Министерство просвещения Российской Федерации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи

Москва, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

Введение **3**

Раздел 1. Признаки компьютерной зависимости у детей и молодежи **5**

Раздел 2. Методические ресурсы по профилактике интернет-зависимости с обучающимися образовательных организаций: психолого-педагогический и медицинский аспекты **8**

2.1. Психолого-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у обучающихся образовательных организаций **8**

2.2. Медицинский аспект компьютерной зависимости детей и молодежи **11**

Введение

В современных условиях жизни Интернет, компьютеры, мобильные устройства являются частью повседневной реальности, особенно у детей, подростков и молодежи.

Жизнь в цифровом мире дает нам новые широкие возможности, но и таит серьезные опасности. Информационная среда сегодня создает, безусловно, возможности для обучения, общения, жизнедеятельности человека, но в то же время может содержать «опасный» с психологической точки зрения контент.

Ребенок впитывает ту среду, в которой он находится. В настоящее время интернет-среду смело можно добавить в ряды институтов социализации наряду с семьей, детским садом, школой, техникумом, высшей школой, что порождает новую социальную ситуацию развития обучающихся, а также расширение границ доступности средств массовой информации и иных ресурсов при низком уровне безопасности информационной среды. В данной среде дети проводят достаточно большое количество времени, и это не может не отразиться на их мировоззрении, состояниях и установках.

Быстрое развитие информационно-коммуникационных технологий сопровождается повышением вероятности возникновения угроз безопасности. В современном мире актуализируются различного рода риски для подрастающего поколения, такие как рост игровой и интернет-зависимостей; негативный контент в социальных сетях в виде явления насилия, агрессии, противоправных действий и антисоциального поведения обучающихся; вовлечение в потребление психоактивных веществ; суицидальное поведение; межэтническая напряженность и межнациональные конфликты; трудности в общении людей разных культур и разных возрастных групп и другие, которые очень быстро распространяются, в том числе благодаря информационной среде.

Проблема детской безопасности в современном информационном пространстве – это предмет, требующий скоординированного решения на всех

уровнях: федеральном, региональном, муниципальном, уровне образовательной организации.

В связи с развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения, доступностью информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет) растет число людей, увлекающихся сетевыми и компьютерными играми, среди них наиболее подвержены их влиянию дети и молодежь в возрасте от 14 лет до 21 года.

В этой связи все более актуальной становится тема динамики формирования поведенческих расстройств у обучающихся, страдающих от компьютерной зависимости, а также разработке мер ее профилактики.

Рекомендуемые методические ресурсы предназначены для педагогических работников, педагогов-психологов общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций и включают в себя материалы в двух аспектах: психолого-педагогическом и медицинском. Данные ресурсы могут быть полезны при составлении и реализации системы мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи.

Раздел 1. Признаки компьютерной зависимости у детей и молодежи

Компьютерная зависимость у детей и молодежи имеет три стадии развития. На первой стадии формируется интерес к сети Интернет, происходит выбор подходящего виртуального инструмента, вырабатывается собственный стиль общения, происходит компенсация личного общения, которого может не хватать в жизни.

На второй стадии время пребывания в сети Интернет увеличивается, у человека наблюдается отдаление от реальности.

На третьей стадии происходит стабилизация положения, она характеризуется тем, что компьютерная зависимость уже сформировалась. Угасает интерес к реальной жизни и возрастает интерес к виртуальной.

Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:

– нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребенок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации.

– скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни ребенок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в виртуальном мире он – великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Тем самым он абстрагируется от проблем реального мира.

– невозможность самовыражения, как правило, связанна с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире.

– нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка ограничивают его возможности в развитии и способствуют

формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

Существует также ряд психологических и физических симптомов, характерных для компьютерной зависимости.

Так, к психологическим симптомам относятся хорошее самочувствие во время, проведенное за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером; ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером; проблемы с учебой.

