Възприемане на балансиран подход между онлайн ангажираност и офлайн алтернативи

ONLINE REAL LIFE PERSONAL COMMUNICATION BALANCE GAMES SOCIAL MEDIA OFFLINE

4YOUNGSTERS

МОДУЛ #4

Стратегии за постигане на балансиран живот

РАЗРАБОТЕНО ОТ: (ASSERTED KNOWLEDGE)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

DIRECT Association

Emphasys CENTRE

AKNOW The ICT Equalisers

NOTTINGHAM TRENT UNIVERSITY

CIVIC

МОДУЛ #4

ОПИСАНИЕ

Този модул има за цел да ви представи стратегии, които ще ви помогнат да си възвърнете балансирания живот. Целта е да се проучат практическите начини за борба с пристрастяването към Интернет и да се **подобри емоционалното и физическото ви благополучие**. Все пак не забравяйте, че **няма универсално решение за този проблем**. Модулът ще ви помогне да разберете **личното си отношение** към Интернет и ще ви насочи към разработването на ваши **собствени стратегии** за намаляване на използването на интернет и възстановяване на баланса в живота ви. Въпреки че тези стратегии могат да бъдат много **полезни**, резултатите може да варират. Ако ги **практикувате непрекъснато** за дълъг период от време, със сигурност ще възникнат ползи.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

МОДУЛ #4

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След като преминете този модул, ще можете да:

- Разработите ефективни подходи, за да разберете вашата зависимост, нейните подбуди и провокиращи фактори.
- Разберете как пристрастяващото поведение се отразява на живота ви.
- Подходите към интернет като към инструмент и извлечете максимума от времето си онлайн.
- Разработите стратегии за възстановяване на балансирания живот.
- Укрепите отношенията си с близките си и създадете нови социални отношения.
- се изправите срещу негативните чувства, които подхранват вашата зависимост.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

МОДУЛ #4

СПИСЪК С ТЕМИ

ТЕМА 1 Освободеност от медиите и осъзнатата личност

ТЕМА 2 Възприемане на идеята за качествено използване на медиите

ТЕМА 3 Селективно извършване на една дейност

ТЕМА 4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

ТЕМА 5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Осведоменост за медиите и собствената личност

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Не можете да промените това, което не знаете .Разбирането на вашите действия , вашите импулси и техните провокиращи фактори може да бъде първата стъпка към справяне с проблема.

След като преминете този модул, ще можете да:

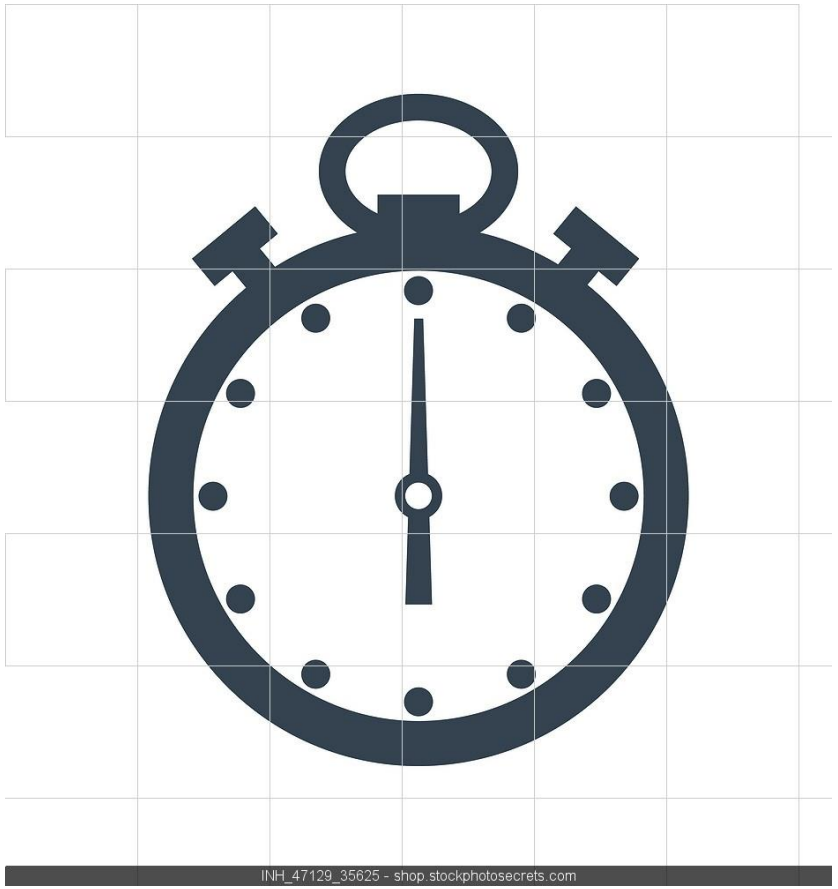
- Отбелязвайте времето, което прекарвате онлайн.
- Разберете как пристрастяването влияе на емоционалното ви благополучие.
- Разберете кои са провокиращите фактори, които ви карат да влезете в интернет.
- Разберете своите пориви, за да се справите с тях ефективно.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Осведоменост за медиите и собствената личност

Записвайте времето, което прекарвате онлайн

Първата стъпка към възстановяване на балансирания живот е да осъзнаем колко **сериозен е проблемът**. Докато прекарвате обичайното си време онлайн, опитайте се да запишете **колко време** прекарвате и на **какви дейности**, сайтове, приложения и т.н. Ако учите/работите онлайн, това ще бъде малко по-сложно. Но се опитайте да се придържате към него няколко дни.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Осведоменост за медиите и собствената личност

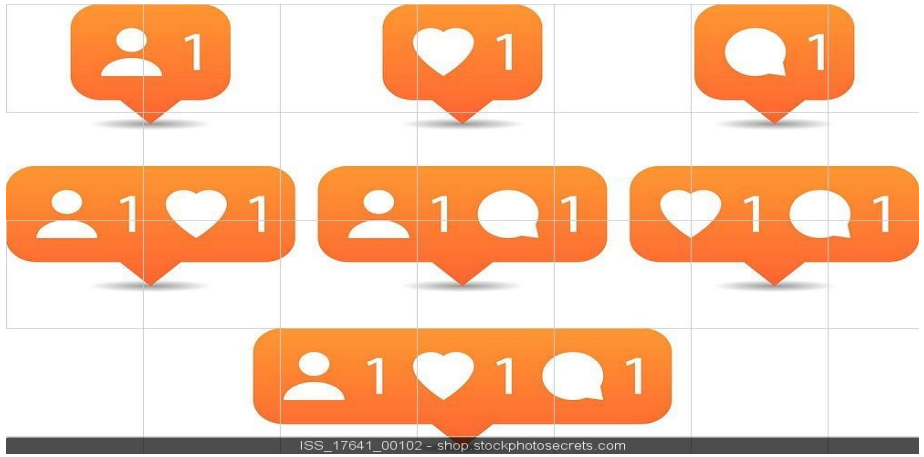
Записвайте времето, което прекарвате онлайн

