

Занятие «Цифровая крепость: твоя психологическая безопасность в сети» (8 класс)

Вероника Михайловна Хоронжая,
педагог-психолог
первой квалификационной категории
гимназии № 1 Новогрудка

В интернете, как и в реальности, можно столкнуться с обманом, травлей и агрессией. Поэтому учащиеся должны соблюдать такие же правила безопасности, как и в реальном мире. Занятие содержит практические рекомендации, с которыми нужно ознакомиться каждому подростку. Разработку могут использовать педагоги-психологи и классные руководители для повышения уровня психологической грамотности и цифровой безопасности учащихся.

Цель: повышение уровня психологической грамотности и цифровой безопасности учащихся через осознание своих эмоций и поведенческих паттернов в интернете.

Задачи:

- научить идентифицировать основные психологические риски в сети (кибербуллинг, троллинг, фишинг доверия, FOMO, цифровой след);
- научить распознавать и называть свои эмоции, возникающие при онлайн-взаимодействии.
- побудить к размышлениям о своей цифровой репутации и границах.
- дать практические психологические инструменты для противодействия манипуляциям и защиты своего ментального здоровья.

Занятие продолжительностью 45–60 минут проводит педагог-психолог.

I. Вводный этап

Цель: создать атмосферу доверия, обозначить тему и ее актуальность.

1. Приветствие и вступление.

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим на очень важную тему, которая находится на стыке двух миров — вашего внутреннего, психологического, и внешнего — цифрового. Мы не будем говорить о сложных паролях и антивирусах (это важно, но скучно). Мы поговорим о том, как защитить самое ценное — ваше настроение, вашу самооценку и ваше психическое состояние в социальных медиа в интернете.

2. Активизация. Мозговой штурм: «Ассоциации: моя жизнь в сети».

На доске педагог-психолог рисует два столбца: «+» и «-».

– Какие чувства и ассоциации у вас вызывает интернет? Что вам в нем нравится, а что нет? (*Ответы учащихся.*)

В колонке «+» могут быть: знания, общение, музыка, смешные видео, игры. В колонке «-»: тролли, травля, ложь, агрессия, давление, странные незнакомцы.

– Как видим, интернет — это целый мир со своими плюсами и минусами. Сегодня мы научимся укреплять «плюсы» и защищаться от «минусов».

II. Основной этап

Три крепости цифровой защиты

Цель: проработать ключевые риски через интерактивные форматы.

Крепость №1. Защита от вторжения извне (кибербуллинг и троллинг).

1. Мини-лекция

– Кибербуллинг — это травля в цифровом пространстве. Троллинг — это провокации с целью вызвать гнев, раздражение. Их цель — ваша реакция. Ваша эмоция — их победа.

2. Упражнение «Щит и меч»

«Меч» (Что НЕ делать): обсуждение с классом.

– Что является плохой реакцией на тролля или буллера? (*Грубить в ответ, оправдываться, впадать в истерику, мстить.*)

«Щит» (Что ДЕЛАТЬ): работа в мини-группах (2–3 человека).

Задача: разработать инструкцию «Психологическая самозащита в сети».

После 5 минут обсуждения, группы представляют свои идеи. Психолог фиксирует на доске лучшие:

Правило «Стоп». Не отвечать. Прервать коммуникацию.

Правило «Скриншот». Сохранить доказательства.

Правило «Доверие». Рассказать взрослому (родителю, психологу, учителю), которому доверяешь.

Правило «Блок». Воспользоваться кнопкой «заблокировать» и «пожаловаться».

Правило «Это не про меня». Понять, что слова буллера/тролля — это их проблема, а не ваша вина или недостаток.

Крепость №2. Защита внутренней территории (цифровой след и репутация).

1. Работа с кейсом «Две стороны одного поста»

Педагог-психолог показывает на экране два гипотетических поста старшеклассника в соцсети:

Пост 1: «Сегодня на физике такой прикол был... Все орут, а училка красная как рак!»

Пост 2: Фотография с волонтерской акции с подписью: «Помогали сегодня организовывать мероприятие для детского дома. Важно чувствовать, что можешь что-то изменить».

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление складывается об авторе каждого поста?
- Как на эти посты может отреагировать одноклассник? Учитель? Приемная комиссия в колледже через 2 года? Будущий работодатель?
- Все, что вы выкладываете в сеть, формирует ваш цифровой портрет. Прежде чем что-то опубликовать, спросите себя: “Я не против, чтобы это увидела моя бабушка, директор школы или мой будущий начальник?”.

Крепость №3. Защита от «вирусов» сознания (манипуляции и FOMO)

1. Объяснение понятий

FOMO (Fear Of Missing Out) — страх упустить что-то важное. «Вот все поехали на эту вечеринку/купили эту вещь, а я нет. Я лузер». Это вызывает тревогу и зависть.

Фишинг доверия — когда мошенник притворяется «своим», чтобы выудить личную информацию или деньги.

2. Прием «Красная кнопка»

– Ваша лучшая защита от манипуляций — пауза. Если вам что-то предлагают, о чем-то просят, и вы чувствуете давление, тревогу или азарт — нажмите мысленную «красную кнопку паузы». Спросите себя: «Чего на самом деле хочет этот человек? Зачем мне это нужно? Что будет, если я скажу «нет»?»

III. Заключительный этап. Рефлексия

Цель: подвести итоги, получить обратную связь.

1. Упражнение «Синквейн»

Учащимся предлагается написать синквейн на тему «Безопасность в сети».

Структура:

1. Существительное (тема).
2. Два прилагательных.
3. Три глагола.
4. Фраза из четырех слов.
5. Синоним/резюме (одно слово).

Пример от ученика:

Защита.

Осознанная, надежная.

Думать, блокировать,
рассказывать.

Я хозяин своего настроения.

Спокойствие.

– Ребята, помните, ваша психологическая безопасность в цифровом мире — в ваших руках. Вы — главные архитекторы своей «цифровой крепости». Вы имеете право на личные границы, на отказ, на паузу и на помощь. Будьте в сети так же осознанно, как и в реальной жизни. Спасибо за работу!

Учащимся раздаются памятки по цифровой безопасности.
(Приложение.)

Литература

1. Кибербуллинг: как обнаружить и остановить травлю в интернете. Практическое руководство для педагогов и родителей. — М. : Благотворительный фонд «Твоя территория», 2020.
2. Советы по кибербезопасности для детей и взрослых: метод. рекомендации / под ред. М.А. Вуса. — М. : РОЦИТ, 2021.
3. Солдатова, Г.В., Чигарькова, С.В. Жизнь в цифровом мире: как не потеряться в сети. – М. : Просвещение, 2020.
4. Черникова, Т.В., Подхалюзина, Н.А. Уроки кибербезопасности: практикум для школьников. — М. : Бином. Лаборатория знаний, 2019.
5. Детский правовой сайт (mir.pravo.by)