Среди физических проявлений компьютерной зависимости возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом в связи с постоянным нахождением в нефизиологических позах и нарушениями осанки; сухость в глазах, нарушается зрение; нарушения ритма сна и бодрствования; головные боли, головокружения; нарушения кровоснабжения головного мозга в связи с низкой физической активностью и редким пребыванием на свежем воздухе; несоблюдение гигиены и пренебрежительное отношение к питанию влекут за собой дефицит витаминов и микроэлементов, риск развития некоторых заболеваний.

К факторам риска возникновения компьютерной зависимости относятся:

Психологические проблемы подросткового возраста Любопытство, беззаботность (со мной этого не случится), эффект компании (многие сетевые игры с участием команды игроков), потребность в самоутверждении, появление чувства взрослости и желание признания своей «взрослости» и др. Не сложились отношения со сверстниками, нет ощущения собственной значимости.

Личностные особенности детей и подростков: неумение расслабиться (компьютер способ ухода от проблем), слабость характера, незрелая личность, половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающее эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения.

Обстановка, отношения в семье. Отсутствие близости с родителями, конфликты.

Социальные проблемы: неорганизованность досуга. Ни родители, ни школа не могут уследить за ребенком 24 часа в сутки. Интернет, компьютерные игры увлекают ребенка своими возможностями, уходя от неяркой, скучной реальности.

Физиологическая причина – выделение гормона удовольствия. При игре или общении в комфортной обстановке, организм синтезирует особое вещество, оно может вызвать привыкание и человек стремится сделать все, чтобы получить новую «дозу».

Раздел 2. Методические ресурсы по профилактике интернет-зависимости с обучающимися образовательных организаций: психолого-педагогический и медицинский аспекты

2.1. Психолого-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у обучающихся образовательных организаций

Психолого-педагогическая профилактика компьютерной зависимости предполагает использование обширного круга мер, необходимых для обеспечения безопасной среды развития и социализации детей и молодежи.

В этой связи педагогам, педагогам-психологам и классному руководителю важно показать обучающемуся, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Для проведения профилактических мероприятий с обучающимися в таблице 1 представлены полезные методические ресурсы по соответствующей тематике с ссылками и QR-кодами.

Таблица 1

Полезные ресурсы

№ п/п	ФОИВ / Организация	Наименование ресурса	Ссылки, QR-коды
1.	Минпросвещения России, Минздрав России	Памятка для родителей и педагогов в целях профилактики киберпреступлений в отношении несовершеннолетних	Письмо Минпросвещения России от 20 мая 2024 г. № 07-2227
2.	Федеральное государственное бюджетное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей», федеральный центр развития программ социализации подростков, федеральное государственное бюджетное	Подросток в Интернете. Методические рекомендации по оценке рисков отклоняющегося поведения в Интернете в рамках сети подростковых центров «Подростки России» / сост. Н.В. Богданович, В.В. Делибалт, П.Д. Азыркин. — Москва: Федеральный центр развития программ социализации подростков, Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. – 120 с.	https://mgppu.ru/project/587/info/7376

№ п/п	ФОИВ / Организация	Наименование ресурса	Ссылки, QR-коды
	образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет»		
3.	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет»	Селиванов, В.В. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде / В.В. Селиванов, П.А. Побокин // Экспериментальная психология. – 2024. – Т. 17, № 1. – С. 108-117. – DOI 10.17759/exppsy.2024170107. – EDN CFSUNJ.	https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2024_n1/Selivanov_Pobokin
		Смирнова, С.Ю. Взаимодействие детей с цифровыми устройствами: обзор исследований и рекомендаций / С.Ю. Смирнова, Е.Е. Клопотова // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 4. – С. 91-100. – DOI 10.17759/jmfp.2023120408. – EDN ROFYQW.	https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n4/Smirnova_Klopotova
		Власова, Н.В. Кибербуллинг в подростковом возрасте: агрессор и жертва / Н.В. Власова, Е.Л. Буслаева // Психология и право. – 2023. – Т. 13, № 3. – С. 56-71. – DOI 10.17759/psylaw.2023130305. – EDN ZJPGOQ.	https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n3/Vlasova_Buslaeva
		Отклоняющееся онлайн-поведение подростков и молодых взрослых в социальных сетях / Учебное пособие под. ред. Дворянчикова Н.В. и Рубцовой О.В. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 100 с.	https://psychlib.ru/resource/pdf/documents/DOo-2022/DOo-100.pdf#page=1
		Холмогорова, А.Б. Позиция обучающихся в учебной деятельности и предпочитаемый ими контент в интернете как факторы проблемного использования пространства Всемирной сети / А.Б. Холмогорова, Е.Ю. Казаринова, А.А. Рахманина // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 104-	https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2022_n3/Kholmogorova_et_al

