

## **Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет**

### **Интернет-зависимость**

Интернет-зависимость – это навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Синонимы — «интернет-аддикция», «виртуальная аддикция», «нетаголизм», «кибераддикция»<sup>1</sup>.

Развитие науки и технического прогресса идёт вперед семимильными шагами. В наше время подросток, как и взрослый, не может представить свою жизнь без компьютера, Интернета, информационных технологий. Владением компьютерными технологиями является для подростка необходимым условием успешного существования в современном мире. Компьютеры прочно и надолго вошли в нашу жизнь. В связи с этим, актуальным становится вопрос грамотного использования подростком сети Интернет с минимальными рисками для физического и психического здоровья.

### **Педагогам-психологам**

В связи с развитием компьютеризации и информатизации общества на сегодняшний день особо остро встала проблема распространения в обществе интернет-зависимости. Подростки, как по причине того, что в этом возрасте они наиболее подвержены различным отклонениям в поведении, так и по причине того, что именно они наиболее активно среди других возрастных групп пользуются интернетом, являются определенной группой риска, распространение интернет-зависимости среди которой представляется наиболее опасной<sup>2</sup>.

По данным интернет-сайта «Интернет в России и в мире: Информационные угрозы в Интернете» интернетом в России ежедневно пользуются 90% подростков в возрасте от 12 до 17 лет. Можно сказать, что мировая паутина, как называют интернет, является для них основной средой обитания<sup>3</sup>. Т.С. Борисова и М.М.

---

<sup>1</sup> Юрьева Л.Н., Большот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги. 2006. 196 с.

<sup>2</sup> Дувалина О.Н., Осипов Л.О. Интернет-зависимость у подростков: причины и последствия // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 49-3. С. 25-27.

<sup>3</sup> Лайпанова Ф.Х. Феномен Интернет-зависимости подростков: причины и последствия // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-10. С. 254-260.

Солтан установили, что учащиеся проводят за экраном мониторов в среднем 3,34 часа в сутки, при этом с возрастом продолжительность компьютерного времяпрепровождения увеличивается. Более 4 часов в сутки за компьютером или другим электронным устройством проводят 6,25 % учащихся 4-го класса; 37,0 % – 5-го класса; 53,0 % – 7-го класса; 83,0 % учащихся 11-го класса<sup>4</sup>.

#### **Психодиагностический инструментарий<sup>5</sup>:**

1. способ диагностики интернет-зависимости (Kimberly Young);
2. способ диагностики интернет-зависимости В. Лоскутовой (русскаяязычная адаптация опросника Kimberly Young);
3. критерии диагностики компьютерной зависимости (Ivan Goldberg);
4. критерии диагностики компьютерной зависимости (Maressa Hecht Orzack);
5. способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот);
6. шкала интернет-зависимости Чена (в адаптации К.А. Феклисова, В.Л. Малыгина);
7. тест на интернет-зависимость В.А. Лоскутовой (Буровой);
8. опросник для оценки степени увлеченности ролевыми компьютерными играми для подростков 13-15 лет (Е.В. Беловол, И.В. Колотилова)<sup>6</sup>;
9. тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (Гришина А.В.)<sup>7</sup>.

Как известно, в подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время происходит важный период его социализации. В этот период у него появляются новые социальные потребности (в самостоятельности и автономии от родителей, в общении, в обладании групповой принадлежностью, познавательная потребность) которые кроме как с помощью

---

<sup>4</sup> Захарова Т.Ю., Синогина Е.С., Манина А.П. Исследование кибераддикции у подростков с помощью опросных психодиагностических методов // Научно-педагогическое обозрение. 2020. № 2 (30). С. 209-219.

<sup>5</sup> Юрьева Л.Н., Ботьбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги. 2006. 196 с.

<sup>6</sup> Беловол Е.В., Колотилова И.В. Разработка опросника для оценки степени увлеченности ролевыми компьютерными играми // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 6. С. 49-58.

<sup>7</sup> Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2014. № 4. С. 131-141.

живого общения способны удовлетворяться в виртуальном пространстве. В крайнем случае реализации такого удовлетворения виртуальная среда является эрзац-реальностью, что приводит к дезадаптации индивида в обществе.

Принято выделять следующие признаки интернет-зависимости:

1. значительное увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
2. снижение успеваемости в школе;
3. потеря интереса к окружающим;
4. бессонница, нарушения сна;
5. частые, довольно резкие изменения эмоционального фона;
6. неадекватное, болезненное нежелание выключать компьютер.

Существуют следующие виды интернет-зависимости, выделяемые у подростков:

1. Хакерство, создание информационных продуктов, способных нанести вред другим пользователям интернета;
2. Коммуникативная деятельность в интернете, выражающаяся в постоянной потребности общаться с помощью социальных сетей;
3. Геймерство, самая распространенная интернет-зависимость, связанная с изобилием в интернете разнообразных компьютерных игр, находящихся в свободном доступе. Преобладание данного типа зависимости связано с динамичностью, увлекательностью игр<sup>8</sup>.

### **Основные направления и методы работы педагога-психолога:**

1. Развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях и склонностях:
  - активизирующая профориентационная методика «Будь готов!» (Н. Пряжников)<sup>9</sup>;
2. развитие навыков самоконтроля и саморегуляции:

---

<sup>8</sup> Дувалина О.Н., Осипов Л.О. Интернет-зависимость у подростков: причины и последствия // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 49-3. С. 25-27.

<sup>9</sup> Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). М.: ВАКО. 2005. 288 с.

