

## **Internet függőség**

A program menete Bemutató: a foglalkozásvezetők megismerése. Pár mondatban bemutatkozás, a lényeges információk elmondása. Bevezetés: Keretek megbeszélése, közös normák definiálása (pld.: mobiltelefonok kikapcsolása, egymás meghallgatása, titoktartás)

**A foglalkozás céljának megfogalmazása:** „A mai alkalommal a biztonságos internet használatról és az internetfüggőséggel fogunk foglalkozni...”

### **I.blokk**

#### **Ismerkedés/állapotfelmérés:**

##### **1. Álljon fel az aki.....**

- gyakran nem engedelmeskedik ,mikor a szülei megmondják neki, hogy mennyi időt tölthet a gép előtt.
- gyakran elhanyagolja a házimunkát, hogy netezni tudjon.
- gyakrabban tölti a gép előtt a szabadidejét, mint a családi programokon.
- rendszeresen szerez új ismerősöket az interneten
- kevesli azt az időt, amit a szülei engedélyeznek a netezésre.
- már rajtakaptak a szülei azon, hogy netezik, annak ellenére, hogy megtiltották neki azt.
- gyakran tölti egyedül az idejét a szobájában azzal, hogy a számítógépen játszik.
- inkább a neten lóg, ahelyett, hogy elmenne a barátaival.
- gyakran csapkod, kiabál, idegesen, mikor netezik.
- feszültté válik, mikor elmegy a net vagy ha lefagy a gép.

##### **2. Közös beszélgetés:**

###### **a. közös beszélgetés:**

- ki mire és mennyit használja a netet, szülők hozzáállása, szankciói,
- negatív és pozitív élmények, **előnyök/veszélyek összeszedése:**

### **II. blokk**

#### **1. emóciós játék:**

Emojikat kivágunk, mindenki választ magának egyet. Majd páran kimennek, felmutatják az emojijukat, a többieknek pedig kikell találni, hogy milyen érzelmet társított ahhoz a szimbólumhoz. a végén felfedheti, hogy valójában mire is gondolt.

## **2. Közösségi oldalak jellemzőinek feltárása.:**

Egy nem létező diáktársuknak el kell készíteni a facebook-os profilját 2 változatban, egy, amit csak a barátok látnak, és egy olyan verziót, amit mindenki láthat, beleértve a szülőket, tanárokat. 3-4 fős csoportokban dolgoznának, majd a végeredményt átbeszelnék.  
(+ kisfilm vetítés)

### **III. blokk**

**Filmvetítés (Az internetes zaklató), majd beszélgetés a filmről**

**Csak a (7.) 8. osztályosoknak vetítenénk. A 6. osztályosoknak, csak 3 blokk lenne. (Amennyiben ez így kivitelezhető)**

### **IV. blokk**

**Ártalomcsökkentéshez: vagy (Kulcs a NET világához kiadvány feldolgozása)**

(brossúraként a tippgyűjtemény sokszorosítása)

**Mit nevezünk online zaklatásnak?**

**- Fogalmak tisztázása**

- a. trágár kommentek
- b. kéretlen képek közzététele
- c. zaklató jellegű üzenetek
- d. személyes adatokkal való visszaélés
- e. szexuális zaklatás online térben
- f. zaklatás mobiltelefonon

- szituációs játékok: „folyton hívogat valaki, vagy kutya képét rakják be a képed helyett a közösségi oldalakon”.

**Ha zaklatás ér, mit tehetek a zaklatóm ellen? Hová fordulhatok? Megoldási lehetőségeket kicscsoportban kidolgozni. Az eredmények dramatikus improvizációkkal**

bemutatásra kerülhetnek. (Pl.: A csoportvezetőt online zaklatás éri, mind mondotok neki? Ha a barátnőddel történne meg egy online zaklatás, akkor mit mondanál? )

### **Javaslatok a párbeszédre:**

- a. Mondd el, hogy ezt ne tegye, mert ez nem esik jól!
- b. Mentsd el a bizonyítékokat (pl. e-mailt, a videót, üzenetet stb.), azt is őrizd meg, hogy mikor kaptad ezeket!
- c. Lehetőleg kérjen bocsánatot!
- d. Te ne támadj! e. Ne generálj újabb konfliktust.
- f. Ne vedd a szívedre!
- g. Mondd el, hogy ez neki sem esne jól, ha bármiért gúnyolnák.
- h. Törekedj a közös megegyezésre!
- i. Mielőtt kommunikálsz, gondold végig a megoldási lehetőségeket.
- j. Barátaiddal védjétek egymást!
- k. Kérj segítséget - felnőttől! (A segítségkérés nem a gyengeség jele!)

### **Milyen hivatalos szervhez fordulhatok, ha online zaklatás ér?**

Gondolatok megbeszélése. A kiosztott feladatlappal bemutatásra kerülnek az online zaklatással foglalkozó szervezetek.