№ п/п	ФОИВ / Организация	Наименование ресурса	Ссылки, QR-коды
		116. – DOI 10.17759/pse.2022270308. – EDN CXZMWT.	
		Клопотова, Е. Е. Ребенок в эпоху цифровых игрушек. Обзор зарубежных исследований / Е. Е. Клопотова, С. Ю. Смирнова // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11, № 2. – С. 50-58. – DOI 10.17759/jmfp.2022110204. – EDN DKLOUZ.	https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n2/Klopotova_Smirnova
		Шпагина, Е. М. Компетентность педагогов и психологов в области информационной безопасности детей / Е. М. Шпагина, Р. В. Чиркина // Психология и право. – 2019. – Т. 9, № 3. – С. 261-277. – DOI 10.17759/psylaw.2019090319. – EDN UNJILU.	https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019_n3/109405
4.	Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России»	Дополнительная программа профилактической направленности по формированию ценностного отношения к жизни, правосознания, принципов здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в сети Интернет для обучающихся 2-11 классов (авторы-составители С.А. Колесник, Н.Е. Огородникова)	https://rospsy.ru/node/1818
		Программа «Безопасность в сети Интернет» (авторы-составители Е.А. Викторова, К.Г. Лобынцева).	https://rospsy.ru/node/286
		Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста по профилактике гаджет-зависимости с использованием обучающих карточек социально-гуманитарной направленности «Мир ребенка в информационной среде» (автор-составитель А.О. Козлова)	https://rospsy.ru/node/1817

2.2. Медицинский аспект компьютерной зависимости детей и молодежи

В отдельных случаях компьютерная зависимость для детей и молодежи требует психотерапевтического вмешательства. При патологической компьютерной зависимости у детей и молодежи медикаментозное лечение не показано. Исключение составляют ситуации, когда зависимость становится причиной депрессивных расстройств и других серьезных психических проблем.

В методических рекомендациях федерального государственного бюджетного учреждения «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского» Минздрава России «Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика» (далее – методические рекомендации Минздрава России) [1]рассмотрены теоретические и практические аспекты клинической психолого-психиатрической диагностики, подходы к фармакологической терапии и психотерапии в зависимости от персонального компьютера, Интернета и мобильных устройств, обеспечивающих удаленный сетевой доступ, у детей и подростков. Рассмотрены принципы профилактики, реализуемые в условиях семьи и школы.

Методические рекомендации Минздрава России предназначены для использования врачами-психиатрами, врачам-психотерапевтом, клиническим психологом, педагогом-психологом, педагогом.

В разработанном федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского» Минздрава России учебном пособии «Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие»[2] приведены актуальные подробные сведения о расстройстве, получившем в современном обществе характер эпидемического распространения, – интернет-зависимости. Акцент в пособии сделан на диагностике расстройства и его терапии.

---

[1] Пережогин Л.О., Федонкина А.А. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ “НМИЦ ПН им.В.П. Сербского” Минздрава России, 2024. – 33 с.

[2] Егоров А.Ю. Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие / А.Ю. Егоров, В.А. Солдаткин; ФГБУН ИЭФБ РАН, ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России. – Ростов-на-Дону: Изд-во РостГМУ, 2021. – 240 с

Таким образом, рекомендуемые для использования методические материалы, учебные пособия, дополнительные общеразвивающие программы позволят педагогическим работникам, педагогам-психологам общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций на их основе составить конструктор мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи.