

Общество с ограниченной ответственностью  
«Центр профессионального образования»  
ООО «ЦПО»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «ЦПО»

\_\_\_\_\_ И.В.МЕРКУЛОВА

« 15 » августа 2025 г.

Приказ № 06/2-20 от « 15 » августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«НОВАЯ ЦИФРОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К  
ЭКРАННЫМ ЗАВИСИМОСТЯМ ПОДРОСТКОВ»

13 часов, 45 минут

Формат обучения онлайн/групповой  
очно-заочная форма

Курск, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ-----	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-----	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК-----	8
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ-----	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Описание программы:

Современный мир характеризуется стремительным развитием цифровых технологий, которые прочно вошли в жизнь каждого человека, особенно подростков. Цифровая среда предоставляет широкие возможности для развития, обучения и общения, однако одновременно с этим порождает новые риски и проблемы. Одной из наиболее острых проблем является развитие различных форм экранных зависимостей у подростков: от игровой и интернет-зависимости до зависимости от социальных сетей и видеоконтента. Эти зависимости оказывают существенное негативное влияние на психическое и физическое здоровье подростков, их социальную адаптацию, успеваемость в школе, отношения в семье. В связи с этим возникает острая необходимость в повышении знаний специалистов и информировании родителей для формирования эффективных стратегий профилактики, диагностики и коррекции экранных зависимостей у подростков. 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.

**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.

### **Задачи:**

- 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.

## 1.2 Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа «Новая цифровая реальность: современные подходы к экранным зависимостям подростков» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Проекта Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (подготовлен Минтрудом России 11.07.2017)

## 1.3 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения модулей (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.

### Ожидаемые результаты освоения программы

- *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.

#### **1.4 Трудоемкость обучения**

Общая трудоемкость освоения дополнительной образовательной программой «Новая цифровая реальность: современные подходы к экранным зависимостям подростков» составляет 13 часов 45 минут за весь период обучения и включает все виды практической, дистанционной и самостоятельной работы слушателя.

#### **1.5 Программа включает:**

- освоение теоретического материала по записанным видео-лекциям, презентациям, чек-листам;
- консультирование с кураторами группы;
- проведение практических занятий по отработке практических навыков с кураторами и в мини-группах.

#### **1.6 Форма обучения**

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

#### **1.7 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 родителей, для всех специалистов, чья профессиональная деятельность связана с работой с детьми, подростками.

#### **1.8 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы:**

К освоению дополнительной образовательной программой «Новая цифровая реальность: современные подходы к экранным зависимостям подростков» допускаются лица, имеющие: высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) любого профиля и получающие высшее образование.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема лекций	Продолжительность в часах	Преподаватели	Содержание
История и академические основания изучения экранных зависимостей	3	Глевицкая Вера Сергеевна, Меркулова Ирина Владимировна	Исторический контекст появления проблемы; Причины роста актуальности (технологии, гаджеты, досуг подростков); Типология: игровая, видео, соцсети, смартфоны; Ключевые российские и зарубежные исследования; Возрастные тенденции и группы риска; Международные и национальные рекомендации (WHO, APA, Минздрав РФ).
Диагностика: зависимость или поведенческое преобладание	3	Глевицкая Вера Сергеевна, Меркулова Ирина Владимировна	Критерии диагностики (МКБ-11, DSM-5, локальные методы); Отличие зависимости от сильного интереса; Возрастные проявления: 7-9, 10-12, 13-15, 16-18 лет; Последствия: когнитивные (внимание, память), эмоциональные (раздражительность, тревожность), поведенческие (изоляция, нарушения сна).
Консультирование подростков: возрастные подходы	4,45	Глевицкая Вера Сергеевна, Меркулова Ирина Владимировна	Возрастные протоколы: 7-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет; Ограничения профессии; Разбор реальных кейсов: типичные ошибки и успешные решения.
Работа с родителями: ориентация и границы	3	Глевицкая Вера Сергеевна, Меркулова Ирина Владимировна	Первая встреча с родителями: объяснение специфики, снятие тревожности, отличия нормы/нарушения; Частые запросы и приёмы анализа по возрасту; Профессиональные и этические границы, ситуации для командной работы; Памятки и рекомендации: советы, чек-листы по возрасту; Алгоритмы информирования, взаимодействия семьи, школы.
Итого:	13,45		

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Тема лекций	Общая трудоемкость в часах	Даты
1.	История и академические основания изучения экранных зависимостей	3	1 день
2.	Диагностика: зависимость или поведенческое преобладание	3	2 день
3.	Консультирование подростков: возрастные подходы	4,45	3 день
4.	Работа с родителями: ориентация и границы	3	4 день

