

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Пискунова Е.А.

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
piskunova-zliza@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения интерактивных методов профилактики интернет-зависимости у подростков. Раскрываются теоретические подходы, формы и способы практической работы, направленной на формирование у подростков навыков саморегуляции, осознанного отношения к использованию интернета и профилактику зависимого поведения.

Ключевые слова: интернет-зависимость; подростки; интерактивные методы; профилактика; когнитивно-поведенческий подход; саморегуляция; педагогические технологии

Современные подростки проводят значительную часть времени в цифровом пространстве, что создает как новые возможности для обучения и общения, так и риски развития интернет-зависимости. В связи с этим особое значение приобретает внедрение интерактивных методов профилактики, которые способствуют активному вовлечению учащихся в процесс осмысления собственного поведения и выработке позитивных стратегий взаимодействия с цифровыми технологиями [1].

Интерактивные методы профилактики объединяют разнообразные формы работы, включая дискуссии, практические упражнения, ролевые игры и практикумы. Эти формы создают условия для переосмысления поведения и получения положительного опыта непосредственно в ходе занятий, когда подростки учатся анализировать собственные привычки и выработать альтернативные модели взаимодействия с интернетом.

Важной особенностью применения интерактивных методов является сочетание теоретических и практических компонентов. Теоретическая часть направлена на информирование и просвещение подростков по вопросам интернет-зависимости, тогда как практическая часть предполагает проведение тренингов и активизацию личностных ресурсов. При этом значительное внимание уделяется организации деятельности, альтернативной зависимому поведению: подросткам предлагаются формы досуга, способствующие развитию живого общения, познавательной активности и эмоциональной устойчивости — встречи с друзьями, экскурсии, спортивные и творческие мероприятия [1].

Теоретической основой интерактивных методов выступают несколько психологических и педагогических подходов. Один из них — когнитивно-поведенческий, согласно которому интернет-зависимость рассматривается как результат взаимодействия когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов. Изменение деструктивных установок, осознание внутренних мотивов чрезмерного пребывания в сети и выработка новых моделей поведения помогают подросткам формировать здоровое отношение к цифровой среде [2]. Другой подход основан на идее осведомлённости о вреде: подростки должны понимать потенциальные риски чрезмерного использования интернета, его влияние на здоровье, социальные отношения и психологическое благополучие. Формирование критического отношения к собственным цифровым привычкам становится важным элементом профилактической работы [3].

Интерактивные формы занятий позволяют подросткам активно участвовать в процессе обучения. В ходе таких занятий могут использоваться видеоматериалы, после просмотра которых участники анализируют содержание, выделяют ключевые идеи и делают выводы о правильных и неправильных моделях поведения в сети. Эффективной формой работы является групповая деятельность, когда участники совместно

разрабатывают стратегии контроля времени, проводимого в интернете, обсуждают возникающие трудности и предлагают пути их преодоления. Ролевые игры также занимают значительное место в профилактической практике: они позволяют проиграть типичные ситуации, связанные с интернет-зависимостью, и найти конструктивные способы решения возникающих конфликтов и проблемных моментов [4].

Особое значение в профилактике имеют упражнения, направленные на развитие навыков саморефлексии и поиска альтернативных способов проведения времени. Например, упражнение «Шнуровка: Плюсы и минусы использования интернета» помогает участникам критически осмыслить преимущества и недостатки цифровых технологий, научиться видеть баланс между пользой и риском. В упражнении «Я могу заменить интернет...» подростки придумывают варианты занятий, которые могли бы стать заменой времени, проводимого в сети, что способствует развитию интереса к реальной деятельности и укреплению социальных связей [5].

Оценка эффективности профилактических программ, основанных на интерактивных методах, проводится с использованием анкетирования и анализа обратной связи. Сравнение данных, собранных до и после проведения занятий, позволяет определить, насколько изменилось отношение подростков к использованию интернета, повысился ли уровень осведомлённости о рисках и сформировались ли навыки саморегуляции.

Таким образом, интерактивные методы профилактики интернет-зависимости являются эффективным педагогическим инструментом, который сочетает элементы обучения, воспитания и психокоррекции. Они способствуют формированию у подростков осознанного отношения к интернету, развитию критического мышления, укреплению социальных связей и личной ответственности за собственное поведение в цифровом пространстве.

Литература

1. Интерактивные методы профилактики интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tsutmb.ru> (дата обращения: 10.11.2025).
2. Теоретические подходы к профилактике интернет-зависимости у детей и подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cdk-detstvo.centerstart.ru> (дата обращения: 10.11.2025).
3. Когнитивно-поведенческий и профилактический подходы в педагогике [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://archive-coursework.mmu.ru> (дата обращения: 11.11.2025).
4. Методические материалы по профилактике интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://multiurok.ru> (дата обращения: 12.11.2025).
5. Практические упражнения для тренингов по профилактике интернет-зависимости [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://s3-minsk.cloud.mts.by> (дата обращения: 12.11.2025).