

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСР Красносельского района)

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю
Директор И.С. Селунова
Приказ от 25.08.25 № 188



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
Профилактика игровой и гаджетовой зависимости
«Сила в реальности»

Возраст обучающихся: 13 - 14 лет
Срок реализации: 2025-2026 учебный год
Объем: 6 часов

Разработчик: Сазанович Ольга Валерьевна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа профилактики игровой и гаджетовой зависимости «Сила в реальности» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность. Программа направлена на формирование социальной компетенции обучающихся как основы социализации.

Адресат программы - обучающиеся образовательных организаций района 13-14 лет (7-8-е классы).

Актуальность

В современном мире становится все более острой проблема возникновения новых форм зависимости, обусловленных масштабными социальными переменами и применением современных телекоммуникационных и информационных технологий, в том числе различных видов интернет-зависимости.

Прежде всего, в настоящее время международное сообщество обеспокоено наличием компьютерной «игровой угрозы». Международной классификацией болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) зависимость от компьютерных игр отнесена к лудомании - патологической зависимости от азартных игр (в МКБ-10 отмечена кодом F63.0). В Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11) включен диагноз «игровое расстройство». Однако все более широкое распространение получает не только зависимость от компьютерных игр, но и гаджетозависимость - социальное явление, характеризующееся злоупотреблением гаджетами.

Гаджет (от англ. *gadget* — *прииспособление, устройство*) – устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни, «техническая новинка». Гаджеты: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и т.д. – созданы, чтобы служить человеку, на самом же деле они часто подчиняют человека себе. Гаджетозависимость считают разновидностью эмоциональной зависимости, схожей с алко – и наркозависимостью по выбросу дофамина в кровь. Она провоцирует погружение ребенка в вымышленный мир. Ребенок настолько сживается с собственной легендой о себе, что его нормальное существование в реальном мире становится практически невозможным.

По мнению ряда аналитиков, Россия входит в топ-15 зависимых от интернета наций.

Наиболее уязвимой для формирования интернет-зависимости группой являются, в силу специфики возраста, подростки. Формирование новых социальных потребностей, становление личности, а также эмоциональная нестабильность и неустойчивость самооценки, склонность к избеганию ответственности и несформированное критическое мышление – эти и другие возрастные особенности приводят к уходу подростка в виртуальный мир. Развивающиеся технологии, таким образом, оказывают отрицательное влияние на несформированную психику подростка: разрушается процесс усвоения социального опыта и процесс адаптации в обществе, появляются проблемы в школе, проблемы с общением, со здоровьем.

Единственное решение данной проблемы - соблюдение профилактических мер, в том числе обучение подростков правилам информационной гигиены, правилам отбора и использования информации. С этим связана актуальность и практическая значимость данной программы.

Научные, методические и нормативно-правовые основания программы

Теоретическим основанием программы являются представления о следующих причинах, которые могут провоцировать возникновение и развитие интернет-зависимости:

1. Возможность стать абсолютно другой личностью, а также умело скрывать свои проблемы – в Сети человек чувствует себя счастливым, в отличие от реальной жизни, поэтому виртуальные развлечения начинают занимать всё больше времени.
2. Возможность занять избыток свободного времени – когда в распорядке дня есть много времени, которое нечем занять, многие люди начинают бездумно проводить часы в Интернете, получая от этого удовольствия. В скором времени формируется привычка, и человеку уже тяжело переключиться на другие занятия.
3. Отсутствие друзей, близкого круга общения. Асоциальность приводит к тому, что человек начинает активно общаться в виртуальной реальности.
4. Сексуальная неудовлетворенность. Обычно она становится причиной просмотра порнографических материалов – постоянные дофаминовые выбросы делают человека зависимым, при этом проблемы в личной жизни не решаются, а только усугубляются.
5. Возможность самоутвердиться. Погоня за лайками и комментариями в социальных сетях нередко становится источником получения удовольствия и повышения самооценки, однако это никак не помогает развитию в реальной жизни.

Специалисты отмечают, что многочисленные причины интернет-зависимости объединяет общая черта – зависимые от Интернета в подавляющем большинстве имеют проблемы в той или иной сфере в реальной жизни, поэтому пытаются компенсировать эти проблемы в Интернете.

Применительно к подросткам наиболее распространенные причины, способствующие формированию интернет-зависимости, формулируются следующим образом:

1. Семейные проблемы. Сетевое общение и игры могут использоваться подростками для снятия стресса и борьбы с тревожностью. При этом зависимость от Интернета может возникнуть у подростков как из асоциальных семей, так и из благополучных.
2. Отсутствие друзей. Неуверенные в себе подростки могут испытывать серьезные трудности в реальном общении. Поэтому они уходят в виртуальное, где можно чувствовать себя свободным и раскрепощенным.
3. Низкая самооценка. Многие подростки делают выбор в пользу виртуального мира в связи с чувством собственной неполноценности, неудовлетворенности собой, закомплексованности.
4. Потребность в самореализации. Эта причина интернет-зависимости больше характерна для подростков, которым легче найти свою нишу в сети и таким образом самоутвердиться.
5. Интернет-зависимость у детей и подростков может развиваться с подачи родителей. Порой, чтобы успокоить ребенка, взрослые могут давать ему смартфон или другое компьютерное устройство. Так и формируется привычка снимать эмоциональную нагрузку при помощи погружения в виртуальный мир.

