

ЦНППМ

центр непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников

Профилактика цифровой зависимости детей и подростков в деятельности педагога-психолога образовательной организации

*педагог-психолог, руководитель психолого-педагогической
службы сопровождения МБОУ «ЦО № 40»*

Киселева Д.Е.

Статистика распространения цифровой зависимости среди подростков

Наибольшая интенсивность использования Интернета наблюдается в возрастных группах от 12 до 18 лет.

Значительный процент подростков подвергается риску формирования зависимости из-за долгого пребывания в цифровом пространстве.



Диаграмма 6. «Сколько часов в день в среднем вы проводите в социальных сетях?», в % от ответов обучающихся 5-11 классов, 2025

*ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»

Типичные сценарии развития зависимости

ЦНППМ



От игр к бездумному времени в сети

Подросток начинает с интереса к онлайн-играм, постепенно увеличивая время в сети. Затем активность смещается к просмотру видео и бесцельному серфингу, что ведет к потере контроля над временем.



Путь усиления зависимости через социальные сети

Начав общаться в соцсетях, подросток постепенно заменяет цифровым общением офлайн-встречи. Это формирует порочный круг чрезмерного пребывания в виртуальном пространстве и офлайн-изоляции.

ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

ЦНППМ



гаджет-зависимость



геймер-зависимость



ВК (телеграмм)-
депрессия



номофобия



смс лунатизм



селфит



веб-серфинг



лайки, репосты



груминг



троллинг
(кибербуллинг)



Зависимость от виртуал
ьных ассистентов

Причины, влияющие на формирование интернет-зависимости у подростков



В сфере отношений	В сфере самоотношения	В сфере ОО	В сфере семьи
Неумение сосредоточиться на простых вопросах	Сложности в принятии своего физического «я»	Академическая неуспеваемость	Отсутствуют доверительные отношения
Нежелание идти на контакт	Чувство одиночества	Дефицитарная психика	Дисгармоничные виды воспитания и коммуникации
Повышенная конфликтность	Заниженная самооценка	Конфликты с учителями	Неуважительное отношение
Скрытность	Аутоагрессивное поведение	Независимость как ценность	Формальный характер общения
Агрессивность как допустимая норма		Эмоциональная напряженность	Неблагополучная семья
Замкнутость		Склонность к негативизму	Отсутствие запретов или неопределенность требований
Вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей	Представления об идеальном «я» завышены или нереалистичны	Высокая частота случаев смены школы при конфликтных ситуациях	Отклонения психопатологического характера у эмоционально-значимых для ребенка родных
Сложности в общении с противоположным полом		Избегание ответственности	Стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка
Фрустрированная потребность		Социальное аутсайдерство	Противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка
Эскапизм		Обучение экстерном	Стрессы у родителей
Страхи и фобии			

Основные направления деятельности педагога-психолога в профилактике цифровой зависимости

ЦНППМ

Диагностическое направление

Диагностика компьютерной зависимости методика Кимберли Янг (адаптирована Лоскутовой В.А.)

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.

Тест на интернет-зависимость Кулакова С.А.

Диагностический опросник Интернет – аддикций (ДИА) (А.Л. Катков, Ж. Ш. Аманова)

Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.)

Ссылка на методики и обработки в формате Excel



Психологическое просвещение

ЦНППМ

Снизить риск формирования нездоровой привязанности

Формирование навыков цифровой гигиены

Создание поддерживающей среды

Своевременное выявление проблем

Развитие альтернативных интересов

Снижение тревожности

Укрепление детско-родительских отношений

Сотрудничество с педагогами

Консультации

Круглые столы и дискуссии

Разбор кейсов (ситуаций)

Разработка рекомендаций

Работа с обучающимися

ЦНППМ

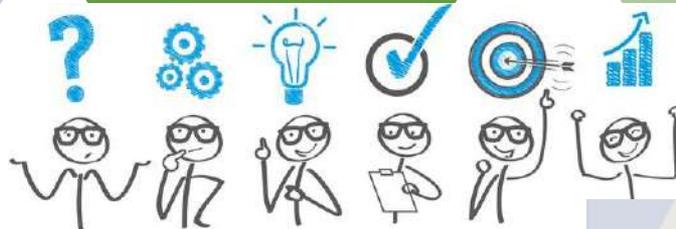
Арт-терапия



Помогает гармонизировать личностное развитие, улучшить взаимоотношения в семье

Метод переубеждения

Предоставление убедительных аргументов, вовлечение в критический анализ своих поступков

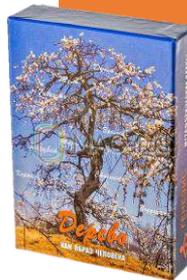


Способствуют осознанию и выражению подавленных эмоций

Психогимнастика

Упражнения для развития социально-психологической адаптации.

МАК





Аспекты в профилактической и коррекционной работе



ЦНППМ

Понимание интернет-
зависимости

Развитие навыков
управления временем

Развитие навыков
саморегуляции

Формирование здоровых
альтернативных
активностей

Построение
поддерживающей среды

Разработка
альтернативных
поведенческих реакций

Техники
самоэффективности

Семейное вовлечение и
поддержка



Работа с родителями (законными представителями)

ЦНППМ

Родительские
собрания
(родительский
клубы)

Памятки с
рекомендациями

Тренинги на
развитие
доверительных
отношений

Консультации



Родители – образец для подражания.
Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

Успешная профилактика цифровой зависимости требует не только профессиональной работы педагога-психолога, но и создания благоприятной социальной среды, где подросток чувствует поддержку и видит ценность реальной жизни.

ЦНППМ

центр непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников

**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

учитель будущего