік, интернет-аддикция, виртуалдық тәуелділік) күрделі, көп аспектілі және технологиялық тәуелділіктер сияқты әлі толық зерттелмеген.



Интернет-тәуелділік 6 жасар балаларда анықталады. Алайда ол 12-15 жасар жасөспірімдерде аса жиі пайда болады.

Жасөспірімдік шақ – бұл өмірлік мақсаттар қалыптастыру, моральдық-адамгершілік бағдарлар жасау, әлеуметтік байланыстарды кеңейту кезеңі. Интернетке тәуелді жасөспірім өзінің қарым-қатынас шеңберін интернетпен шектейді. Салдарынан – өмірлік тәжірибенің болмауы, маңызды мәселелерді шешудегі бойкүйездік, әлеуметтік бейімделудегі қиындықтар.

ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК БЕЛГІЛЕРІ:

1. Бала интернетті есеңгіреуден айығудың тәсілі ретінде қолданады;
2. Бала интернетте отырғанда уақыттан тыс қалады;
3. Интернетте бала көп отыруы үшін ұйқысын қияды;
4. Бала достарымен отбасынан гөрі, интернетте көп отырғанды қалайды.
5. Бала интернетте отырғанда ата-аналары мен достарына жалған айтады. Оның мектепте проблемалары бар, қосымша сабақтар мен үйірмелерге ол мүлдем баруды қояды;
6. Баланың интернетке қосылуына рұқсат бермесе, ол тез ашуланады;
7. Интернетке дейін қызықтап жүрген істеріне деген баланың қызығушылығы тоқтайды.
8. Бала күніне бірнеше рет электрондық поштасын тексереді;
9. Ата-анасының интернетті пайдалануға берген мерзімдерін сақтамайды, компьютер алдында тамақтанады.
10. Баланың бойында өзгерістер пайда болады: мазасыздық, бой берместік; интернетті ұзақ уақыт пайдаланғасын қолы дірілдейді;
11. Бала интернет туралы көп ойлайды, виртуалды әлемді нақты әлемнен айыра алмайтын қалыпқа түседі.

ИНТЕРНЕТ-ТӘУЕЛДІЛІГІН АЛДЫН АЛУ ТИІМДІ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Интернет-тәуелділігі бар балаларға арналған алғашқы профилактикалық көмек келесі техникалық топтамалардың кезеңді қолдануын қарастырады:

- арнайы диагностикалық технологиялар;
- тренингтік технологиялар;
- жеке және отбасылық кеңес беру тәжірибесі;
- интернет-тәуелділігі бастапқы белгілерінің коррекциялау жұмысы

ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІ БАЛАМЕН КОРРЕКЦИЯЛЫҚ ЖҰМЫС ЖҮРГІЗУГЕ АТА-АНАНЫҢ РҰҚСАТЫ

Мен (ата-ананың аты-жөні) _____

Менің баламмен (баланың аты-жөні) _____
коррекциялық жұмыс жасауға рұқсатымды беремін _____ ҚОЛЫ

Күні _____ телефон номері _____

ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ БІРІНШІ КЕЗЕҢІНДЕГІ БАЛАНЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Интернет-тәуелділігінің қалыптасуы біртіндеп жүреді.

1. Жеңіл қызығушылық кезеңі

Бала компьютерге қол жеткізе алады. Немесе балаға интернетке қосылған телефон әлде басқа гаджетті сатып алып береді.

Бұл кезеңде интернет-тәуелділік белгілері байқалмайды. Бала қызығушылықпен жаңа әлемді зерттейді. Жасөспірім интернетте жаңа ақпарат іздейді, әлеуметтік желілерде профильдер жасайды.

Бұл кезеңде алаңдатарлық белгінің бірі: бала интернетте нақты өмірден мүлдем өзгеше болатын өз бейнесін жасауға тырысуы мүмкін. Мұндай балаға өзінің құрдастарының құрметі жеткіліксіз болуы мүмкін. Сондықтан, балалардың профилінде «ересек адамдардың» сөздері және қылықтарымен бейнелер немесе суреттер пайда болу бастайды.

БАЛАМЕН СӨЙЛЕСУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Баламен алғашқы кездесу әңгіме (сұхбат) түрінде өткізіледі, оның мақсаты баланың қазіргі өмірі, оның мектептегі және достарымен қарым-қатынасы, отбасындағы қарым-қатынастар мен отбасылық жағдай туралы, баланың қызығушылықтары туралы және т. б. ақпарат алу болып табылады.