Може би няколко часа сърфиране в интернет изглежда безобидно, но **сумирането** на изразходваното време може да доведе до големи числа, с които не сте били наясно За да запишете времето, можете да използвате **таймер** или **приложение** като QualityTime, addictOmeter или toggl.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Наблюдавайте времето, което прекарвате онлайн

Освен да документирате времето, прекарано онлайн, наблюдавайте **как го изразходвате**. Например, прекарвате ли повече време в **социални медии** или играете главно **онлайн игри**? Също така, прекарвате ли **часове наред** във Facebook или посещавате туитър на всеки 15 минути, за да проверите дали има актуализация? По този начин бихте могли да забележите възможните **модели** в поведението си при използване на интернет.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Отбележете чувствата си

- *Как се чувствате, когато използвате интернет ?*
- *Как се чувствате, когато не сте онлайн, но жадувате да сте в интернет ?*
- *Чувствате ли се по-умни или по-уверени онлайн в сравнение с реалния живот ?*
- *Чувствате ли се изолирани, стресирани или дори депресирани, когато не сте онлайн?*
- *Как се чувствате, след като сте прекарали няколко часа онлайн? Изморени? Неудовлетворени?*

Документирането на това как се чувствате може да ви даде някаква **представа** за това как използването на интернет се отразява на вашето **емоционално здраве**.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Осведоменост за медиите и собствената личност

Идентифицирайте провокаторите

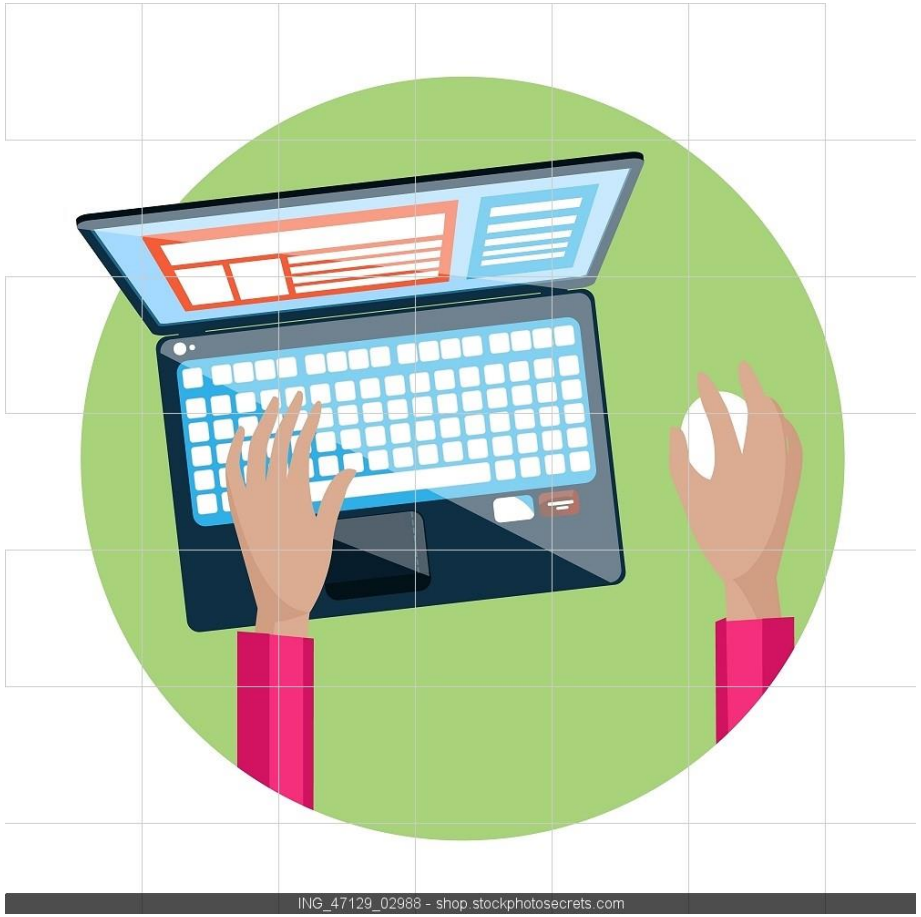
Прекомерното използване на интернет може да бъде предизвикано от **чувства на скука ,самота или стрес**. Проверката на вашия смартфон може да бъде **автоматичен отговор ,за да облекчи безпокойството** ви, например .Какъвто и да е случаят, трябва да знаете какво предизвиква вашето прекомерно използване на интернет .Това е единственият начин да се възстановите от него .

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1 Осведоменост за медиите и собствената личност

Идентифицирайте провокаторите

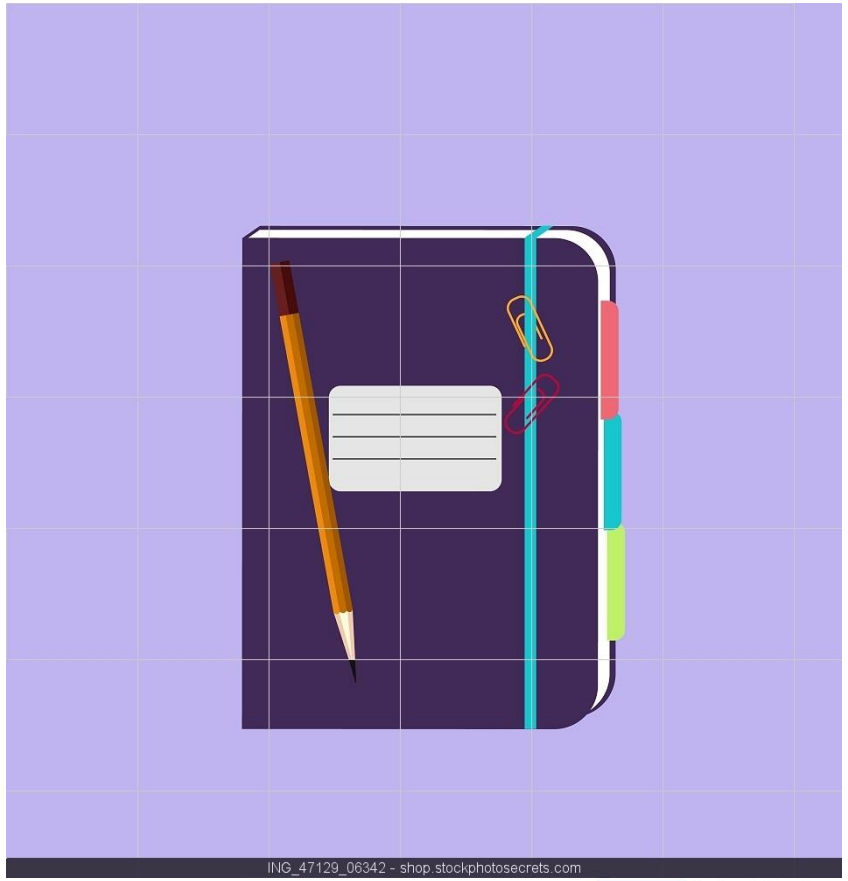
Можете да постигнете това, като обръщате внимание на себе си всеки път, когато сте онлайн. Опитайте се **непрекъснато да забелязвате поривите** да използвате интернет, когато се появят такива и как и защо отговаряте на тези пориви.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Разбирането на поведението ви онлайн и емоционалните ви реакции към Интернет е първата стъпка към здравословно и балансирано използване. Започнете с воденето на **дневник** за няколко дни с гореспоменатите елементи: **време, начини ,чувства , провокиращи фактори**. Това може да бъде много полезен инструмент за вас , но и за околните, които ви подкрепят в това начинание .



