

Общество с ограниченной ответственностью

«Центр профессионального образования»

ООО «ЦПО»

## АННОТАЦИЯ

### К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

### «НОВАЯ ЦИФРОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЭКРАННЫМ ЗАВИСИМОСТЯМ ПОДРОСТКОВ»

**1. Общая характеристика:** Данная программа направлена на формирование у слушателей современных знаний и практических навыков, позволяющих понимать природу экранных зависимостей, выявлять их на ранних стадиях, применять комплексные подходы к их преодолению, а также развивать у подростков навыки здорового и осознанного использования цифровых технологий. Программа учитывает специфику работы как с подростками, так и с их родителями, предлагая инструменты для совместной работы и профилактики.

**2. Цель программы:** Сформировать у слушателей комплексное представление о феномене цифровой реальности и ее влиянии на психику подростка. Повысить уровень осведомленности слушателей о социальной значимости проблемы экранной зависимости у подростков и необходимости ее решения.

#### **3. Задачи программы:**

- Проанализировать влияние цифровой среды на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие подростков.
- Освоить различные коррекционные методики, включая когнитивно-поведенческую терапию, семейную терапию, арт-терапию в работе с экранными зависимостями.
- Разработать эффективные стратегии взаимодействия с родителями для создания поддерживающей среды и профилактики рецидивов.
- Научиться проводить тренинги по развитию цифровой гигиены, критического мышления и навыков самоконтроля у подростков.

#### **4. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения лекций:**

Профессиональные компетенции (ПК) по программе:

"Новая цифровая реальность: современные подходы к экранным зависимостям подростков"

- ПК2. Владение методами комплексной психодиагностики экранных зависимостей у подростков, включая выявление их видов, степени выраженности, сопутствующих психических расстройств и индивидуальных факторов риска/защиты.
- ПК3. Умение прогнозировать динамику развития экранных зависимостей, потенциальные негативные последствия для психического здоровья и социальной адаптации подростков, а также риски, связанные с цифровой средой (кибербуллинг, онлайн-риски).
- ПК6. Владение техниками экстренной психологической помощи и интервенции в случаях острых кризисных состояний, связанных с экранной зависимостью и другими цифровыми рисками.
- ПК7. Навыки эффективного психологического консультирования подростков и их родителей по вопросам, связанным с использованием цифровых технологий, экранными зависимостями и семейными взаимоотношениями в условиях цифровизации.
- ПК8. Умение устанавливать и поддерживать доверительный терапевтический альянс с подростками, проявлять эмпатию, эффективно взаимодействовать с различными участниками образовательного и семейного процесса.
- ПК10. Способность организовывать и проводить психологические мероприятия (тренинги, семинары, лекции, консультации) по теме цифровой реальности и экранных зависимостей, а также разрабатывать методические материалы.

## **5. Результаты освоения дисциплины:**

- *Комплексное понимание феномена цифровых зависимостей.*
- Вместе разбираем, как формировалась и развивалась проблема экранных зависимостей.
- Обсуждаем основные виды (игровые, видео, соцсети, смартфоны) и их специфику в подростковом возрасте.
- Раскрываем, как отличать сильное вовлечение от проблемного поведения, используя современные критерии МКБ-11, DSM-5, рекомендации ВОЗ и АРА.
- Навыки диагностики и оценки рисков.
- Учимся видеть грань между функциональным увлечением и развитием зависимости.
- Анализируем симптомы и риски для каждой возрастной группы (7-9, 10-12, 13-15, 16-18 лет).

- Осваиваем validated-методики, которые применяются для диагностики в реальной практике.
  - Практика консультирования подростков.
  - Обсуждаем современные и базовые техники проведения консультаций с разными возрастными категориями подростков.
  - Разбираем инструменты работы с мотивацией, сопротивлением и вопросами цифровой идентичности.
  - Моделируем сценарии поддержки и сопровождения школьников и старшеклассников, обсуждаем реальные случаи.
  - Эффективное взаимодействие с родителями.
  - Разбираем сценарии первой встречи, диалога и информирования родителей с опорой на возраст ребёнка.
  - Совместно ищем эффективные рекомендации, памятки для профилактики и поддержки семей.
  - Определяем, как соблюдать профессиональные и этические границы, когда и как адекватно направлять семью к другим специалистам.
  - *Рост профессиональной компетентности и уверенности.*
  - Систематизируем подходы и шаблоны психолого-педагогической работы с цифровым поведением, учимся применять полученные знания гибко и по ситуации.
  - Осваиваем работу со сложными случаями: разбираем «правила игры» и ограничения профессии, возможности межведомственного взаимодействия (школа, медицина, соцслужбы).
  - Выходим с программой на новый профессиональный уровень, получая инструменты и подходы для дальнейшего саморазвития в теме.
- Наша цель* - чтобы после освоения программой слушатели могли не только ориентироваться в современных подходах, но и уверенно использовать их на практике: консультировать, проводить профилактику, взаимодействовать с подростками и родителями, выстраивать профессиональные диалоги и находить решения в самых актуальных digital-кейсах.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины: 13 часов, 45 минут**

*Критерием оценки успеваемости* является достижение цели по освоению или совершенствованию компетенций. В конце прохождения курса слушатели получают Сертификат об обучении.

## **7. Форма обучения**

Обучение проводится по онлайн/групповой форме, в очно-заочном формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), на русском языке.

## **8. Требования программы (требования к аудитории, программному обеспечению)**

Дополнительная образовательная программа «Новая цифровая реальность: современные подходы к экранным зависимостям подростков» реализуется с использованием системы дистанционного обучения Getkurs. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в интернет. Программа предназначена для: психологов, педагогов-психологов, школьных психологов, клинических психологов, социальных педагогов, учителей, социальных работников, руководителей детских и подростковых коллективов, специалистов психологических служб, для всех специалистов, чья профессиональная деятельность связана с работой с подростками, родителей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ООО "ЦПО", МЕРКУЛОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА, ДИРЕКТОР

13.01.26 16:45 (MSK)

Сертификат 022AA37F0079B2D3844C68D9545234F545