#### Лекция 1. История и академические основания изучения экранных зависимостей

*Подробное содержание:*

- Исторический контекст:
- Как впервые начали говорить о проблеме экранных зависимостей.
- Главные этапы эволюции цифровой среды: от видеоигр 80-х и 90-х до современной экосистемы гаджетов.
- Влияние технических и социальных изменений на паттерны поведения подростков.
- Классификация зависимостей:
- Игровая зависимость (компьютерные, мобильные, онлайн-игры), различия по типам геймплея и механизмам вовлечения.
- Видео-зависимость (платформы YouTube, сериальные сервисы): специфика визуального контента и алгоритмов рекомендаций.
- Зависимость от социальных сетей: особенности информационного потребления, лайков, онлайн-общения, влияние на самооценку.
- Смартфон-зависимость: комплексный феномен, включающий каналы связи, развлечения и рабочие задачи в одном устройстве.
- Ключевые российские и зарубежные исследования последних лет:
- Сравнительный анализ зарубежных (США, Европа, Азия) и российских данных по распространённости и динамике экранных зависимостей среди детей и подростков.
- Обзор крупных мета-анализов и выводы международных исследовательских групп за 2015-2025 гг.
- Особенности реакции школ, социума и семьи на новые цифровые риски.
- Возрастные тенденции:

- Почему подростки наиболее подвержены экранным зависимостям: факторы развития мозга, социальной среды, чувствительности к новизне и дофаминовым стимулам.
- Примеры возрастных паттернов вовлечения и эскалации экранного поведения.
- Международные и национальные рекомендации:
- Обзор стандартов Минздрава РФ, ВОЗ (WHO): рекомендованные лимиты, подходы к профилактике и образовательно-просветительской работе.
- Сравнение разных стратегий менеджмента экранного времени и ограничений для подростков.

## **Лекция 2. Диагностика: зависимость или поведенческое преобладание**

*Подробное содержание:*

- Критерии диагностики:
- Основные признаки по МКБ-11 и DSM-5 (патологическое вовлечение, потеря контроля, ущерб личной и социальной жизни).
- Локальные и международные опросники: особенности применения и интерпретации.
- Примеры digital-screening и кратких шкал для специалистов.
- Отличие зависимости от выраженного интереса или увлечения:
- Что считать функциональным увлечением (спортивные кибер-игры, образовательное использование платформ).
- Граница между “нормой” и “патологией” - влияние временных, мотивационных и контекстуальных факторов.
- Анализ дисфункциональных сценариев (использование как способ избегания эмоций, конфликт с другими сферами жизни).
- Проявления по возрасту: 7-9, 10-12, 13-15, 16-18 лет:
- 7-9 лет: формирование ритуалов, потребность в контроле, пассивное потребление контента.
- 10-12 лет: первые попытки обхода ограничений, рост самостоятельного пользования, вовлечённость в игровые и видео-комьюнити.
- 13-15 лет: усиление сопротивления ограничениям, формирование групп онлайн-идентичности, значимость лайков и цифровой популярности.
- 16-18 лет: развитие автономии, перенос общения и досуга в онлайн, риски изоляции, формирования FOMO, уход в виртуальные альтернативы реальности.
- Последствия:
- Когнитивные: снижение способности к концентрации, ухудшение памяти, нарушение академической эффективности.
- Эмоциональные: повышение тревожности, раздражительность, колебания настроения, эмоциональное выгорание.

- Поведенческие: изоляция от семьи и сверстников, импульсивность, сбой режима сна и питания.

### **Лекция 3. Консультирование подростков: возрастные подходы**

*Подробное содержание:*

- Модели консультирования для разных групп:
- 7–9 лет: работа преимущественно через родителей; регулярные семейные встречи, игровые форматы, сказкотерапия, формирование позитивных сценариев поведения с гаджетами.
- 10–12 лет: мотивационная беседа, визуализация привычек, подключение техники «дневник экрана», работа с семьёй и педагогами как единой командой.
- 13–15 лет: акцент на самостоятельной работе с подростком, проработка сопротивления, рефлексия онлайн-имиджа в соцсетях, групповая терапия и поддержка сверстников.
- 16–18 лет: обсуждение вопросов ценностей, самоопределения, ответственности за собственные действия в digital-среде, формирование планов по осознанному использованию экрана.
- Ограничения профессии:
- Четкая граница компетентности психолога, умение вовремя переадресовать к смежным специалистам (психиатру, неврологу, педагогам) в случае проявления тяжёлых расстройств или рисков.
- Типовые консультативные кейсы:
- Анализ распространённых ошибок при первой встрече.
- Практические кейсы: как разруливать конфликт “психолог-подросток-родители”, способы повысить мотивацию подростка к изменениям.
- Успешные стратегии коммуникации и поддержки, примеры преодоления сопротивления у трудных подростков.