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

Falconer, J. (2017, June 19). 11 начина да откриете и се справите с интернет пристрастяването. Свалено от https://www.lifehack.org/articles/featured/11-ways-to-detect-and-solve-internet-addiction.html

Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., King, A. L., & Nardi, A. E. (2016, June 28). Пристрастяване към Интернет и прекомерна употреба на социални мрежи : Какво да кажем за Facebook? Свалено от https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4926056/

Holland, C. (2008, August 01). 6 стратегии за победа над вашата зависимост към интернет. Свалено от https://www.cbsnews.com/news/6-strategies-to-beat-your-internet-addiction/

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019, February 21). Пристрастеността към социалните медии: нейното въздействие, медиация и интервенция. Свалено от https://cyberpsychology.eu/article/view/11562/10373

McNamee, D. (2015, September 01). Технологична зависимост - как трябва да се лекува? Свалено от https://www.medicalnewstoday.com/articles/278530.php

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

1. QualityTime и addictOmeter: приложение за наблюдение колко време прекарвате на телефона си
2. Toggl: приложение за проследяване на времето,което ще ви помогне да отбележите времето на дейностите си в интернет

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

КРАТЪК ТЕСТ

1. Не е важно защо и кога влизате в интернет.
   a. Вярно
   b. **Грешно**

2. Усещането за скука или самота може да е свързано с прекомерното използване на интернет.
   a. Вярно
   b. Грешно

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Интернет е изключително **полезен инструмент** и **ключова част от съвременния живот**. Целта не е да се въздържате изцяло от него, а да развиете **здравословно онлайн поведение** и качествено използване на технологиите.

Вместо да се опитвате да се откажете изцяло, направете план за **постепенно намаляване** на времето, прекарано онлайн в безмислени дейности, без да губите предимствата на технологията.
След като преминете този модул, ще можете да:

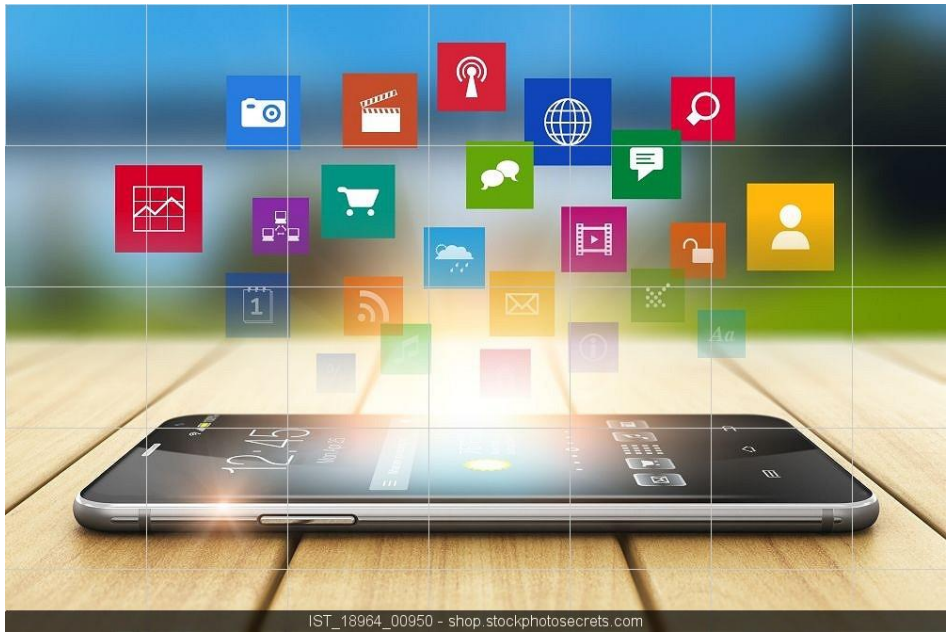
- се отнасяте към интернет като към инструмент и извлечете максимума от времето си онлайн.
- наслаждавате на забавни дейности в рамките на здравословни и балансирани граници.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2 Възприемане на идеята за качествено използване на медиите

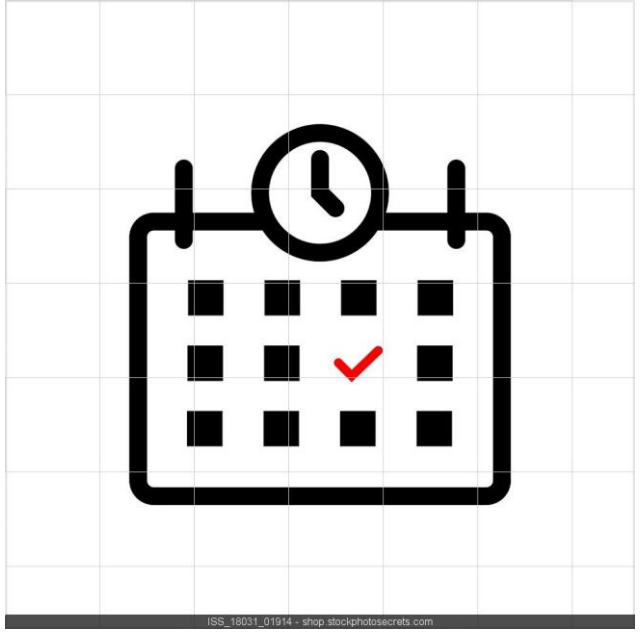
Третирайте интернет като инструмент

Интернет е **средство за постигане на цел**. Не забравяйте това! Планирайте времето си онлайн, като имате предвид края и това ще ви спести ценно време. Независимо дали трябва да работите или просто използвате интернет за забавление или да поддържате връзка с приятели, не забравяйте **защо сте онлайн**.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Планирайте времето си онлайн