Также ряд специалистов в качестве пускового механизма развития интернет-аддикции рассматривают невероятную популярность IT-профессий. Многие подростки хотят освоить навыки веб-дизайна, программирования и других направлений. Если у человека имеется проблема с социализацией и определенная акцентуация личности, положительное стремление может со временем перейти в зависимость.

Исследователи выделяют потребности подросткового возраста, которые могут удовлетворяться за счет интернет-пространства: стремление быть самостоятельным и автономным; стремление к самореализации подростка через признание и познание; стремление подростка принадлежать к группе, сходной с его взглядами и интересами; потребность в любви; удовлетворение познавательной потребности.

Распознать зависимость позволяют определенные симптомы интернет-зависимости:

- прогулкам, общению с друзьями и другим занятиям подросток предпочитает нахождение в Интернете;
- теряет ощущение времени, когда находится в сети;
- испытывает радость при каждом выходе в онлайн;
- регулярно отслеживает обновления на сайтах, проверяет электронную почту и соцсети;
- забывает о своих обязанностях, важных делах;
- почти все время говорит только на сетевые темы даже с теми, кто подобным не интересуется;
- перестает следить за своим внешним видом;
- подвержен эмоциональной нестабильности, может демонстрировать агрессивность, раздражительность;
- тратит деньги на онлайн-игры, всевозможные компьютерные программы и прочее;
- имеет нарушения пищевого поведения;
- ощущает после длительного нахождения перед монитором усталость глаз, слабость, головную боль.

Интернет-зависимость способна приводить к опасным последствиям:

- Утрата когнитивных способностей. Есть опасность, что частое нахождение в Сети может провоцировать снижение концентрации внимания, ухудшение мышления и памяти.
- Асоциальность. Если большую часть свободного времени проводить online, человек может разучиться общаться в реальной жизни.
- Расстройства пищевого поведения. Интернет-зависимый теряет ход времени, часто забывая поесть или, наоборот, потребляет большое количество пищи, не отрываясь от компьютера или смартфона.
- Внутрисемейные проблемы. Из-за того, что человек надолго пропадает в виртуальном мире, в его семье растет недопонимание, возникают претензии и обида.

Кроме того, интернет-зависимые склонны к изменению осанки, развитию болезней позвоночника, глаз и сердечно-сосудистой системы и другим проблемам со здоровьем. К тому же, такие люди часто имеют нарушения сна, нестабильность эмоционального фона, перевозбуждение, что связано с информационной перегрузкой.

Интернет-зависимость развивается поэтапно. Вначале человек знакомится с Интернетом, изучает его возможности, формирует свой стиль поведения во Всемирной паутине. Затем проводимое в сети время увеличивается. На этой стадии формируется зависимость. Индивид не видит смысла жизни без входа в сети. Отсутствует стремление возвращаться в реальную жизнь, так как в сети созданы все условия для дальнейшей виртуальной жизни. На третьем этапе зависимость проходит процесс стабилизации. Зачастую человек перестает получать удовольствие от нахождения в Интернете, но привычка заставляет его снова и снова садиться за монитор или брать в руки смартфон.

Развитие интернет-зависимости у детей и подростков также происходит в несколько этапов. Заключительная, самая опасная стадия – полная вовлеченность в виртуальный мир, который становится гораздо важнее, чем реальный.

У подростков на формирование аддикции, по мнению специалистов, могут

указывать следующие признаки:

1. Комппульсивность – трудности в контроле своего поведения.
2. Отрицание. Ребенок обычно отрицает, что он слишком много времени проводит с гаджетом. Он такое увлечение считает абсолютно нормальным.
3. Толерантность. Времени, проведенного в сети, всегда не хватает. Даже если ребенок много часов был онлайн.
4. Повышенная тревожность. Появляются проблемы со сном, переутомление из-за большого потока информации, идущего из виртуального мира.
5. Абстиненция. Если ребенок или подросток не получает доступ в сеть, его начинает «ломать». Он раздражается, злится, может вести себя неадекватно и даже отказываться от сна и пищи, лишь бы вновь посидеть в сети.

Чувствуя радость от нахождения в интернете, подросток демонстрирует равнодушное отношение к членам семьи, родственникам, друзьям и сверстникам. Постепенное увеличивающееся время пребывания в сети приводит к снижению успеваемости.

