

Методические рекомендации педагогу социальному, педагогу-психологу, педагогам, родителям по социально-педагогической профилактики зависимости от социальных сетей учащихся младшего подросткового возраста

Разработаны под руководством старшего преподавателя кафедры социальной педагогики ФСПТ БГПУ А.А.Воронцова

Роль педагога социального и педагога-психолога в профилактике.

Педагог социальный, обладая широким пониманием социальной динамики внутри учреждения образования, должен иметь возможность не только наблюдать за возникающими проявлениями дезадаптивного поведения у учащихся, но и оперативно действовать с целью корректировки социального режима, обеспечивая интеграцию детей в коллектив, при этом активно взаимодействуя с родителями и средствами массовой информации. В свою очередь, педагог-психолог играет ключевую роль в ранней диагностике адаптационных нарушений, возникающих в результате информационного перегруза, а также в проведении индивидуальной и групповой работы, направленной на формирование навыков эмоциональной регуляции и самоконтроля, что помогает детям адекватно воспринимать цифровые образы. При этом, координация действий между педагогами-психологами и социальными педагогами должна осуществляться в рамках единой образовательной программы и определенной методологической парадигмы, позволяющей выстраивать непрерывный диалог между всеми участниками образовательного процесса, что является одной из задач стратегического планирования в рамках профориентации и развития личности учащегося.

Таблица 2.3 – Методические рекомендации педагогу социальному, педагогу-психологу, педагогам, родителям по социально-педагогической профилактики

Категория	Методические рекомендации
Педагог социальный	Организация межведомственного взаимодействия с учреждениями культуры, спортивными секциями и общественными объединениями для создания альтернативных социализирующих практик, компенсирующих гипертрофированное увлечение виртуальным пространством. Внедрение программ медиации конфликтов, возникающих вследствие кибербуллинга, с обучением подростков навыкам цифрового этикета и правовой грамотности в рамках тематических недель цифровой безопасности. Работа над коррекцией тревожности, коммуникативных барьеров и социальной дезадаптации, вызванных длительным взаимодействием с гаджетами.

Продолжение таблицы 2.3

Педагог-психолог	Проведение диагностики с применением проективных методик (рисунок “Я в сети”, тест Люшера для выявления цифровых приоритетов) для определения уровня эмоциональной привязанности к виртуальной идентичности. Разработка тренинговых программ когнитивной коррекции, направленных на усиление функций произвольного внимания и подавления импульсивных реакций через техники ментального картирования и сенсомоторной синхронизации. Работа над коррекцией тревожности, коммуникативных барьеров и социальной дезадаптации, вызванных длительным взаимодействием с гаджетами.
Педагоги	Интеграция модулей цифровой гигиены в предметное обучение через междисциплинарные кейсы, формирующие метапредметные компетенции рефлексивного потребления контента. Внедрение в образовательный процесс алгоритмов раннего выявления интернет-зависимости; практик цифрового детокса в урочной деятельности; инструментов развития критического мышления при работе с онлайн-контентом.
Родители	Освоение техник ненавязчивого мониторинга через совместное контент-творчество (ведение семейного блога, съемка образовательных роликов), трансформирующего пассивное потребление в продуктивную активность. Мероприятия для обсуждения рисков и последствий зависимости от социальных сетей, курсы по цифровой грамотности.

Важно отметить, что организация работы с учащимися должна строиться на принципах системного подхода, который предусматривает интеграцию цифровых технологий в образовательный процесс с целью формирования не только навыков работы с современными информационными ресурсами, но и умения критически оценивать получаемую информацию, что является залогом успешной социализации в условиях информационного общества. В этом контексте рекомендуется организовать работу следующим образом:

1. Введение обязательных уроков, посвященных цифровой грамотности, где учащимся предоставляется возможность изучить основы безопасного использования социальных сетей, методы защиты личной информации и способы оценки достоверности информации.
2. Проведение регулярных тренингов и семинаров, направленных на развитие критического мышления, самоанализа, самоопределения в условиях бурного информационного воздействия.
3. Организация бесед с участием психологов и социальных педагогов, в ходе которых обсуждаются примеры успешного и неуспешного использования цифровых технологий, а также способы преодоления психологических трудностей, возникающих в результате информационного перенасыщения.

4. Вовлечение родителей в образовательный процесс через проведение специализированных встреч и консультаций, на которых разъясняются современные тенденции в использовании социальных сетей, обучение основам мониторинга и контроля цифровой активности ребенка, а также рекомендации по созданию здоровой домашней медиасреды.