Вместо да сте онлайн „когато ви хрумне“, можете да създадете **график**. Имайки предвид дневника си от ТЕМА 1, планирайте график за интернет в зависимост от **вашите нужди и предпочитания**. Например, можете да зададете 1 час след приключване на домашната си работа, за да играете онлайн игри и 30 минути преди вечеря, за да разглеждате социални медии. Ако трябва, можете да зададете **таймер**, който да ви напомня кога да излезете от интернет. Когато времето изтече, намерете различна задача, с която да заемете ума си

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Интернет е инструмент и заема важно място в нашия живот .Не е нужно да се отказвате изцяло от вашия компютър или смартфон .Задаването на граници и Възприемането на идеята за качествено използване на медиите ще ви даде повече контрол върху вашето време онлайн.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

Cosslett, R. L. (2014, January 09). Пет начина да ограничите използването на интернет и да върнете живота си | Rhiannon Lucy Cosslett. Свалено от https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/jan/09/5-ways-internet-use-web-addiction

Serban, A. (2013, February 13). Как да се преборим с интернет зависимостта. Свалено от https://techpp.com/2013/02/13/fight-internet-addiction/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

КРАТЪК ТЕСТ

1. За да се преборите със зависимостта от интернет, трябва да се въздържате изцяло от сърфиране в Интернет.
   a. Вярно
   b. Грешно

2. Графикът за времето онлайн трябва да бъде еднакъв за всички.
   a. Вярно
   b. Грешно

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

“Извършването на много задачи едновременно води до изтощаване на мозъка, което уморява ума , задържа когнитивните ресурси и ако продължи дълго, ни осъжда на преждевременен умствен упадък и намалена острота на мисълта. “Д-р Сандра Бонд Чапман

Технологиите насърчават работата по множество източници на информация едновременно. Въпреки това, тъй като осигурява повече разсейвания, вниманието ни се разпространява между множество задачи по малко. Въпреки че може да считате, че можете да постигнете повече по този начин ,според много изследвания извършването на множество задачи едновременно намалява производителността, увеличава възможността за грешки и генерира стрес. Селективното извършване на едно действие може да помогне за намаляване на стреса и увеличаване на производителността.

След като преминете този модул, ще можете да :

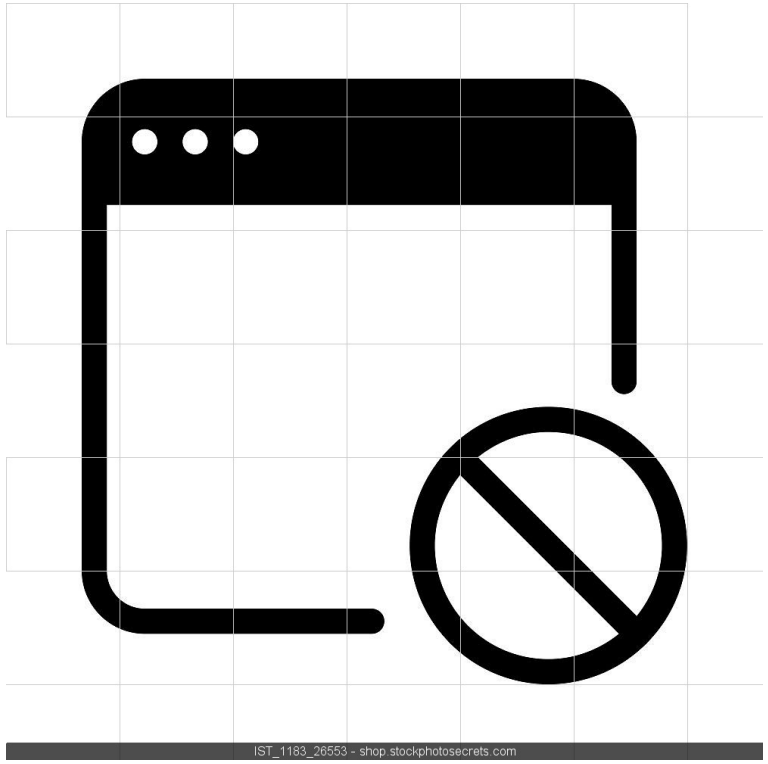
•Увеличете производителността, докато използвате Интернет за работа или училище

•Научите се да фокусирате вниманието си върху една задача

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

Блокирайте разсейващите уебсайтове за определен период от време



Ако установите, че изпадате в дълбините на Facebook, когато трябва да работите, може да се окаже полезно да блокирате **някои разсейващи уеб сайтове или приложения**. Има няколко приложения или разширения на браузъра, които можете да използвате, за да блокирате разсейващите сайтове за определен период от време.
(например: AntiSocial и Cold Turkey)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

Блокирайте тези уебсайтове на определени устройства

Друг съвет, който може да ви бъде полезен,е блокирането на определени уебсайтове на избрани устройства.Вашият дневник ще ви помогне да разберете към кои уебсайтове или приложения сте най-силно пристрастени и на кои устройства ги използвате най-много.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

Блокирайте тези уебсайтове на определени устройства

Например можете да изтриете приложението Facebook от мобилния си телефон и да блокирате уебсайта на вашия училищен / работен лаптоп. Сега можете да получите достъп до Facebook само от вашия домашен компютър или от таблета си.Това може да ви помогне да се борите с порива и да промените навиците си.Можете бавно да ги включите обратно в живота си,след като развиете по-здрави отношения с Интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

Изключете допълнителните технологии

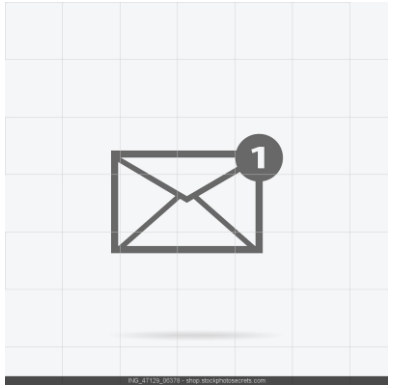
Ограничаването на вниманието ви до една задача в даден момент е трудно, когато сте постоянно свързани с много различни източници и устройства. Когато изпълнявате определена задача в училище или работа, препоръчваме ви да **изключите ненужните технологии** около себе си, за да сведете до минимум разсейването. Например изключете вашия лаптоп или интернет връзката на телефона си. След това ще се съсредоточите по-лесно върху задачата си и това ще ви създаде усещане за изпълнен дълг..

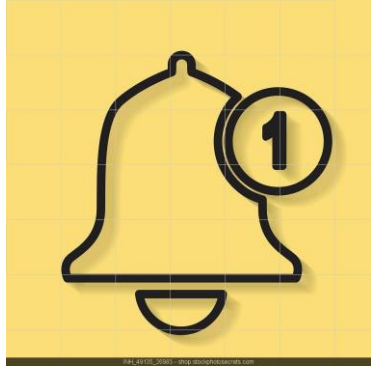
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

Изключете ненужните съобщения

“Някой коментира снимката ми във Facebook! Трябва да проверя!”
Звучи ли ви познато?





