



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



РАЗВИТИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ



Влияние компьютерной зависимости на агрессивность подростка

С 2022 года Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка реализует проект «Федеральный лекторий».

Его цели – развитие компетенций специалистов, работающих с детьми и подростками, а также повышение осведомленности родителей через распространение лучшего опыта по решению проблем в сфере детства.

За 2023 год в рамках проекта проведено более 250 вебинаров, а число слушателей достигло 43 тысяч.

Подписаться
на рассылку анонсов
вебинаров:

m.klimova@opr.ru

29.01.2025



deti.gov.ru





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



Вызулина Ксения Сергеевна



- Доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского Государственного Университета
- Кандидат психологических наук



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



Аддиктивное поведение – это форма девиантного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности с помощью изменения своего психического состояния, для чего осуществляется прием некоторых веществ или выполняется фиксация своего внимания на каких-то определенных видах деятельности.

Аддиктивное поведение как способ решения проблемы или снятия стресса.





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



Информационная зависимость является доминирующей по своей распространенности из существующих нехимических аддикций.

Понятие **информационной зависимости** следует трактовать как навязчиво-зависимое поведение, связанное с развитием интенсивных эмоций и препятствующее социальной адаптации, выражающееся в постоянном желании уйти от реальности.

В информационную зависимость входит интернет зависимость и зависимость от компьютерных игр.



«По данным ВЦИОМ зависимость от компьютерных игр и интернета – главная проблема современной российской молодежи, так как зависимость от компьютерных игр назвали основной проблемой 77% опрошенных старшего поколения, а негативное влияние интернета – 75% опрошенных.»





Интернет-зависимость (интернет-аддикция) – это психическое расстройство, для которого типичными являются навязчивое стремление к нахождению в виртуальном пространстве в течение продолжительного времени. Интернет-зависимость имеет устойчивый характер.

В итоге подросток, удовлетворяя свои желания и потребности в коммуникации в безопасных условиях – в Интернете, становится частым пользователем сети, так как получает новые ощущения и информацию. Проводит там все свободное время и забывает о том, что существует и реальный мир.

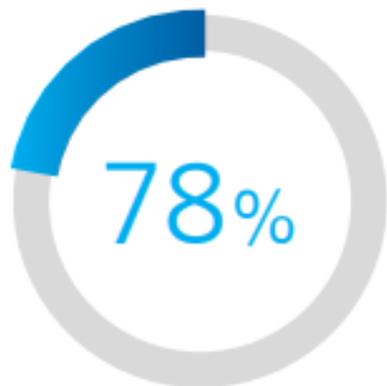
Особое внимание стоит уделить социальным сетям, которые модифицировали основы работы с информацией и роль пользователей, сделав из них самих авторов информации. Чем больше развиваются социальные медиа средства, тем больше будет юных цифровых аддиктов.



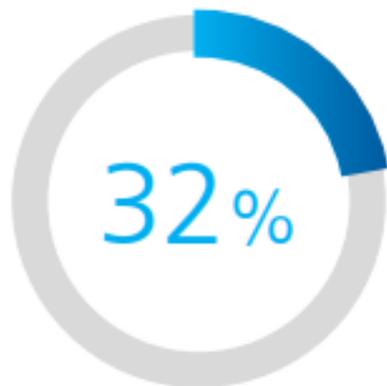
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

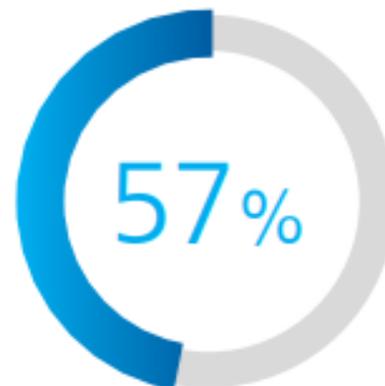
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