Выходя в сеть, подросток чувствует себя в полной безопасности, понимая, что никто не узнает, кто сидит по ту сторону экрана. Он наделяет себя различными качествами, которыми на самом деле не обладает, старается представить себя только с лучшей стороны. Например, человек в жизни замкнутый, нерешительный, зажатый, неуверенный в себе, в виртуальном мире полон уверенности в себе, готов на все. Однако при выходе из киберпространства образ «идеального» подростка пропадает, все его реальные качества возвращаются, а с ними и последствия длительного общения с гаджетом: высокая тревожность, повышенная интернальность, непринятие себя и других, педантизм, эгоизм, эмоциональная лабильность, не желание думать, снижение самоконтроля, умение планировать и анализировать.

Таким образом, обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – важная задача современности.

Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон № 3-ФЗ от 8 января 1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах» (редакция, действующая с 1 сентября 2023 года);
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями на 21 ноября 2022 года);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 23 февраля 2013 № 15-ФЗ (ред. от 31.07.2020 № 303-ФЗ) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции» (с изменениями на 13 июня 2023 года)
- Указ Президента РФ № 400 от 2 июля 2021 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 28 декабря 2024 г. №1124;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 Пр-2610;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р;
- Письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011 г. №МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233 «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021 №287, утвержден приказом Минпросвещения России;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Санкт-Петербурга «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» от 28 декабря 2022 года № 482-146;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных

учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р;

- План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-р;
- План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Методологические принципы - технология подготовки и реализации программы опирается на следующие принципы.

1. Принцип информационной безопасности.

Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» определяет информационную безопасность детей как состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. Информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, признаётся информация, распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ. Согласно статье 5 данного закона к запрещённой для распространения среди детей относится информация:

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или

попрошайничеством.

2. *Принцип ситуационной адекватности.*

Определяет соответствие содержания и организации профилактических мероприятий и программ реальностям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с проявлениями зависимого поведения в социокультурной среде конкретной образовательной организации.

3. *Принцип научной достоверности.*

В соответствии с этим принципом, вся предлагаемая учащимся информация научно достоверна и излагается с использованием научной терминологии.

Занятия по программе проводятся преимущественно в активной форме, позволяющей учащимся участвовать в рефлексивной деятельности, используя свой творческий потенциал.

Особенностью программы является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦППМСП Красносельского района и использование ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 6 часов коррекционно-развивающих занятий.

Цель – формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к гаджетам и формирования личной ответственности за своё поведение путем пропаганды здорового образа жизни, предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков и молодежи 13-14 лет.

Задачи программы:

обучающие – включение в познавательную деятельность, приобретение знаний, умений, навыков безопасного поведения в сети интернет. Предоставление информации несовершеннолетним о негативных последствиях игровой зависимости

развивающие – развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, компетенции сопротивления социальному давлению. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за своё поведение.

воспитательные – формирование «антизависимых» установок, культуры общения и поведения в Интернет-пространстве.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты – сформировавшиеся и формирующиеся качества осознанной и ответственной личности по отношению к собственным поступкам на основе распознавания и оценки вредных факторов воздействия информационно-телекоммуникационных сетей, гаджеты и информационных систем.

Метапредметные результаты – освоенные учащимися общие способы коммуникации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях; умение самостоятельно распознавать попытки вовлечения в противоправную и иную антиобщественную деятельность.

Предметные результаты – освоенный учащимися опыт конструктивного социального взаимодействия в сети Интернет.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы – программа предполагает консультативный этап, реализуемый при наличии запроса адресатов программы и других участников образовательных отношений.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса: сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСП Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, социальным педагогом и педагогом-психологом образовательной организации.

Условия набора в группы – групповые занятия проводятся на базе образовательных организаций, имеющих Соглашение о совместной деятельности с ЦППМСП Красносельского района. Состав профилактической группы определяется образовательной организацией.

Условия формирования групп: учащиеся 7-8-х классов.

Количество детей в группе: работа ведется в группах не более 15 человек.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в лекционно-презентативной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера и элементами тренинга.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (диспут, отработка социального навыка сопротивления);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение: реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Кадровое обеспечение – реализация программы осуществляется педагогом-психологом ЦППМСП Красносельского района.

Учебный план программы

дополнительной общеразвивающей программы

«Профилактика игровой и гаджетовой зависимости «Сила в реальности»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие интернет-зависимости.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение. Анкетирование учащихся (прил.3)
2.	Мифы, в которые верят лудоманы. Решение психологической задачи.	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение.
3.	«Компьютер: за и против» Положительные и отрицательные аспекты влияния компьютера на развитие человека. Что я знаю о себе.	2	1	1	Рефлексия, наблюдение
4.	Последствия длительного пребывания за гаджетами. Здоровый образ жизни. Правила информационной гигиены.	2	1	1	Рефлексия, наблюдение. Анкетирование учащихся (прил.5)
ИТОГО		6	3	3	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы

Профилактика игровой и гаджетовой зависимости «Сила в реальности»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	3	6	По согласованию с образовательной организацией