Друг разсейващ **фактор** са **известията**. Деактивирането на известията от вашия лаптоп и телефон ще намали провокиращите фактори и ще ви позволи да се концентрирате върху задачата си по всяко време. Можете да проверите Facebook или други разсейващи сайтове когато вие решите, след като свършите работата.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Смятаме, че е добре да бъдем заети. Но това не е вярно.

Бари Шварц е написал,че *„предвид богатия на медиите фон на ерата на Интернет , е изкушаващо да свикнеш да живееш в постоянно море от информация с твърде много възможности за избор, за което е установено, че има отрицателен ефект върху щастието на човека*".
Доброто планиране може да ви помогне да се съсредоточите повече и да бъдете по-продуктивни и доволни от работата си.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

10 начина да се преборите с вашите симптоми на пристрастяване към интернет. (n.d.). Свалено от https://www.addictions.com/internet/10-ways-to-combat-your-internet-addiction-symptoms/

Jackson, S. (2017, 28 февруари). 10 начина за преодоляване на зависимостта от интернет. Свалено от https://www.moneysavingpro.com/internet-providers/internet-addiction/

SCHWARTZ, B. (2004). Парадоксът на избора: Защо повечето е по-малко. New York: Harper Perennial.

Troy, P. O. (2017, August 21). Как да преодолеем зависимостта от Интернет: Съвети за наркомании в Мичиган. Свалено от https://perspectivesoftroy.com/overcoming-internet-addiction/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

1. AntiSocial: приложение за блокиране на социални медии на телефона ви.
2. Cold Turkey: разширение за браузър за блокиране на уебсайтове и приложения на вашия компютър

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3 Селективно извършване на една дейност

КРАТЪК ТЕСТ

1. Продуктивно и ефективно е да работите по повече от 3 задачи едновременно.
   a. Вярно
   b. Грешно

2. Възможно е да блокирате уебсайта на Facebook на вашия компютър.
   a. Вярно
   b. Грешно

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Както казахме, не е нужно да се откажете изцяло от Интернет, в крайна сметка това е чудесен инструмент. Дори да прекарате известно време офлайн може да има голямо влияние върху вашето емоционално и физическо благосъстояние.

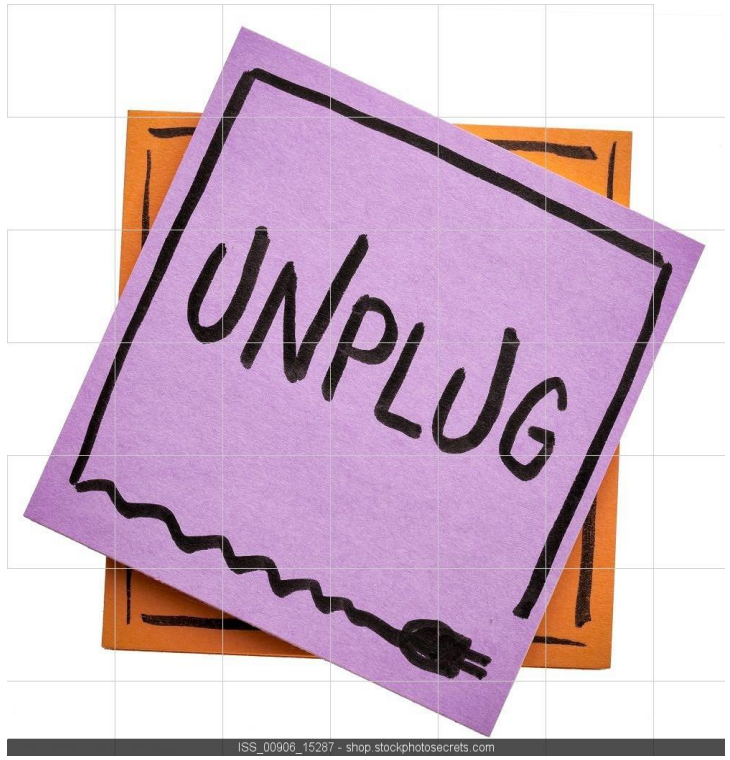
След като преминете този модул, ще можете да:

- Създадете пространство, за да се развиете като човек далеч от интернет.
- Намерите нови начини за забавление.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

Определете конкретни периоди, за да изключите и мислите рефлективно и творчески



Можете да започнете, като посочите и въведете в календара си **конкретно време** всяка седмица за **почивка и размисъл**. Станете от бюрото си и излезте навън на разходка или просто седнете удобно и се отпуснете. Оставете смарт телефона си у дома **.**Това ще ви даде малко време да си починете от претоварването с информация.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

Определете конкретни периоди, за да се изключите и мислите рефлективно и творчески

Дори когато работите онлайн и трябва да прекарвате много време пред компютъра, дори 10-минутна почивка на всеки 1 час може да бъде много полезна .
Можете да **използвате приложение с таймер** на телефона си , за да ви напомня да се изключите от интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

Развийте други интереси

Най-вероятно вашите родители или учители ви казват да излезете навън или да прочетете книга, но **не винаги е лесно** да прекъснете връзката с интернет. Развиването на **нови приятни интереси** може да ви осигури здравословни начини за ограничаване на прекомерното използване на Интернет и може да ви помогне да запълните празнотата, останала при намаляването на вашето онлайн време. Например, можете да се присъедините към местен спортен екип или да станете доброволец по кауза, към която имат е отношение.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

Планирайте свободното си време

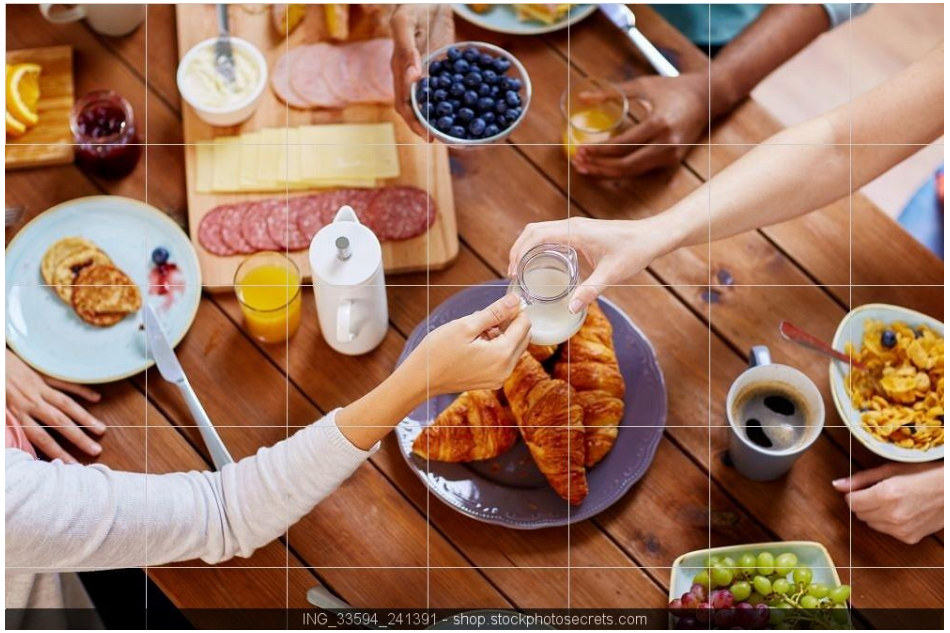
Поривът да отидете онлайн през свободното си време, особено ако се чувствате отегчени, може да бъде завладяващ. Ето защо **да не оставяте празни времеви интервали** може да бъде полезно в борбата с изкушението. **Запълнете свободното си време** с дейности, които ви се струват приятни и се обградете с хора , които ви подкрепят . Можете просто да планирате да прекарвате повече време с приятелите или семейството си .