### **Лекция 4. Работа с родителями: ориентация и границы**

*Подробное содержание:*

- Особенности первой встречи с родителями по возрасту ребёнка:
- Как организовать доверительный диалог, структурировать беседу по актуальной проблеме.
- Важные вопросы и комментарии в зависимости от возраста ребёнка.
- Анализ популярных запросов и распространённых ошибок:
- Часто встречающиеся вопросы: “Сколько можно?”, “Что делать, если ребёнок не слушается?”, “Как реагировать на агрессию?”
- Разоблачение мифов о ‘волшебных’ ограничениях, риски переложить ответственность только на специалиста.
- Профессиональные и этические границы:

- Жёсткое соблюдение сферы компетенции психолога, корректное информирование родителей о том, где проходит «стоп-линия» возможностей консультирования.
- Этические аспекты сбалансированной ответственности между семьёй и специалистом (конфиденциальность, границы вмешательства).
- Эффективные рекомендации и формы информирования семей:
- Практические памятки по основам цифровой гигиены для детей разных возрастов.
- Чек-листы по профилактике и раннему выявлению признаков риска.
- Подготовка семей к диалогу и регулярной рефлексии, ведение дневников цифрового поведения.
- Алгоритмы взаимодействия с другими специалистами:
- Кому и когда рекомендовать обратиться (школьный педагог, врач, соцслужбы).
- Организация межведомственного взаимодействия при необходимости.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1 Материально-технические условия**

1. Материально-техническая база, соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов аудиторной, практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом.
2. Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении лекций в дистанционном формате, используется мультимедийное оборудование: компьютер, веб-камера, микрофон.
3. Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным разделам.

*При реализации программы предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:*

- Работа с учебно-методическими пособиями (конспектом лекций);
- Работа с рекомендованной литературой;
- Просмотр и прослушивание обучающимся видео / аудио материалов;
- Работа в единой информационной системе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";

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

#### **4.2 Кадровое обеспечение**

При подборе преподавателей учитывается их теоретическая подготовка и наличие практических знаний в данной сфере.

При организации и проведении учебных занятий со слушателями по данной программе преподавателям необходимо:

- Ознакомиться с составом учебной группы и должностным положением слушателей;
- Излагая материал по теме, находить разумное сочетание его теоретических и практических аспектов, при этом приоритет следует отдавать практическим вопросам;
- Давать слушателям по окончании учебных занятий методические рекомендации по самостоятельному изучению обсуждаемых проблем, использованию необходимой для этого литературы;
- Активно использовать при подготовке и проведении групповых обсуждений знания и опыт слушателей;
- Использовать инновационные технологии в обучении;
- Готовить информационно-справочный материал по раскрываемой теме, который может быть использован слушателями в практической работе.

#### **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ «НОВАЯ ЦИФРОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЭКРАННЫМ ЗАВИСИМОСТЯМ ПОДРОСТКОВ»**

- Венди Уолкер, Келли О'Кэрролл. Неизбежное подключение: как помочь детям и подросткам справиться с цифровой зависимостью. - М.: АСТ, 2023.
- А. Н. Берёзовская. Интернет-зависимость: как распознать и преодолеть. - М.: Эксмо, 2021.
- А. В. Шершнёва. Психология интернет-зависимости. - М.: Инфра-М, 2020.
- М. И. Мартынова. Цифровая зависимость у детей и подростков: диагностика, профилактика, коррекция. - М.: Педагогическое общество России, 2022.
- К. Л. Скобло. Психология игровых зависимостей. - М.: АСТ, 2023.
- Д. В. Капцов, Е. Н. Капцова. Виртуальная реальность и ее влияние на личность. - М.: Психология, 2019.
- Ю. И. Шумская. Нейропсихология подросткового возраста. - М.: Академия, 2020.
- В. Д. Менделевич. Психология девиантного поведения. - М.: МПСИ, 2019.

- А. Е. Личко. Подростковая психиатрия. Руководство для врачей. - М.: Медицина, 2018.