ДЕТИ И
ПОДРОСТКИ



МУЖЧИНЫ
30-35 ЛЕТ



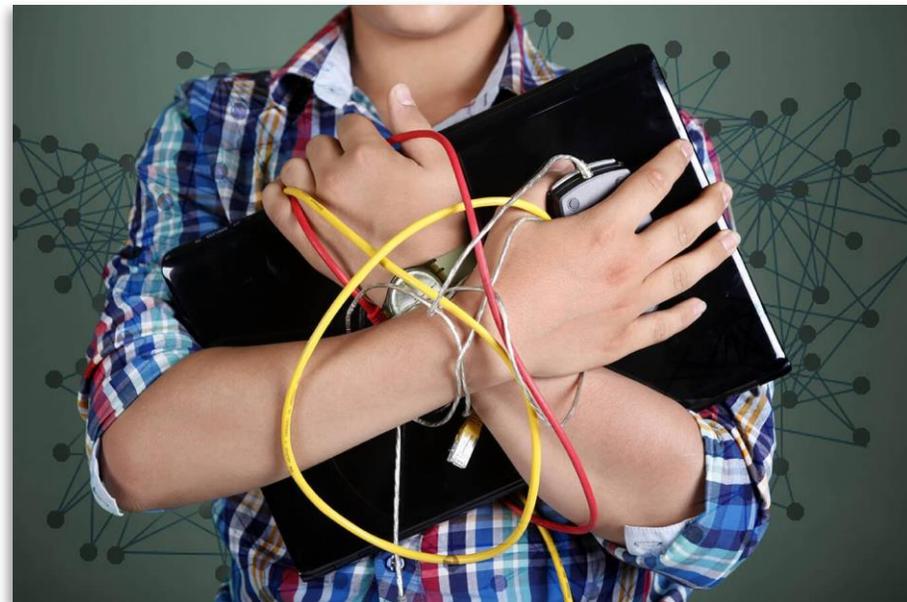
ЖЕНЩИНЫ
ОТ 45 ЛЕТ И СТАРШЕ

Возраст использования интернета



Подростки в интернет-пространстве

- 84% подростков каждый день пользуются интернетом.
- 80% подростков имеют аккаунты в социальных сетях.
- 10 лет – это средний возраст, с которого начинается самостоятельное использование социальных сетей.
- 75% подростков считают себя уверенными интернет-пользователями.
- 70% самостоятельно учились пользоваться интернетом.
- 49% подростков предпочитают сами справляться с негативными ситуациями в интернете, без помощи родителей.
- 80% доверяют мнению своих онлайн-друзей больше, чем своих реальных товарищей.





Основные угрозы и опасности для детей и подростков в интернет пространстве

- Пропаганда и подстрекательство к самоубийствам
- Экстремальное селфи
- Расстройство пищевого поведения, анорексия (группы в социальных сетях и различные онлайн сообщества)
- Онлайн распространение наркотиков и запрещённых средств
- Игромания
- Виртуальная проституция несовершеннолетних, педофилия
- Агрессия в сети
- Киберпреступность



Игровая зависимость – форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям.

В июне 2018 года ВОЗ включил игровое расстройство в 11-й перечень международной классификации болезней, которое ввели в действие 1 января 2022 года.

Основные критерии, которые позволяют диагностировать расстройство: человек не контролирует время, проведенное за игрой (сколько и когда играет); игроман не может остановиться, даже если осознает негативные последствия; человек жертвует прочими увлечениями и занятиями, чтобы продолжать играть. Соответственно, явные нарушения в личной, семейной, социальной и иных сферах жизни.



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



Компьютерная игра – это компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса (геймплея), связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнера .

Широкому распространению компьютерных игр и повышенному интересу к ним способствуют следующие факторы:

- **сеттинг (игровая среда)**
- **геймплей (игровой процесс, интерактивный компонент)**
- **музыка**
- **технологичность (использование сложных программных и технических ресурсов)**
- **сюжет**





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



Формирование компьютерной зависимости включает в себя четыре стадии:

1. **Стадия легкой увлеченности**, на которой происходит первоначальная адаптация к новому виду деятельности.
2. **Стадия увлеченности** (период быстрого формирования зависимости).
3. **Стадия зависимости** – характерно проявление максимального количества психологических и физических симптомов компьютерной зависимости.
4. **Стадия привязанности** (сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять уже фиксируется на определенном уровне, оставаясь устойчивой в течении длительного времени).





Геймер – человек, постоянно играющий в компьютерные игры.

Компьютерные игры, также как и другие молодежные увлечения, выполняют в жизни подростка вполне определенные социально-психологические функции.

1. Самоактуализационная функция. Компьютерные игры помогают подростку проявить себя как личность, способствуют его самореализации и самоутверждению в группе.