Такой многоуровневый подход позволяет создать целостную систему профилактических мер, где каждая из сторон образовательного процесса - будь то педагог, психолог или родитель - играет свою собственную, но взаимосвязанную роль в формировании у младших подростков навыков осознанного и безопасного использования социальных сетей. Особое внимание уделяется тому, чтобы подобные занятия носили не только информативный, но и практический характер, предоставляя учащимся возможность применять полученные знания в реальной жизни через моделирование различных ситуаций, связанных с цифровой этикой и безопасностью взаимодействия с виртуальными платформами.

Родители, являясь первыми наставниками в процессе формирования цифровой культуры, должны быть активно вовлечены в профилактические мероприятия, направленные на предупреждение зависимости от социальных сетей, поскольку именно домашняя среда в значительной мере определяет моделирование поведения ребенка в информационном пространстве. В связи с этим рекомендуется проводить систематические родительские собрания, семинары и тематические занятия, в ходе которых специалисты-психологи и социальные педагоги, используя комплексный подход, разъясняют конкретные аспекты формирования цифровой грамотности, правила пользования интернетом, а также методы, позволяющие родителям осуществлять конструктивный контроль за цифровой активностью своих детей без нарушения их права на личное пространство. При этом важным аспектом является создание условий для обмена опытом между родителями, что позволяет выявлять общие проблемы и находить совместные пути их решения, а также упрощает процесс адаптации методических рекомендаций к индивидуальным семейным условиям. Более того, включение элементов психолого-педагогического консультирования в программу работы с родителями позволяет обнаружить скрытые психологические конфликты, связанные с процессом социализации личности подростка, и разработать пути для их разрешения с позиции комплексной поддержки семьи.

Практическая реализация методических подходов должна осуществляться посредством подробного планирования образовательных мероприятий, где акцент делается на междисциплинарную интеграцию, позволяющую связывать теоретические знания с практическим опытом, а

также на создание рабочих групп, состоящих из педагогов, педагогов-психологов и представителей администрации образовательного учреждения, что способствует формированию единой стратегии профилактики зависимости от социальных сетей.

В рамках подобных мероприятий рекомендуется использовать следующие практические методы:

- Организация тематических уроков, посвященных изучению влияния цифровой среды на личностное развитие, где учащимся разъясняются основные правила безопасного пользования интернетом, что позволяет им самостоятельно анализировать информационные потоки.

- Проведение интерактивных занятий с элементами ролевых игр и ситуационного моделирования, где учащиеся могут научиться различать фейковые новости от проверенной информации, а также применять навыки критического осмысления контента, что в долгосрочной перспективе способствует снижению риска формирования зависимости.

- Организация совместных проектов, в рамках которых учащиеся работают над созданием медиапродуктов, способствующих развитию у них творческой инициативы, коммуникативных навыков и аналитического мышления, что является важным фактором в борьбе с пассивным потреблением информации.

- Проведение специализированных семинаров и тренингов для педагогов, направленных на освоение инновационных методик и подходов, позволяющих улучшить мониторинг цифровых активностей учащихся, а также разработку индивидуальных программ коррекции поведения, адаптированных к особенностям каждого ребенка.

Такой подход гарантирует, что процесс интеграции образовательных и воспитательных мероприятий пройдет с учетом как психологической, так и социальной динамики развития учащихся, что позволяет формировать у них устойчивый тип отношения к информационным технологиям и снижать вероятность превращения увлечения социальными сетями в патологическую зависимость.

Для обеспечения эффективности профилактических мероприятий крайне важно разработать и внедрить в образовательный процесс дидактические материалы, учебно-методические пособия и интерактивные платформы, которые способствуют систематизации полученных знаний и способствуют закреплению навыков самоконтроля у учащихся. Такой комплекс материалов должен включать в себя кейс-стади, аналитические статьи, авторские тренинги и практические задания, позволяющие не только погрузиться в теоретическую базу, но и практически отработать методы

самоанализа и рефлексии, что является важным шагом для предупреждения формирования зависимости.

Методические материалы должны охватывать такие темы, как: понятие цифровой культуры, механизмы формирования зависимости, стратегические подходы к развитию критического мышления, а также вопросы безопасности в цифровом пространстве, что позволяет создать единое информационное поле для всех участников образовательного процесса. В разработке данных материалов должны приниматься во внимание современные тенденции и требования времени, а также использоваться результаты эмпирических исследований, проводимых в сфере психологии и педагогики, что гарантирует актуальность и практическую направленность используемых методик.