Мұндай әңгіме керекті ақпаратты алуға және баланы ол қашқалақтайтын тақырыптар бойынша әңгімеге біртіндеп тартуға мүмкіндік береді.

Бірінші кездесуде баламен талқыланатын мәселелердің бірі құпиялылық туралы. Педагог-психолог балаға ата-анасына кездесуде не айтқаны туралы айтпайтынын түсіндіруі тиіс.

Егер педагог-психолог баланың қауіпсіздігі үшін ата-анасына қандай да бір ақпаратты хабарлауды қажет деп тапса, онда ол бұл туралы міндетті түрде балаға ескертеді.

БАЛАМЕН КОРРЕКЦИЯЛЫҚ ЖҰМЫС СТРАТЕГИЯСЫ

Баламен коррекциялық жұмыс жасау барысында психолог икемді стратегияларды таңдау керек. Тесттер мен сұрақтар баланың даму деңгейіне сәйкес келуі керек.

Мысалы, «Үш тілек» әдісі болуы мүмкін («Егер сенде сиқырлы таяқша болса, сен қандай үш тілек тілер едің?»), «Елсіз арал» («Елсіз аралға сен кімді бірге алып кетесің?»), «Метаморфоздар» («Егер мүмкіндік болса сен бірнеше минутқа қандай жануарға, өсімдікке немесе басқаға айналып кетер едің?»).

Бұл әдістер баланың «Мен» психологиялық шекараларын және оның қорғаныс механизмдерін көрсетеді.

«Сен қанша жаста болғың келеді?» деген сұраққа баланың берген жауабы, оның өмірлік жағдайын қабылдауын, өткенге оралуға немесе бүгіннен қашуға деген ұмтылысын көрсетеді. Баладан оның армандары, қиялдары, сүйікті әзілдері туралы сұрауға болады.

«КОМПЬЮТЕР ЖӘНЕ МЕНІҢ ДЕҢСАУЛЫҒЫМ» ТАҚЫРЫБЫ БОЙЫНША АҒАРТУШЫЛЫҚ ӘНГІМЕ:

Талқылауға арналған сұрақтар:

- 1) Қалай ойлайсың, компьютер шынымен зиян ба? Неліктен?
- 2) Неліктен компьютердің зиянын сезінетін және білетін адамдар компьютерде көп уақыт өткізеді?

БАЛАЛАРДЫҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫНА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

«Жасырын проблемалар» ойыны.

Көптеген мазасыз балалар мазасыздығын жасырады.

Мүмкіндік болса, қорап дайындап қою керек. Балаға оны мазалайтын проблемалардың суретін салып қорапқа жасыруға ұсынуға болады. Немесе проблема туралы айтып, қағазға жазып қорапқа оны салуды ұсынуға болады.

Кездесудің аяғында баладан қораптың мазмұнымен не істегісі келетінін сұрай аласыз. Егер балаға жауап беру қиын болса, әртүрлі нұсқаларды ұсыну керек – тастау, жырту, күйдіру, ұсақтау және т. б.

«Мектептегі мазасыздық» жаттығуы

Балаға өзінің өткен, қазіргі және болашақтағы суретін салуды ұсыну. Портреттерге қол қойып, содан кейін атаудың үш нұсқасын атау. Бала әр портреттің аттарын айтып, неге өзін осылай салғанын түсіндіреді.

ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУДЫ АРТТЫРУ

«Мен гүлмін» жаттығуы

Өзіңізді гүл түрінде елестетіңіз.

Сұрақтар:

1. Қандай гүлсіз?
2. Қайда өсіп тұрсыз, гүл жарасыз?
3. Сізге кім сүйсіне қарайды?
4. Кімнің қолына түсесіз немесе Сізді кім жұлып алады?
5. Құлпыру үшін бұл гүлге не керек?

Жұмыс барысында туындаған барлық ойларыңызды, сезімдеріңізді және идеяларыңызды сипаттаңыз.

«Мен өзімді сол үшін мақтаймын...»

Нұсқама: «Мен саған өзінді бір нәрсе үшін мақтауыңды ұсынамын. Қазір сені көбірек мақтайтын уақыт келді, бірақ бұл өте сирек болады. Қазір сенде өзінді мақтайтын мүмкіншілік бар. Сөйлемді жалғастыр «Мен өзімді мақтаймын».

Талдау: өз-өзіңді мақтау қиын болды ма? Осы кезде қандай сезімде болдың?