- a. Fordulj a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványhoz Internet Helpline-hoz telefonon: 116-111 e-mailben vagy chaten
- b. A szüleiddel együtt forduljatok a rendőrséghez, és tegyetek feljelentést a zaklató ellen!
- c. [www.azinternetnemfelejt.hu](http://www.azinternetnemfelejt.hu)

Mi a különbség az online és az iskolai bántalmazás között? Megbeszélés

**Digitális lábnyom:** A digitális lábnyom fogalma azokra a jelekre, nyomokra vonatkozik, amelyek a felhasználó online jelenléte után maradnak, és amelyekből következtetni lehet a tevékenységére. A speciálisan az online környezetben keletkező nyomokat internet lábnyomnak, kiber vagy digitális lábnyomnak nevezzük. – Megbeszélés, ennek hatása a felnőtt életre....

**A prevenció lezárásaként: „vélemény doboz”**

- kinek milyen érzései születtek, mi változott esetleg benne ezt név nélkül dobozba, majd átbeszélni

**Extrák:**

Internettel kapcsolatos általános tudás felmérése. Totó feladat. Karikázd be a megfelelő választ!

a. Az internet milyen szervezet fejlesztése hatására alakult ki?

Egészségügyi fejlesztés

**Katonai fejlesztés**

Sport fejlesztés

b. Az internet kifejezés első megjelenése?

1972.

**1974.**

1976.

c. Hol lehet „facebook”-nak nevezni a gyereket?

Angliában

USA-ban

Indiában

**Egyiptomban**

d. A google kifejezés először 1938-ban jelent meg, mi volt a jelentése akkor?

**hihetetlenül nagy szám**

kereső

tudástár

e. A facebook alapításának dátuma?

2000.

**2004.**

2010.

f. 1 milliárd felhasználót mikor érte el a facebook?

**2012.**

2008.

2013.

g. Mely országokban blokkolják a facebookot?

Magyarország

Svájc

**Kína**

**Problémás Internethasználat Kérdőív (PIH-K)**

Az alábbiakban az internet-használatoddal kapcsolatos állításokat olvashatsz. Kérjük, jelezd az 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy az egyes állítások mennyire jellemzőek rád!

soha ritkán néha gyakran mindig

1. Amikor nem vagy az interneten, milyen gyakran fantáziálsz az internetről, vagy gondolsz arra, hogy milyen lenne most internetezni?	1	2	3	4	5
2. Milyen gyakran hanyagolod el otthoni teendőidet azért, hogy többet internetezhess?	1	2	3	4	5
3. Milyen gyakran érzed úgy, hogy csökkentened kellene az internetezéssel töltött időt?	1	2	3	4	5
4. Milyen gyakran ábrándozol az internetről?	1	2	3	4	5
5. Milyen gyakran internetezel olyankor, amikor inkább aludnod kellene?	1	2	3	4	5
6. Milyen gyakran van úgy, hogy szeretnéd csökkenteni az internetezéssel töltött időt, de nem sikerül?	1	2	3	4	5
7. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha nem internetezhettél annyit, amennyit szeretted volna?	1	2	3	4	5
8. Milyen gyakran választod az internetezést a partnerreddel való együttlét helyett?	1	2	3	4	5
9. Milyen gyakran próbálsz titkolni, hogy mennyi időt töltöttél az interneten?	1	2	3	4	5
10. Milyen gyakran érzed nyugtalannak, feszültnek magad, ha több napig nem tudtál internetezni?	1	2	3	4	5
11. Milyen gyakran szenved hátrányt a munkád vagy a teljesítményed az internetezés miatt?	1	2	3	4	5
12. Milyen gyakran érzed úgy, hogy internethasználatod problémát okoz számodra?	1	2	3	4	5
13. Milyen gyakran fordul elő veled, hogy depressziósnak, szomorúnak, idegesnek érzed magad, amikor nem internetezel, és ez az érzés elmúlik, amikor újra bejelentkezel az internetre?	1	2	3	4	5
14. Milyen gyakran panaszkodnak a környezetekben lévőkre arra, hogy túl sok időt töltesz az interneten?	1	2	3	4	5
15. Milyen gyakran veszed észre magadon, amikor internetezel, hogy azt mondd: „csak még egy pár perc és abbahagyom”?	1	2	3	4	5
16. Milyen gyakran álmodsz az internettel?	1	2	3	4	5
17. Milyen gyakran választod az internetezést ahelyett, hogy elmennél valakivel szórakozni?	1	2	3	4	5
18. Milyen gyakran jut eszedbe, hogy segítséget kellene kérned egy pszichológustól vagy pszichiátertől internethasználatod miatt?	1	2	3	4	5

## Problémás Internethasználat Kérdőív (PIHK)

### **KIÉRTÉKELÉS**

A kérdőív három alskálát tartalmaz az alábbiak szerint:

*Nincs fordított tétel a kérdőívben.*

Obszesszió: 1, 4, 7, 10, 13, 16

Elhanyagolás: 2, 5, 8, 11, 14, 17

Kontroll zavar: 3, 6, 9, 12, 15, 18

Összesített pontszám: *obszesszió + elhanyagolás + kontroll zavar*