Современный этап цифровизации образовательного процесса требует активного применения инновационных подходов, при этом особое внимание уделяется развитию цифровой культуры, способствующей формированию у младших подростков устойчивых стратегий, ориентированных на безопасное и осознанное взаимодействие с информационными ресурсами. В качестве такого инновационного подхода можно отметить использование виртуальных тренингов, онлайн-тестов и интерактивных платформ, которые позволяют в режиме реального времени отслеживать поведенческие изменения у учащихся, а также адаптировать методы профилактики с учетом обратной связи, полученной от участников образовательного процесса. Такие технологии, комбинирующиеся с традиционными педагогическими методами, создают условия для формирования комплексной системы поддержки, позволяющей не только своевременно выявлять отклонения в поведении учеников, но и эффективно корректировать их, что является особенно важным фактором в условиях стремительного развития информационных технологий. Важно, чтобы инновационные инструменты использовались как в рамках самостоятельного обучения молодых специалистов, так и на уровне межведомственного взаимодействия, что способствует созданию единой сети профилактических мер, способной оперативно реагировать на вызовы цифровой эпохи.

В условиях, когда учащиеся младшего подросткового возраста могут испытывать трудности с адаптацией к быстро меняющемуся информационному пространству, крайне важно реализовывать комплекс мер по психологической поддержке, включающий работу не только с учащимися, но и с их родителями, что позволяет учитывать системные психологические особенности каждого участника образовательного процесса.

Педагоги-психологи, используя комплекс индивидуальных и групповых интервенций, должны способствовать выработке у детей навыков

эмоциональной регуляции, что включает систематическую работу с самооценкой, развитием критического мышления и самонаблюдения, что, в свою очередь, уменьшает риск формирования дезадаптивных паттернов поведения, связанных с чрезмерным использованием социальных сетей. Кроме того, важно, чтобы коррекционные мероприятия проводились в условиях доверительной атмосферы, где учащиеся ощущают поддержку со стороны взрослых, что способствует развитию навыков коммуникации и социальной адаптации, оставаясь при этом ориентированными на саморегуляцию как основу психической устойчивости. Такие интервенции должны строиться не только на принципах активного вовлечения детей в процесс самопознания, но и на использовании методов арт-терапии, психодрамы и других творческих подходов, которые позволяют находить нестандартные решения возникающих вопросов во взаимодействии с виртуальной средой.

Стратегия профилактики использования социальных сетей в избыточной и потенциально опасной форме, осуществляемая на уровне образовательного учреждения, должна базироваться на целенаправленном формировании специальной профилактической среды, в которой каждое образовательное звено - от руководства до преподавательского состава - осознает свою ответственность за психофизиологическое благополучие учащихся. При этом организационные меры включают в себя разработку внутренних нормативных документов, протоколов взаимодействия и рекомендаций по эксплуатации цифровых ресурсов с целью создания условий для формирования у ребенка устойчивых навыков информационного поведения, а также внедрение специализированных тренингов и семинаров, направленных на формирование навыков критической оценки информации. Такой системный и целенаправленный подход является необходимым условием для обеспечения комплексной профилактики в образовательном учреждении, где каждая сторона активно участвует в выработке и реализации мер, направленных на предупреждение формирования зависимости от социальных сетей. Важно, чтобы подобные мероприятия проводились регулярно, с учетом положений педагогической и психологической науки, что гарантирует не только своевременное выявление ранних признаков зависимости, но и оперативное вмешательство в случае возникновения негативных тенденций.

Для того чтобы обеспечить объективное измерение эффективности реализуемых профилактических мероприятий, целесообразно включить в систему работы методики оценочного контроля, которые предусматривают как количественные, так и качественные показатели, позволяющие

отслеживать динамику изменения поведения учащихся, а также принимать корректирующие меры в реальном времени. Регулярное проведение диагностических опросов и анкетирования, а также анализ данных по посещаемости и вовлеченности учеников в внеурочную деятельность, позволяет выстраивать целостную модель, в рамках которой педагогическая и психологическая поддержка становится более адаптированной и ориентированной на достижение конечных целей профилактики. Такой мониторинг может включать различные методические приемы: от анализа активности в сетевых образовательных системах до проведения интерактивных сессий, где учащиеся могут высказать свои впечатления и предложения по улучшению формата занятий, что позволяет создавать обратную связь и вносить необходимые коррективы в программу. Более того, участие всех заинтересованных сторон, включая родителей, способствует формированию условия для всестороннего анализа ситуации, где каждая сторона вносит свой вклад в оценку проделанной работы, что является важным фактором для построения дальнейшей стратегии профилактики.