ЕЛЕСТЕТУ ЖӘНЕ ҚИЯЛДАУ

Басқарылмалы бейнелеме: психолог баладан оның түсіне қандай қорқынышты нәрселер кіріп жүргенін сұрайды. Бұндағы міндет — егер ол онша жағымды түс болмаса, қорқынышты нәрселерді өзгертуге болатынын түсіндіру. Ол үшін психолог бақытты болып аяқталатын нәрсе ойлап табуы тиіс. Бұның бәрі бала, өзінің эмоцияларын еңсеру үшін, елестерін ырқына көндіруге болатынын түсінуге септігін тигізеді.

«Әлем» техникасы

Психолог балаға ортасына дейін құм толтырылған жайпақ табақ пен оншақты, оның ішінде адамдар, фэнтэзилік фигуралар мен декорациялары бар ойыншық береді. Осылардың бәрінен бала өзінің «әлемін» жасап шығуына болады. «Әлем» құрылып болған соң психолог балаға осы әлем туралы сұрақтарын қояды. Бұндағы идея бала жасаған әлемнің ол шынайы өмірге кездестіретін тақырыптардан құралатынында. Осының барлығы балаға өз қиялын басқару мүмкін екенін көрсетеді, ал ол арқылы өз эмоциясын басқара алады.

2. Қызығушылық кезеңі

Жиілігі бірнеше сағаттан бірнеше күнге дейін болуы мүмкін, бірақ ол өте айқын көрінеді. Мысалы, күн сайын бір уақытта жасөспірім ойынға жүгінеді және оған бірнеше сағат жұмсайды. Таңдау еркіндігі жоғалады: ойнау немесе ойнау емес. Бала басқа ойыншылар алдындағы жауапкершілікті қорғайтын және ақтайтын белгілі бір міндет бар. «Мен осылай демаламын. Бұл менің өмір сүруіме кедергі келтірмейді» деп айтады. Бұл жағдайды түзету үшін отбасы мен мектептің шұғыл араласуы қажет. Психологтың қолдауы болжамды жақсартады, жағдайлардың 80% - дан астамын толығымен емдеуге болады.

БАЛАМЕН ҚАЛАЙ ӘНГІМЕЛЕСУГЕ БОЛАДЫ

Әңгіме басында баланың психикалық жағдайы туралы тікелей сұрақтар қоюға болмайды; бала қарым-қатынаста өзін ыңғайлы сезіну үшін психолог алдымен оның күн режиміне қатысты сұрақтар бергені жөн болады:

Сағат нешеде тұрасың? Таңғы асқа қанша уақыт кетеді? Таңғы асты кім дайындайды? Түскі асты қай уақытта ішесің? Түскі асты кім әзірлейді? Қызығушылықтарын бар ма? Хоббиін бар ма? Сен спортқа қалай қарайсың? Сен қандай да бір спорт түрімен айналысасың ба? Серуендеуге шығасын ба? Серуендеуге қанша уақыт жұмсайсың? Сен кіммен жүресің? Сабақты қашан дайындайсың? Үй тапсырмасын дайындауға қанша уақыт жұмсайсың? Егер сенде қандай да бір тапсырма болмаса, көмек алу үшін біреуге жүгінесің бе? Ата-анаң жұмыстан қаншада келеді? Уақытты қалай өткізесіңдер? Бүкіл отбасы қашан жиналады? Теледидарды, компьютерді қанша уақыт көресің? Кешкі асты қаншада ішесі, нешеде ұйықтайсың?

Әрі қарай, жасөспірімнің арманы бар-жоғын сұрау керек. Егер бала бұл сұраққа жауап беруге қиналса, онда ол алтын балыққа жүгінуге мүмкіндігі болса және ол міндетті түрде орындалатын кез-келген үш тілек тілесе, қандай тілектер айтар еді.

ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ ЕКІНШІ КЕЗЕҢІНДЕГІ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТЫҢ ЖҰМЫС АЛГОРИТМІ

Тәуелді жасөспіріммен консультативтік әңгіме

1 кезең: - *Менімен не болып жүр?*

Жасөспірім өмірінде не болып жатқандығы және оны не мазалайтыны туралы айтады. Бұл бастапқы кезең, онда келесі міндеттерді шешуге болады:

1) проблеманы анықтау; 2) «үнсіздік антын» тоқтату; 3) көмек сұрау.

2 кезең: - *Мен кіммін?*

Мұнда бала өзі туралы, уаымдары туралы айтады.

1) өмір салты ретінде өз қажеттіліктерін қанағаттандыру; 2) уаымдарын білдіру мүмкіндігі;
3) қорқыныш пен кінә сезімін табиғи түрде білдіру. Міндеттер шешіледі.