2. Социализирующая или адаптационная функция. Помогают приспособиться к новым социальным условиям.

3. Воспитательная функция. Возбуждают познавательные интересы, расширяют мировоззрение, обучают, развивают целый спектр способностей, могут помочь познать окружающий мир.

4. Эмоциональная функция. Создают позитивный настрой и помогают его поддерживать.

5. Коммуникативная функция. Предоставляют возможность для общения как между участниками-сверстниками, так и между представителями разных поколений.

6. Психотерапевтическая функция. Позволяют изменять психоэмоциональное самочувствие играющего, его отношение к окружающим, а также к самому себе.



Можно сказать, что игры создают для подростков **«зону ближайшего развития»**, которая сочетает в себе оптимальный баланс между трудностью задач и связанной с ней фрустрацией и переживаниями успеха и завершенности. Компьютерные игры - идеальная тренировочная площадка, так как они прививают понимание пошагового развития своих способностей.

Так как игроки вознаграждаются за каждую решенную задачу, они учатся воспринимать, постепенное обучение и возрастающие достижения. А значит, мотивация, полученная в игре, может реализовываться и в реальной жизни подростка.



Наверное, одна из последних игр, это saints raw 4. Снимаю напряжение и стреляю в людей □

Инди-игры в жанре квеста. Такие игры, как правило, очень теплые и атмосферные, в них приятная ненавязчивая, расслабляющая музыка, эти игры очень интересно нарисованы. Эти игры позволяют мне переключиться, отвлечься от интенсивных рабочих дней, расслабиться, погрузиться в красиво нарисованный приятный мне мир, с классной музыкой, недолго побыть в этом мире. Примеры таких игр: Машинариум, Ботаникула, Боксвиль, Теория крошечного взрыва, Саморост.

The Elder Scrolls V: Skyrim

Это однопользовательская РПГ (фэнтези), которая даёт возможность создать себе персонажа и жить в другом мире и выполнять квесты. Игра увлекает медитативностью игрового процесса и нетребовательностью к навыкам игрока (контент проходится без излишней сосредоточенности или чрезмерных усилий)



It take two. Мне нравится потому что в неё нужно играть вдвоём. У нас с мужем уже традиция каждый новый год мы её проходим.

История игры: родители решили развестись, сказали об этом дочери. И в итоге они превратились в игрушки и нужно пройти целое приключение чтобы вспомнить за что они полюбили друг друга и заново их сплотить.

Классная графика, сюжет и совместное времяпрепровождения.

Ещё играла в Ведьмака 3, опять же графика, погружение в историю. Игра помогает выпустить злость и насладиться приключением.

Нравится что в игре нет ограничений. Можно и плавать и гулять где угодно, заходить куда хочется. И много интересных побочных квестов.



World of tanks, Rome total world. Интересно разбираться в картах местности, разрабатывать стратегию захвата крепости, предугадать действия противника. Интересна римская цивилизация и задания связанные с ними.



The Sims 3

The Sims 2

Это любимая игра

Witcher 3

Просто прикольная и красивая

Silent Hill сюжет интересный и вайб



Влияние игровой зависимости на психическое и физическое здоровье

- нарциссизм, депрессия и одиночество, раздражительность, перевозбуждение, нарушение сна
- гиподинамия, ожирение, заболевание сердечно-сосудистой, эндокринной системы, агрессивность

Компьютерная игра с элементами насилия может быть внешним стимулом, который запускает механизм созревающего внутриличностного конфликта и способствует реализации вытесненных желаний и побуждений. Виртуальная агрессия зачастую является компенсацией запрета и невозможности адекватного проявления отрицательных эмоций в естественном окружении по каким-либо причинам.



Методы и принципы социально-педагогической и психологической работы по профилактике аддиктивного поведения подростков

1. Первичная профилактика аддиктивного поведения подростков подразумевает предупреждение вовлечения детей в любые виды зависимостей. Она направлена на работу с контингентом, полностью неизвестным или недостаточно осведомлённым о развитии нехимических зависимостей.

К мероприятиям первичной профилактики относятся:

- информационные кампании в средствах массовой информации,
- обеспечение соответствующих средств защиты,
- предложение альтернативного поведения в данной общественной и культурной среде.