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

Променете ежедневните си навици

Ако сте водили **дневник** за времето, прекарано онлайн, вероятно сте забелязали, че вашето ползване на интернет следва **конкретни модели**. Пристрастяването е склонно да генерира собствени навици и рутини, които бавно могат да се превърнат в начин на живот .Борбата със симптомите означава замяна на навиците с **нови рутини и занимания**. Например ,вместо да проверите първо телефона си сутрин, можете да си направите питателна закуска .Или вместо да сърфирате в Интернет ,преди да заспите ,можете да опитате да прочетете книга .

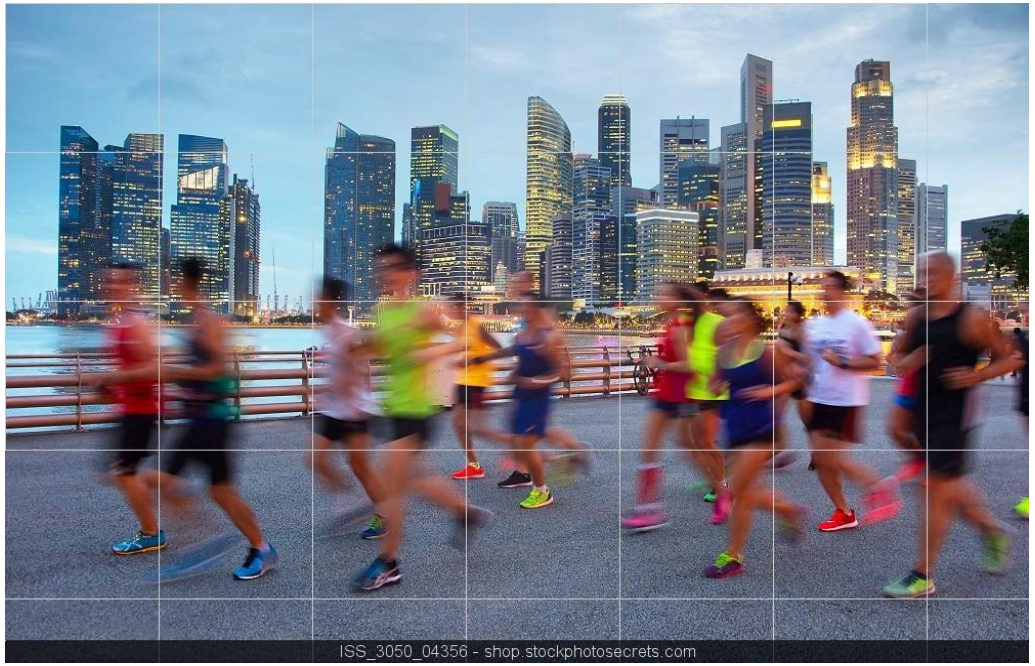


Като цяло отлагането на времето в интернет или извършването на нещо друго може да улесни намаляването на използването на интернет .

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

Бъдете физически активни



Физическата активност е отговорът на много емоционални и физически проблеми. От една страна упражненията повишават настроението ви, но най-важното е,че не можете да сте онлайн, когато тичате по бягащата пътека. Така че, ако вече не го правите,намерете дейност, която ви харесва, и определете време в графика си за практикуването й. Ако сте водили заседнал начин на живот,може да започнете бавно. Може да ви се стори трудно в началото, но щом стане навик, ще установите големи ползи.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Задайте си въпроса: *“Какво пропускам?”*

Може да не го осъзнавате, но вероятно пропускате много,докато прекарвате безмислено време онлайн. Опитайте се да продължите дейностите, които ви интересуват, но и да преоткриете пренебрегвани области от живота си.Може да изглежда трудно сега, но ако го направите стъпка по стъпка, това ще ви помогне да контролирате прекомерното използване на Интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

10 начина да се преборите с вашите симптоми на пристрастяване към интернет. (n.d.). Свалено от https://www.addictions.com/internet/10-ways-to-combat-your-internet-addiction-symptoms/

Интернет зависимост: Как да се преборим с нея. (2012, January 12). Свалено от https://www.telegraph.co.uk/technology/internet/9009952/Internet-addiction-how-to-fight-it.html

Лечение на интернет пристрастяване. (n.d.). Свалено от https://screening.mentalhealthamerica.net/content/treating-internet-addiction

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4 Намиране на време и място за откъсване от медиите

КРАТЪК ТЕСТ

1. Интернет става част от рутината ви. Заместващите навици, които включват Интернет, могат да бъдат от полза.
   a. Вярно
   b. Грешно

2. Оставянето на празни времеви интервали би могло да „подхрани“ пристрастеността към интернет.
   a. Вярно
   b. Грешно

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Прекомерното използване на интернет може да навреди на социалните взаимоотношения от всякакъв вид,със семейството, приятелите, партньорите, дори социалните взаимодействия с непознати. Съществуващите връзки могат да бъдат увредени и формирането на нови може да бъде осуетено. В същото време поддържането на социални взаимоотношения и взаимодействието лице в лице може да действа като помощна система,която да ви помогне да се справите със зависимостта от интернет.

След като преминете този модул, ще можете да:

- Комуникирате проблема си с хората около вас и получите конструктивна подкрепа.
- Заздравите връзките с приятелите, семейството и познатите.
- Изберете взаимодействия лице в лице вместо онлайн и подобрите емоционалното си състояние.
- Разширите социалния си кръг с хора,които ще ви подкрепят.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Бъдете близо до семейството и близките си

За съжаление липсата на **силна система за емоционална подкрепа** е рисков фактор за пристрастяването към Интернет.По този начин поддържането на силни социални връзки може да бъде нещо невероятно,което да направите за себе си.Определете **конкретен час** през деня, за да прекарате известно време със семейството си,да хапнете заедно, да поговорите за вашите проблеми или да играете настолна игра. Отдалечаването от семейството ви не само увеличава **стреса**, но също така ви прави **по-податливи** на прекомерно използване на интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Разговаряйте за своята зависимост

Говоренето за вашите проблеми е огромна стъпка и не винаги е лесно. Вероятно си мислите, че няма да „разберат” това, през което преминавате. Въпреки това, те могат да бъдат по-разбиращи и съпричастни, когато осъзнаят, че проблемът е истински.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Разговаряйте за своята зависимост

Обсъдете с близките си вашите проблеми и притеснения и ги помолете да прекарат повече време с вас.Те могат да служат като ценна система за подкрепа, запълвайки времето, което бихте прекарали безмислено в интернет.По този начин вие не само ще се разсеяте от интернет,но и ще укрепите връзката си с важните за вас хора.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Създавайте приятелства лице в лице

Може да се чувствате по-сигурни и да ви е по-лесно да се **сприятелите** или дори да срещнете потенциални романтични партньори онлайн. Можете да говорите онлайн с часове, скрити зад анонимността на вашата онлайн персона .Но цената, която трябва да платите ,често идва под формата на пристрастяване. Приятелствата и романтичните отношения ,които процъфтяват в реалния свят ,са далеч по-ценни и по-силни. Защо не се представите на нов приятел, не излезете с приятелите на своя приятел или не започнете ново хоби? **Срещането с нови хора** е чудесен начин да се насладите на деня си или да се почувствате **по-уверени и доволни**.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Помолете близките си да ви държат отговорни

Както казахме, да получаваш помощ от приятелите и семейството си е много важно . Можете да поискате от тях да следят спазването на определените лимити в използването на интернет .Това може да улесни борбата със симптомите на интернет пристрастяване през целия ден.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Помолете близките си да ви държат отговорни

Как да направите това? Можете например да зададете ограничения за времето, прекарано онлайн и да поясните на семейството си, че трябва да бъдете извлечени от компютъра, независимо от всичко, след като надминете този лимит.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Намерете нови начини за социализация

Един от най-големите движещи фактори, подхранващи прекомерното използване на Интернет, е желанието за социализация и чувството за самота или изключване. Особено, ако сте интроверти, създаването на нови приятелства може да ви се стори страшно. Но можете да направите това офлайн - честна дума! Намерете **клуб** или **организация**, в която да се включите и започнете да общувате лично с хора, които **споделят вашите интереси**.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5 Насърчаване на личните отношения и разговори лице в лице

Намерете нови начини за социализация

Изкушенията, които отвличат вниманието ви от реалността, са навсякъде в наши дни.Новите взаимоотношения обаче могат да бъдат чудесен заместител за вашето внимание,за да се сведат до минимум вашите пориви към интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Може да си мислите, че можете да се борите сами, но **не бива да го правите сами**. Най-вероятно има хора около вас, които са готови да понесат малко неудобство, за да ви подкрепят в това предизвикателство. Затова **обсъдете** проблемите си и се опитайте да останете близо до любимите си хора. Междувременно създаването на нови взаимоотношения може да бъде чудесен начин да повишите настроението и увереността си и да ви разсее от използването на интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

10 начина да се преборите с вашите симптоми на пристрастяване към интернет. (n.d.). Свалено от https://www.addictions.com/internet/10-ways-to-combat-your-internet-addiction-symptoms/

American Journal of Psychiatry. (n.d.). Свалено от https://ajp.psychiatryonline.org/

Troy, P. O. (2017, August 21). Как да преодолеем зависимостта от Интернет : Съвети за наркомании в Мичиган. Свалено от https://perspectivesoftroy.com/overcoming-internet-addiction/

Jackson, S. (2017, February 28). 10 начина за преодоляване на зависимостта от интернет. Свалено от https://www.moneysavingpro.com/internet-providers/internet-addiction/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

КРАТЪК ТЕСТ

1. Наличието на силна система за емоционална подкрепа е рисков фактор за пристрастяването към Интернет.
   a. Вярно
   b. Грешно

2. За предпочитане е да не обсъждате с приятелите си проблема си с прекомерно използване на онлайн.
   a. Вярно
   b. Грешно

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6 Когнитивни техники за преструктуриране

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

Има много подходи за лечение на прекомерното използване на интернет.Един подход, който се оказа много ефективен, е **когнитивно-поведенческата терапия** (КПТ). КПТ е вид **терапия с говорене**, която е краткосрочна и има за цел да модифицира вредното поведение.В тази глава ще обсъдим **когнитивното преструктуриране**, основна част от КПТ.

След като преминете този модул, ще можете да:

- Определяте емоциите и ситуациите, които са свързани с вашето прекомерно използване на Интернет.
- се изправите пред негативните чувства,за да разрешите проблема.
- Упражнявате състрадание към себе си и разбиране.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6 Когнитивни техники за преструктуриране

Какво е когнитивно структуриране?

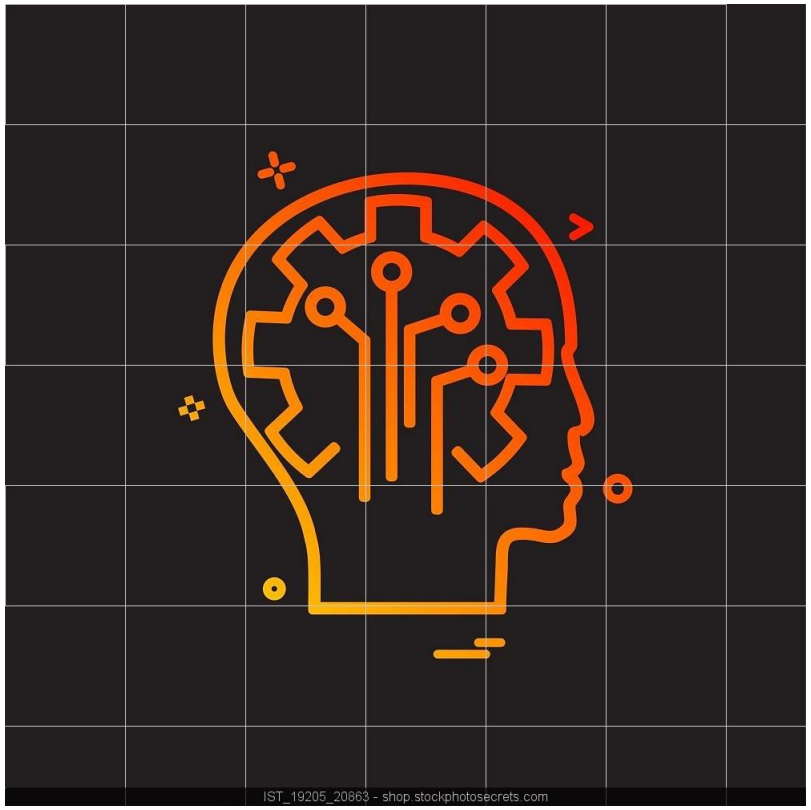
Когнитивното преструктуриране е процес, който може да помогне на **хората да идентифицират, да се борят и променят негативни и стресиращи мисли и модели**. Целта е да им се даде възможност да заменят негативните мисли с **по-точни и по-малко предизвикващи стрес навици**.

При зависимостта от интернет когнитивното преструктуриране може да се използва за промяна на мислите и образите, които причиняват натрапчиво използване на Интернет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6 Когнитивни техники за преструктуриране

Начини за промяна на вашето мислене



Въпреки че КПТ обикновено се практикува с помощта на терапевт, има някои техники, които можете да опитате самостоятелно, за да ви помогнат да промените мисленето си.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6 Когнитивни техники за преструктуриране

Начини за промяна на вашето мислене

Практикувайте забелязване на мислите и навиците си

Вече говорихме за това в ТЕМА 1.Идентифицирането на вашите мисли, навици и модели е ключът към разбирането на проблема и решаването му по правилен начин.Така че, опитайте се да повишите информираността за вашите негативни емоции, които причиняват прекомерното използване на Интернет.

Какво ви кара да използвате вашия смартфон?
Например,това може да бъде ниско самочувствие - някои хора мислят за интернет като за безопасно място, където са уважавани и оценени, за разлика от реалния свят.Това може да доведе до психологическа зависимост, която подхранва онлайн зависимостта.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Начини за промяна на вашето мислене

Проследявайте точността на негативните мисли

Да вземем случая с влизането онлайн, защото в реалния живот не се чувствате оценени. Колко реална е тази мисъл обаче?

Опитайте да запишете **доказателствата за и против** негативните си мисли. Например, можете да направите списък с нещата, в които сте добри, добрите аспекти на вашия характер, както и нещата, които искате да подобрите.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6 Когнитивни техники за преструктуриране

Начини за промяна на вашето мислене

Например можете да използвате шаблона по-долу, за да идентифицирате негативните си мисли и емоции и поведенията, които използвате като отговор на тях. Тогава можете да добавите алтернативни положителни мисли, които да ви помогнат да се справите по-добре.

Мисли	Емоции	Поведения	Алтернативни мисли
“Никой не ме харесва. Сам съм”	Депресиран, стресиран,тъжен	Прекарване на часове на вашия компютър, играейки онлайн игри	В живота ми има хора,които ме обичат и ме подкрепят.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Начини за промяна на вашето мислене

Практикувайте състрадание към самите себе си

Бъдете мили и разбиращи към себе си - това може да ви помогне много през цялото това предизвикателство.

Практикуването на състрадание към себе си насърчава устойчивостта, силата и мотивацията. Освен това може да ви предпази от стрес и негативни мисли, водещи до прекомерна употреба на интернет.

Ето защо, вместо да критикувате себе си,че сте „зависими“, опитайте се да признаете,че сте направили грешка и че това е част от човешкия опит.Ако с течение на времето замените самокритиката със състрадание към себе си,мислите ви в крайна сметка ще се променят.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В тази тема проучихме няколко съвета, за да ви помогнем да промените негативните мисли, свързани с вашата интернет зависимост. Когнитивното преструктуриране може да ви помогне да осъзнаете, че вероятно използвате интернет, за да стоите далеч от определени ситуации или чувства. За да нарушите този модел на поведение, ще трябва да се справите с тези чувства и ситуации, да ги оцените и да намерите **нови конструктивни начини да се справите**.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

Когнитивно преструктуриране. (n.d.). Свалено от https://www.mentalhelp.net/articles/cognitive-restructuring-info/
Когнитивно преструктуриране (Guide). (n.d.). Свалено от https://www.therapistaid.com/therapy-guide/cognitive-restructuring
Когнитивно преструктуриране. (n.d.). Свалено от https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-practice/201301/cognitive-restructuring
Изображение 2f от: Irimia R, Gottschling M (2016) Таксономична ревизия на Rochefortia Sw. (Ehretiaceae, Boraginales). Biodiversity Data Journal 4: E7720. https://doi.org/10.3897/BDJ.4.e7720. (n.d.). doi:10.3897/bdj.4.e7720.figure2f
Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2010). Когнитивно преструктуриране: Борба с автоматичните мисли . Управление
Malak, M. Z. (2017, December 20). Интернет пристрастяване и когнитивно-поведенческа терапия. Свалено от https://www.intechopen.com/books/cognitive-behavioral-therapy-and-clinical-applications/internet-addiction-and-cognitive-behavioral-therapy
McNamee, D. (2015, September 01). Технологична зависимост - как трябва да се лекува? Свалено от https://www.medicalnewstoday.com/articles/278530.php
Social Anxiety,Therapist Guide,113-124. doi:10.1093/med:psych/9780195336689.003.0010
Какво представлява Когнитивното преструктуриране в когнитивно-поведенческата терапия? (n.d.). Свалено от https://www.webmd.com/depression/qa/what-is-cognitive-restructuring-in-cognitive-behavioral-therapy

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

1. КПТ техники и работни листове за когнитивно-поведенческа терапия: https://positivepsychologyprogram.com/cbt-cognitive-behavioral-therapy-techniques-worksheets/#cbt-worksheets

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

КРАТЪК ТЕСТ

1. Самокритиката за вашата зависимост може да ви помогне да се справите с проблема.
   a. Вярно
   b. Грешно

2. Влизането онлайн може да бъде механизъм за справяне с други емоционални проблеми.
   a. Вярно
   b. Грешно

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

МОДУЛ #4

ЗАДАНИЕ

Дейвид смени училището си тази година и се чувства доста самотен и стресиран. Той прекарва твърде много време онлайн, за да облекчи негативните чувства,но това прекомерно използване на интернет оказва влияние върху оценките му в училище,но най-важното - върху емоционалното му състояние.
След като сте разгледали всички теми и съдържание в този модул, какво бихте предложили на Дейвид да направи?

Моля,качете вашия съвет.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

МОДУЛ #4

РЕЧНИК

Multitasking	Когато един човек се справя с повече от една задача или дейност едновременно
SingleTasking	Когато човек прави нещата едно по едно
Когнитивно-поведенческа терапия	Тип терапия с говорене, която може да ви помогне да управлявате проблемите си, като промените начина, по който мислите и се държите
Когнитивно преструктуриране	Процес, който може да ви помогне да идентифицирате, да се борите и промените негативните и предизвикващи стрес мисли и модели

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Акроним на проекта: ON/OFF4YOUNGSTERS

Заглавие на проекта: Възприемане на балансиран подход между онлайн ангажираност и офлайн алтернативи

Номер на проекта: 2018-1-UK01-KA201-048001

Website: https://on-off4youngsters.eu/

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия .Това съобщение отразява само възгледите на автора и Комисията не може да бъде отговорна за каквото и да било използване на съдържащата се в него информация .

СЪЗДАДЕО ОТ ON-OFF ПАРТНЬОРСТВОТО 2019

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union