3 кезең: - *Кім болғым келеді?*

Бала жаңа сенімдерді, мінез-құлықтарды және көзқарастарды таңдауда өзін еркін сезінгенде көптеген өзгерістер болуы мүмкін.

1) сауығу процесі; 2) өзін-өзі кешіру; 3) Барлығын кешіру.

Сұрақтары шешіледі

«2 ТІЗІМ» ПСИХОТЕХНИКАСЫ

Екі тізімді жасаңыз. Біріншісінде, сіз Интернетте болған кезде сіздің ата-анаңыздың, мұғалімдеріңіздің немесе басқа ересектердің жасаған немесе сізге айтқан сөздерінің бәрін тізімдеңіз, және сіздің ойыңызша сізге ешқандай пайда әкелмеген және тіпті белгілі бір дәрежеде зиянды болған нәрсе бар ма?

Екінші тізімде сіздің ата-анаңыз, мұғалімдеріңіз және басқа ересектер сіз үшін айтпаған немесе жасамаған барлық нәрсені көрсетіңіз, және сіз айтқандай, егер олар сөйлесіп, істесе, сізге не пайда әкелер еді деп ойлайсыз.

ЭМОЦИЯЛАРМЕН ЖҰМЫС - НЕВРОТИКАЛЫҚ МАЗАСЫЗДЫҚ

1. Эмоцияны бейнелейтін ермексазды таңдаңыз
2. Ермексазбен жұмыс жасаудың барлық әдістерін еске түсіріңіз
3. Бала қалаған нәрсесін мүсіндейді (мысалы, қорқынышты)
4. Содан кейін ол басқа ермексаздан «дәруменді» мүсіндейді (бір түсті немесе тіпті басқа түсті ермексазды қолдануға болады)
5. Енді бұл мүсіндерді араластырамыз (қорқыныш + қорқыныштан дәрумен, осылай «емдейміз»)
6. Дұрыстап араластырыңыз
7. Біртүсті ермексаздан тағы бір (деңсаулығы мықты) мүсінді жасаңыз. Өзімен бірге алып кетіңіз.

Интернет-тәуелділіктің үшінші кезеңі

3. Тәуелділік кезеңі

Жасөспірім виртуалды шындық әлеміне енеді, оған барлық уақытты арнайды, тәуелділіктің пайдасына әдеттегі өмір мен ләззаттан бас тартады.

Сонымен қатар, темекі шегу сияқты жаңа тәуелділіктер пайда болады. Бұл кезеңде емдеу және оңалту кәсіби құралдармен жүргізілуі керек. Психологтың бір Кеңесі жеткіліксіз болуы мүмкін. Тәжірибелі психологтың көмегімен тәуелділіктен арылуға тура келеді.

ЖАСӨСПІРІММЕН ҚАЛАЙ СӨЙЛЕСУГЕ БОЛАДЫ

Жасөспіріммен әңгімелесу барысында оның мінезіне қатысты мәселелер де талқыланады.

- Сенің мінезің саған ұнайды ма? Саған қандай мінез қылықтары ұнайды? Қандайы ұнамайды? Сенің мінезіндегі кемшіліктерге басқалар қалай қарайды? Сен бұған қалай қарайсың? Сен өзіңнің мінезіңнің жағымсыз жақтарын түзетуге тырысасын ба? Ол үшін не істеп жатырсың? Сен жақын адамдардың, мұғалімдердің, сыныптастардың мінезіне ризасын ба? Саған адамдардың қандай мінез-құлық белгілері ұнайды және қайсысы ұнамайды?

Қорытындылай келе, жасөспірімге сұрақтарға адал жауап бергені үшін Алғыс айту керек. Оның мәлімдемесіндегі ең қызықты сәттерді, жасөспірім жасаған ерекше ескертулерді атап өтуге болады.

ЖАСӨСПІРІММЕН ҚАЛАЙ СӨЙЛЕСУГЕ БОЛАДЫ

Әңгімелесу барысында жасөспірімнің ерігі туралы ақпарат алуға болады

- Сенің өмірінде қиындықтар бар ма? Оларды қалай жеңуге болады?
- Сен үшін бірдеңе ойдағыдай болмаған кезде сен өзінді қалай ұстайсың, сен бастаған жұмысты әрдайым соңына дейін жеткізесін бе немесе оны жарты жолда жиі қалдырасың ба?
- Сен өзінді ұйымшыл адам деп санайсың ба?
- Сенде белгілі бір күн тәртібі бар ма?