Общие рекомендации

1. Старайтесь больше общаться: проводите время всей семьей без мобильных устройств, обсуждайте дела и планы, **разговаривайте с ребенком**.
2. Будьте хорошим примером: проводить свободное время активно, а не с телефоном в руках.
3. Введите домашние правила: например, никаких гаджетов во время еды.
4. Найдите хобби, которым подросток будет заниматься с удовольствием: секции, кружки, походы.



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КАМПУС
ЗНАНИЙ



ИНСТИТУТ
ДЕТСТВА



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (В МИНУТАХ)

Класс	5	6	7	8	9	10	11
Компьютер и ноутбук	180	180	180	180	180	240	240
Планшет и телефон	180	180	180	180	180	230	230



Диагностика на определение нехимической зависимости

- Тест на «интернет-зависимость» по К. Янгу (модификация В. А. Буровой)
- Тест «зависимость от компьютерных игр» (Такер)
- Тест на детскую интернетзависимость (С.А. Кулаков)
- Определение степени увлечения подростков компьютерными играми (Массачусетский опросник в авторской модификации А.В. Фокиной)





Программы профилактики нехимических видов зависимости

- Буракова, И. С. Вопросы профилактики интернет-зависимости обучающихся в условиях общеобразовательной школы/ И. С. Буракова, Н.А. Перепёлкина, О.С. Смирнова // МНКО. – 2021. – №6. – С. 137-140.
- Дружин, В. Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: специальность «Психология»: диссертация на соискание ученой степени канд. псих. наук/ В. Н. Дружин. Ярославль, 2016. – С. 89 – 93.
- Кремнева Т. С. Программа «об обучении детей и подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве» Рудник-Абагайтуйская «ООШ №5» –2018. – URL: <https://znanio.ru/media/programma-profilaktika-internet-zavisimosti-2630696>
- Солдатова Г.У., Илюхина С.Н. Аутодеструктивный онлайн-контент: особенности оценки и реагирования подростков и молодежи // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. – № 1. – С. 66-91.



Методы и принципы социально-педагогической и психологической работы по профилактике аддиктивного поведения подростков

2. Вторичная профилактика направлена на раннее выявление развития зависимости.

К мероприятиям вторичной профилактики относятся:

- целенаправленные информационные кампании (на основе непосредственных отношений в обществе),
- предоставление средств защиты и объяснение их использования,
- использование фармакологических и прочих средств для воздействия на конкретного человека,
- обучение педагогов и лиц, реализующих профилактические программы.



Мишени профилактики в работе с подростками с компьютерной зависимостью:

- обучение навыкам саморегуляции;
- развитие эмоционального и социального интеллекта;
- развитие коммуникативных навыков;
- нравственное просвещение;
- устранение дисгармоничности в семейных отношениях.

Система рекомендаций по социально-психологической профилактики компьютерной зависимости подростков в условиях школы

Организационно-педагогический блок

В рамках этого блока рассматривается влияние образовательных программ, методик работы педагогов, создается благоприятная образовательная среда.

Задачи:

- Изучение интересов обучающихся и создание условий для их реализации;
- Подготовка к организации профилактических мероприятий.

Психологический блок

В этом блоке проводится работа с эмоциональным состоянием подростков, их самооценкой, установками и мотивацией.

Задачи:

- Формирование у подростков позитивного самовосприятия;
- Развитие навыков управления стрессом;
- Поиск конструктивных способов решения проблем;
- Развитие эмоционального интеллекта;
- Формирование здоровых привычек использования онлайн-технологий.

Социальный блок

Данный блок направлен на изучение личности обучающегося в коллективе группы, анализируется адаптация подростка в окружающей его среде.

Задачи:

- Совершенствование коммуникативных навыков;
- Развитие социальной ответственности;
- Формирование самостоятельности подростков;
- Развитие здоровых и устойчивых отношений с окружающими людьми.



Методы и принципы социально-педагогической и психологической работы по профилактике аддиктивного поведения подростков

3. Третичная профилактика – реабилитация людей с зависимостями, возвращение их к активной жизни и предупреждение рецидивов.

К мероприятиям третичной профилактики относятся:

- передача информации и обучение конкретных лиц,
- непосредственные лечебные и реабилитационные действия,
- создание конкретных структур и организаций (лечебно-реабилитационная база)



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

УПОЛНОМОЧЕННОГО ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Г. КРАСНОДАР



Контактная информация



ksv91@mail.ru