Учитывая все вышеизложенные аспекты, направленные на предупреждение зависимости от социальных сетей среди учащихся младшего подросткового возраста, следует подчеркнуть, что эффективная методика социально-педагогической профилактики требует взаимосвязанного и системного подхода, в рамках которого педагог, психолог и родители играют неразрывную роль в формировании устойчивых моделей поведения, способных адаптироваться к вызовам цифровой эпохи. Такой подход позволяет не только снижать риск формирования зависимости, но и создавать условия для гармоничного развития ребенка, обеспечивая его интеллектуальное, эмоциональное и социальное благополучие. В этом контексте разработка и реализация профилактических программ должна основываться на постоянном обновлении и совершенствовании методик, интеграции новейших педагогических исследований и практического опыта, что гарантирует не только соответствие современным требованиям, но и долгосрочный положительный эффект от вмешательств. Результатом такого комплексного подхода является не только снижение уровня зависимости от социальных сетей, но и формирование у учащихся навыков критического мышления, которые позволят им в дальнейшем самостоятельно оценивать поступающую информацию и принимать обоснованные решения, что является необходимым условием их успешной социализации и профессиональной ориентации.

Исходя из вышеизложенного, рекомендуется следующий алгоритм действий для специалистов, работающих в сфере образования, и для родителей:

1. Проведение комплексной диагностики состояния цифровой активности учащихся посредством внедрения специализированных анкет и опросов, что позволит своевременно выявлять ранние признаки негативного воздействия социальных сетей на психику подростка.

2. Организация регулярных встреч и семинаров с участием педагога-психолога, социального педагога и представителей администрации образовательного учреждения, где обсуждаются конкретные случаи деструктивного поведения, анализируются ошибки и вырабатываются совместные стратегии вмешательства.

3. Разработка и внедрение адаптированных учебных курсов по цифровой грамотности, где упражнения и практические задания способствуют развитию критического анализа информационного пространства и укреплению навыков самоконтроля, что позволяет учащимся осознанно подходить к своим цифровым интересам.

4. Вовлечение родителей в процесс профилактики посредством проведения регулярных консультаций, тренингов и мастер-классов, где специалисты разъясняют особенности цифровой зависимости, приводят примеры успешной коррекции и обсуждают методы создания здоровой семейной среды, способствующей благоприятному психологическому климату.

5. Создание условий для регулярного мониторинга результативности проведенных мер путём коррекционного анализа поведенческих установок учащихся, что позволит оперативно корректировать методические подходы и адаптировать их к специфическим условиям каждого образовательного учреждения.

При этом следует отметить, что комплексный подход, объединяющий усилия всех участников образовательного процесса, является основополагающим принципом, способствующим не только корректровке уже выявленных проблем, но и предотвращению формирования паттернов поведения, связанных с чрезмерным использованием социальных сетей, что представляет собой один из ключевых вызовов современности. Кроме того, вовлеченность родителей в организацию профилактических мероприятий позволяет создать единую систему поддержки, где дом и школа действуют как единый организм, способный оперативно реагировать на изменения в цифровой среде.

Профилактика как процесс постоянного обучения и развития.

Необходимо подчеркнуть, что профилактика зависимости от социальных сетей является процессом, который постоянно требует обновления знаний, адаптации методик и переосмысления педагогических подходов в свете стремительного развития цифровых технологий, что предполагает необходимость внедрения регулярных курсов повышения квалификации для педагогических работников, психолого-педагогических специалистов и других профессионалов, непосредственно работающих с молодежью. Таким образом, профилактическая работа приобретает форму непрерывного обучения, где каждая новая педагогическая практика является логическим продолжением предыдущей, что способствует не только выработке долгосрочных стратегий, но и созданию среды, в которой образовательный процесс становится адаптивным, динамичным и способным оперативно реагировать на изменения, возникающие в условиях информационной насыщенности и быстро меняющихся паттернов общения. К тому же, постоянный обмен опытом между специалистами, участие в конференциях и семинарах по вопросам цифровой безопасности и психологии подростка позволяет выработать единые стандарты и нормативные документы, регулирующие вопросы использования социальных сетей на образовательном уровне.

Внедрение инновационных технологий в процесс профилактики.

С учетом стремительного развития технологий и использования современных средств коммуникации, важным направлением профилактической работы является внедрение инновационных технологий, направленных на создание интерактивных обучающих платформ, которые предоставляют возможность учащимся самостоятельно отслеживать свой прогресс, анализировать информационные потоки и развивать навыки самоконтроля в цифровой среде. Так, применение современных образовательных технологий, таких как виртуальные классы, мультимедийные презентации, онлайн-курсы и специализированное программное обеспечение, позволяет сделать процесс обучения более динамичным, адаптивным и практически ориентированным, что в свою очередь снижает риск формирования зависимости от социальных сетей, поскольку учащиеся более осознанно относятся к своему цифровому поведению. В этом контексте важно не только внедрение технических решений, но и разработка соответствующих методических рекомендаций для педагогов, позволяющих интегрировать инновационные подходы в систему профилактики, что обеспечивает целостность образовательного процесса.