«ӨЗІН-ӨЗІ ГИПНОЗДАУ» АРТ ТЕХНИКАСЫ

Нұсқаулық: компьютерде отырған қорқынышты жаратылысты қолмен салып, бүкіл суретті ашық қызыл түспен сызып тастау керек. Ескерту сызбасы ретінде көрінетін жерге іліп қойыңыз. Жанына тағы бір парақты іліп қойыңыз, оған кәдімгі адам салынған, сіз тіпті сүйікті фотосуретіңізді іліп қоюыңызға болады. Содан кейін екі суретті де мұқият қарап, қайсысы үлгі болу керек, ал қайсысы болмауы керек екенін анықтаңыз. Жақсы суретті (сіздің суретіңізді) қуатты позитивті энергия ағынымен зарядтаңыз, «Мен осындай болғым келеді», «Мен осындай бола аламын» және т.б. сөз тіркестерін дауыстап айтуға болады. Болашақта ол сізді тежеп, сенімсіздік пен жиіркенішті тудыруы үшін, жағымсыз мысалға барлық жағымсыз энергияны тастаңыз. Саналы түрде сіз осы сызбаларға қарап өзіңізді басқарасыз (Бұл жаттығуды үй тапсырмасы ретінде жалғастырыңыз.)

«ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІНІҢ СУРЕТІ» ӘДІСІ

Егер алынған мәліметтер жасөспірімнің әлеуметтік желісінің бұзылуын көрсетсе және оны психокоррекциялық шараларға қосу туралы мәселе қарастырылса, бұл проективті техниканы сауалнамаға қосымша ретінде пайдалануға болады. Бұл әдіс жеке жүзеге асырылады және зерттелушімен жеке сөйлесуді қамтиды.

Өткізулуі.

Балаға парақ және қарапайым қарындаш беріледі.

Нұсқаулық: сіздің өміріңізде белгілі бір адамдар тобы бар - үйде, мектепте, достар шеңберінде және т.б. Параққа үлкен шеңбер сызып, өзіңізді, сіз үшін маңызды адамдарды, сондай-ақ сіз үнемі қарым-қатынас жасайтындар адамдарды орналастырыңыз. Оларды шеңберлеп, әрқайсысының жанына адамның аты-жөнін жазыңыз. Бір-біріне таныс адамдарды сызықтармен байланыстырыңыз.

- Осыдан кейін әлеуметтік желі мүшелерінің әрқайсысы туралы - тақырыпқа, жынысына, жасына, кәсібіне деген рөлдік қатынас туралы мақсатты сауалнама жүргізіледі. Экспериментатор желінің әрбір мүшесінің және өзінің қысқаша сипаттамасын сұрайды. Сонымен қатар, балаға қатысты әлеуметтік жағдайлар (жұмыс, оқу, хобби және т.б.) туралы сауалнама жүргізіледі. Осылайша, біз тақырыптың өзінің әлеуметтік желісін қалай ұсынатыны туралы визуалды сызбаны көреміз.

«ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІНІҢ СУРЕТІ» ӘДІСІ

Өңдеу

(Әлеуметтік желі сауалнамасына ұқсас) келесі көрсеткіштер талданады:

1. әлеуметтік желінің тығыздығы;
2. әлеуметтік желі мөлшері;
3. туыстардың пайызы;
4. эмоционалды маңызды, қолдаушы байланыстардың саны;
5. жанжалдар саны;
6. балаға қатысты әлеуметтік контекстердің саны

ЖАСЫРЫН АГРЕССИЯМЕН ЖҰМЫС ЖАСАУ

«Зұлымдық инфекциясына қарсы арнайы қорғау»

1. Сізді мазалайтын ойлар мен сезімдерді параққа 1 минут ішінде жазыңыз (егер көп болса, басқа парақ алынады)
2. Осы сөздердің үстіне бактериялардың, вирустардың, дақтардың, жәндіктердің және т.б. Суреттерін салыңыз (3-4 мин.)
3. 2-парақты алыңыз, оған зұлым инфекциядан қорғаудың механизмі немесе құрылғысын және оны пайдалану туралы толық нұсқаулықтың суретін салыңыз.
4. Осы механизмнің көмегімен 1-парақты тазалаңыз (нұсқаулыққа сәйкес)
5. Инфекциясы бар парақты өртеп немесе жыртып тастаңыз.
6. Механизмі бар парақты сақтап алыңыз.