– упражнение «Помогающее дыхание». Подросток удобно сидит в расслабленной позе с закрытыми глазами. Психолог просит его сосредоточиться на своем дыхании и представить, что он вдыхает энергию, положительное отношение, здоровье, хорошее настроение, позитивные мысли, а выдыхает усталость, тревожные чувства, беспокойство и гнев. Время выполнения – 5 минут;

3. формирование адекватных форм утверждения самостоятельности:

– ролевая познавательная игра-импровизация в форме творческого состязания «Защита времен года». Группа разбивается на 4 команды, путем жеребьевки определяется тематическое название каждой команды «Зима», «Весна», «Лето» и «Осень». В течение 10 минут каждая команда должна самоорганизоваться, распределив необходимые функции по защите своего времени года, совместно подготовить выступление. Время выступления каждой команды – 5 минут. Эксперт – психолог. Критерии оценки: точность, выразительность, использование разнообразных видов искусства. После выступления команд все обмениваются чувствами и впечатлениями. Отмечаются наиболее оригинальные решения;

4. развитие социальной активности, например, способствовать участию подростка в олимпиадном движении, творческих конкурсах, спортивных мероприятиях, поощрять волонтерство;

5. снижение психоэмоционального напряжения:

– тренинговое упражнение «Аплодисменты». Это упражнение дает прекрасную возможность подбодрить человека, зарядить его энергией. Ведущий: «Я хотел бы попросить вас мне помочь. Мария сегодня опоздала, «завалила» работу, и поэтому настроение у нее не самое лучшее. Мы хотим показать ей, что несмотря ни на что, мы ценим ее, она член нашей группы и для нас важно, как она себя чувствует. Мы все знаем, что Мария очень хороший и способный человек. Мы можем показать ей наше отношение символически, встав и выразив в течение минуты свою поддержку аплодисментами и ободряющими словами, например, «В жизни бывает всякое, а мы всегда тебя любим и ценим. Ты умна и талантлива!».

Остановите упражнение через минуту или раньше, как только аплодисменты пойдут на убыль<sup>10</sup>;

6. формирование адекватной самооценки:

– упражнение арт-терапии «Солнце». Психолог просит подростка нарисовать солнце и объясняет, что он не зря нарисовал столько лучей. каждый луч – это твоя положительная черта характера. Подпиши их все;

– упражнение «Шаги к успеху». На листе бумаги нарисуй лестницу из 5 ступенек. Это твои шаги к успеху. На вершине лестницы – цель. Например, цель – реферат по физике, тогда 5 шагов к успеху могут быть такими: выбор темы, составление списка литературы, составление плана, написание работы по плану, редактирование окончательного варианта. Напиши свою цель. Закрой глаза и представь себе каждый шаг к достижению цели. Открой глаза и запиши на каждой ступеньке то действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лестницы). Дерзай!

7. развитие коммуникативных навыков:

– трениговое игровое упражнение «Разожми кулак». Работа в парах. Один из участников сжимает кулак. У второго есть одна минута, чтобы убедить первого разжать кулак. Нельзя применять силу и причинять боль. Зато можно и нужно применять фантазию и нестандартные подходы. Пара меняется ролями. У кого получилось выполнить задание? У кого – нет? Что помогло справиться с заданием? Каким был эффект при попытке применить физическую силу. Какие выводы вы сделали по результатам игры?

– трениговое игровое упражнение «Луноход 1». Двое участников садятся друг напротив друга на стулья и смотрят друг другу в глаза, до тех пор, пока один из них не улыбнется / не засмеется. Можно моргать, двигать глазами, но нельзя улыбаться или смеяться. Первый, кто улыбнулся, становится «луноходом». «Луноход» двигается по комнате на корточках со словами: «Я – луноход 1». На свободный стул садится следующий участник. Проигравший становится «Луноходом 2» и т.д.;

---

<sup>10</sup> Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / Пер. с нем. М.: Генезис. 2008. 208 с.

8. развитие компенсаторных способностей, обучающихся:

– упражнения мозговой гимнастики «Кнопки мозга». Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцы другой руки массируют область копчика. Через 20-30 сек. положение рук меняется. Рука, накрывающая пупок, соприкасается через него со всеми меридианами тела, т. к. это точка центрального меридиана. Упражнение способствует расслаблению, снимает нервное напряжение, повышает уровень внимания, снижает гиперактивность;

9. библиотерапия:

– Афонькин С.Ю. Удивительные места нашей планеты: школьный путеводитель. СПб.: Балтийская книжная компания, 2019. 80 с.;

– Гусев И. Е. Человек. Что? Зачем? Почему? научно-популярное издание. Минск: Харвест, 2011. 257 с.;

– Рябнина И.В. Происхождение жизни: школьный путеводитель. СПб.: Балтийская книжная компания, 2018. 90 с.;

– Тумаринсон Г.С. Удивительные судьбы вещей: школьный путеводитель. СПб.: Балтийская книжная компания, 2019. 110 с.;

– Черненко Г.Т. Нанотехнологии: настоящее и будущее: школьный путеводитель. СПб.: Балтийская книжная компания, 2018. 100 с.

**Полезные ресурсы:**

1. Влияние негативной информации в СМИ на психическое здоровье детей. Рекомендации учителю и родителю // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/vliianie-nieghativnoi-informatsii-v-smi-na-psikhichieskoie-zdorov-ie-dietiei-ri.html>

2. Как защитить ребенка: дома, в школе, на улице, в интернете // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/kak-zashchitit-riebionka-doma-v-shkolie-na-ulitsie-v-intiernietie.html>

3. Интернет как коммуникативное пространство современного подростка // Официальный информационный сайт для учителей. URL:

<https://videouroki.net/webinar/intierniet-kak-kommunikativnoie-prostranstvo-sovriemiennogho-podrostka.html>

4. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/vidy-informatsii-prichiniaushchiei-vried-zdorov-iu-i-ili-razvitiu-dietiei.html>