«Қоқыс шелегі» жаттығуы

Көз алдыңызға қоқыс шелегін елестетіңіз. Сол қоқыс шелегі сіз үшін нені бейнелейді? Сізде өз өміріңізден еш қажеті жоқ әлденені лақтырып тастау мүмкіндігі бар. Ол адам, зат, мекен немесе сезім болуы мүмкін. Сол «әлдене» қолыңыздан қоқыс шелегіне құлап бара жатқанын елестетіңіз.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТЫҢ ТОПШЕН КОРРЕКЦИЯЛЫҚ ЖҰМЫСЫ

«Тәуелділікпен жұмыс» жаттығуы

Осы жаттығуды қолдана отырып, компьютер мен интернетке тәуелділіктен арылуға болады (немесе, ең болмағанда, тәуелділіктің деңгейін төмендетуге болады).

- Сіз өзіңіздің тәуелділігіңізді жіп, таспа түрінде елестетіңіз. Содан кейін сіз осы қосымша таспаны кіммен байланыстыруға болатындығын елестетуге тырысуыңыз керек, егер бұл жабысқақ таспа сынған немесе сол күйінде қалса, адамға не болуы мүмкін. Сонымен қатар, таспаны бекіту үшін экологиялық тест қажет, яғни. Интернетке тәуелділікті жеңген кезде не болатынын шешіңіз. Бұдан жаман болмайды ма, егер олай болса, бұл қауіптің деңгейі қандай.

«ИНТЕРНЕТ ҚОЙМАСЫ» ЖАТТЫҒУЫ

Бала Интернетке қосылуын сезінбеу үшін осы жаттығуды қолдануға болады.

Психолог балаларға мүмкін болатын нәрсенің бәрі белгілі тәртіппен немесе тәртіпсіздікпен жиналатын шашылған қойманың қандай болатындығы туралы айтады. Содан кейін балаларға тапсырма беріледі: қоймада қандай заттарды сақтауға болатындығын және сол жерден керек заттарды қалай табуға болатындығы туралы ауызша сурет салу.

Егер тәуелсіздіктің күрделі формасы болса бұл қойманың қаншалықты лас екендігі және оның лас екендігі туралы бірнеше сөз тіркестерін қосуға болады.

МЕДИТАЦИЯ «ТЕҢІЗ ТҰРҒЫНДАРЫ»

Релаксация музыкасы.

- Көздерінді жұмыңыз. Өздеріңізді теңіз тұрғыны ретінде елестетіп көріңіз. Қараңыз, сіз теңіз тұрғындарының біреуісіз. Қандай теңіз тұрғыңысыз? Сіз осы үлкен кеңістікте қалай өмір сүресіз? Сіз ол жақта не істеп жатырсыз? Сіздің достарыңыз кім? Сіз жаулардан қалай қорғанасыз? Сіздің жауларыңыз кім? Бұл теңізде сіз кімсіз? Сіз онда не істеп жатырсыз?

Сіз өзіңізді қалай сезінесіз?

5 санына дейін санағанда көздеріңізді ашаңыз.

Психолог оларды өздері таныстырған тұрғынға айналуын сұрайды.

- Оның өмірімен өмір сүріңіз, сезімдеріңізді қадағалаңыз, басқа теңіз тұрғындарымен танысыңыз.

Барлығы бірге отырып талқылау.

- Сіз кім болдыңыз? Ол қалай болды? Сіз не қаладыңыз? Сіз не қаламадыңыз? Сіз нені өзгерткіңіз келеді? Қалай өзгертуге болады?

«НЕ МАҢЫЗДЫ» ГЕШТАЛЬТ ЖАТТЫҒУЫ

Тренингке қатысушыларға келесі нұсқаулар беріледі:

- Сіз үшін не маңызды екенін өзіңізден сұраңыз: нақты әлем немесе виртуалды әлем бе? Ойланыңыз, өйткені көп нәрсе осы жауапқа байланысты. Егер сіз үшін нақты әлем маңызды болса, онда сіз виртуалды әлемге неге көп уақыт жұмсайсыз? Сізді виртуалды әлем қызықтыратын және шынайы әлемде неден қорқатындығыңыздың бәрін қағазға жазыңыз. Осы жауаптарды оқып, түсініктемелеріңізді беріңіз, дайындалған жауаптарға өз пікіріңізді білдіріңіз. Кейде өз бетінше егжей-тегжейлі жауап бергеннен гөрі, «келісемін» немесе «келіспеймін» деп жауап беру әлдеқайда оңай.

ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ ТӨРТІНШІ КЕЗЕҢІ

4. Клиникалық кезеңі

Бұл интернет тәуелділігінің ақырғы кезеңі. Баланың сауығуға психологиясының өзгеруімен сипатталады. Психологиялық формадан психикалық формаға ауысу кезеңі. Физиологиялық өзгерістер көрінеді (омыртқа, ми, көру және ас қорыту мүшелері басқаларға қарағанда көбірек зардап шегеді). Тұлғаның деградациясы, байланыстардың жоғалуы, шындықтан қашу, суицидтік ойлар, ойлаудың, мінездің және мінез-құлқының өзгеруі.

Медициналық мекемеге жіберу керек.

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТЫҢ ОТБАСЫМЕН
ЖҮРГІЗЕТІН КОРРЕКЦИЯЛЫҚ
ЖҰМЫСЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕ ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ ДАМУЫН ТУДЫРАТЫН ОТБАСЫЛАРДЫҢ 4 ТҮРІ:

❑ ТРАВМАТИКАЛЫҚ ОТБАСЫ

Мұндай отбасында бала агрессормен немесе жәбірленушімен анықталады, сондықтан бала ұят пен дәрменсіздік сезімдерімен жүреді. Бала кейіннен қандай да бір тәуелділіктің көмегімен (алкоголь, есірткі немесе компьютер) осы негативті сезімдерден құтылуға тырысады.

❑ ЖҮКТЕЙТІН ОТБАСЫ

Балаға өзінің үлкен үміттерін жүктейтін және осылайша ата-ананың үміттерін ақтамаудан қорқумен байланысты күшті эмоционалды стрессті қалыптастыратын отбасы.

❑ ЖАЛҒАН ОТБАСЫ

Мұндай отбасында бала шындық пен өзін-өзі сезіну сезімін жоғалтады, ұялады, иеліктен шығады және иесіздендіреді

❑ АЙНЫМАЛЫ ОТБАСЫ

Ата-ана ережелері мен шешімдері әрдайым өзгеріп тұрады да, бала эмоционалды ыңғайсыздықты сезінеді

ТӘУЕЛДІЛІКТІ ҚҰРУДАҒЫ ОТБАСЫНЫҢ ҚАУІПТЕРІ

1 Қауіп - Уақыт факторы

Өзі өзіне берілген бала күш-жігерді қажет етпейтін қарапайым әрекеттерді таңдайды. Кітап оқудың орнына - теледидар көреді, ал спорттық жаттығулардың орнына - компьютерлік ату ойынын ойнайды.

Ата-аналарға ұсыныс

Баланы электроникамен айналысуға үйрету қажет, бірақ сонымен бірге киберкеңістікте өткізілген уақытты және оған жүгінудің орындылығын мұқият бақылау қажет.

Профилактика (Алдын алу) - проблемадан құтылудың ең қысқа жолы, себебі жасөспірімге қарағанда кішкентай баланы интернет тәуелділіктен арылту оңайырақ. Кішкентай кезінен бастап балаға компьютер, телефон, теледидар және планшет ойын – сауық құралы емес, жұмыс пен танымға арналған құрал екенін түсіндіру керек.

ТӘУЕЛДІЛІКТІ ҚҰРУДАҒЫ ОТБАСЫНЫҢ ҚАУІПТЕРІ

1 Қауіп - Отбасындағы кез-келген қақтығыстар шындықтан кетуге себеп болуы мүмкін. Жанжалдар кәмелетке толмағандар мен ересектердің мүдделері соқтығысқан кезде пайда болады. Жасөспірімдерде «жаман мінезді» жарылыстар жағдайында күресу деген келісу дегенді білдіреді.

Ата-аналарға ұсыныс

Отбасылық қатынастар мен талаптарды қайта қарастыру – ата-аналардың басты профилактикалық қадамы. Мұны ұлыңыз немесе қызыңыз желілік рөлдік ойыннан немесе ортақ чаттан отбасын ауыстырмастан бұрын жасаңыз

ТӘУЕЛДІЛІКТІ ҚҰРУДАҒЫ ОТБАСЫНЫҢ ҚАУІПТЕРІ

3 Қауіп – өзін жалғыз сезінетін жасөспірім - бұл достары немесе байланыстары жоқ бала емес, бұл үлкендердің қолдауын, түсінуін және эмоционалды жақындықтығын сезінбейтін адам. Жасөспірімде қуаныштарымен немесе уаымдарымен бөлісетін адам жоқ.

Ата-аналарға ұсыныс

Баланы түсінуге, қолдау көрсетуге және сендіруге үйреніңіз. Баланы өзін-өзі ұстаудың орнына, уаымдардың себептерімен күресуге үйрету маңызды.

ТӘУЕЛДІЛІКТІ ҚҰРУДАҒЫ ОТБАСЫНЫҢ ҚАУІПТЕРІ

4 ҚАУІП – ЖАСӨСПІРІМ БАЛА ЖАНЫНЫҢ ОСАЛДЫҒЫ ҮШІН «НӨЗІК» ДЕП АТАЛАДЫ. АЛҒАШҚЫ МАХАББАТ, АЛҒАШҚЫ САТҚЫНДЫҚ, МҰҒАЛІМДЕРМЕН ҚИЫН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС, ҚҰРДАСТАРЫМЕН ҚАҚТЫҒЫСТАР, СЫНЫПТАҒЫ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҮШІН КҮРЕС, КӨПТЕГЕН ЭМОЦИОНАЛДЫ УАЫМДАР

АТА-АНАЛАРҒА ҰСЫНЫС

ПСИХОЛОГҚА БАРЫҢЫЗ, ЖАСӨСПІРІМДІ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ДҰРЫС МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ҚОЛДАНУДЫ ҮЙРЕНІҢІЗ, БАЛАҢЫЗДЫҢ ОДАҚТАСЫ БОЛУДЫ ҮЙРЕНІҢІЗ.

Ата-аналармен кеңес өткізуге арналған сұрақтар

- 1) Балаңызды виртуалды әлемге кетуге не мәжбүр етті?
- 2) Ол нақты әлем туралы не біледі?
- 3) Сіз ата-ана ретінде нақты әлемге деген қызығушылықты сақтау үшін не істейсіз?

Ата-аналарға кеңестер.

1. Балалардың теледидар алдында қанша уақыт өткізетіндігін үнемі бақылаңыз. Педиатрлардың пікірінше, теледидар бала өміріне 3 жастан бастап енуі керек. Оның үстіне оны 15 минут қана қарау керек.
 2. Теледидарды электронды бала күтуші ретінде пайдаланбауға тырысыңыз. Балаға теледидарға байланысты емес іспен айналысуды ойлап табуға болады: конструктор ойыны, сурет салу. Баланың айналысқан ісіне қызығушылық танытып, бірер көмек көрсетіп жіберу жеткілікті.
 3. Мектеп жасындағы балаға мектепке барар алдында теледидар көруге тыйым салыңыз. Себебі бала ерте көрген хабарлардан қозып, жұмыс уақытына көңіл қоюы қиынға түседі.
 4. Кітап оқытыңыз. Оқуға деген махабатты ата-аналар ғана үйрете алады. бастысы кітаптарды таңдап, үй кітапханасын дұрыс құру керек.
- Ең басты және маңызды ереже – баланың өміріне деген риясыз қызығушылық. Егер ата-аналар баланың жақсы достары ретінде танылса, теледидар екінші орынға ауысады.

«Ертегі елінің картасы» жаттығуы

Психолог ата-аналарды өз жанының еліне ерекше саяхатқа шақырады.

Ол осы ертегі елінің картасын салуды ұсынады.

Картаға шартты белгілерді қою. Жан елінде не бар?

Ол саяхат бағытын белгілеуді және осы маршрут бойынша ақылмен жүруді, оны картада белгілеуді ұсынады.

Сіздің жаныңыздың қай бұрыштары сіздің балаңызға тиесілі?

Қайда ол өзін жайлы сезеді? Ал қайда жайсыз сезеді?

Сізге және сіздің балаңызға не істеу керек? Бірденені өзгерткіңіз келеді ме?

Саяхат туралы ертегі ойлап табыңыз.

ҚАШЫҚТАН КОНСУЛЬТАЦИЯЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Дайындық

Қашықтан жұмыс жасау тәртібінде біз келесі құралдар көмегімен консультация береміз:

- ✓ телефон
- ✓ мессенджерлер
- ✓ әлеуметтік желілер

НАҚТЫЛАҢЫЗ:

- ✓ Қолданылатын байланыс арнасы
- ✓ Сөйлесу ұзақтығы
- ✓ Сөйлесу үшін оңаша қалу мүмкіндігі
- ✓ Құпиялықты қамтамасыз ету қажеттілігі

ТЕКСЕРІҢІЗ:

- ✓ Байланыс сапасы
- ✓ Клиенттің аталмыш байланысты пайдалану мүмкіндігі
- ✓ Қауіпсіздік

