

**Кадрова Наиля Наилевна**

студентка

Научный руководитель

**Карандеева Арина Вячеславовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **РАБОТА СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ**

***Аннотация:** современные подростки подвержены психологическим зависимостям сильнее предыдущих поколений. В статье представлены основные этапы возникновения и последствия гаджетозависимости, а также возможности социального педагога при работе с гаджетозависимыми подростками.*

***Ключевые слова:** гаджетозависимость, психологическая безопасность, подростки, социальный педагог.*

В современном мире подростки сталкиваются со множеством вызовов и проблем, одна из которых – растущая зависимость от гаджетов (телефон, смартфон, планшет). Это явление является актуальным, так как подростки с самого рождения находятся в эпохе электронных устройств. Неуклонно растет как число видов аддикций, так и тяжесть их последствий, что требует повышения аддиктологической грамотности всего населения, но более всего тех специалистов, кто работает с детьми и молодежью. В настоящее время с данным видом психологической зависимости сталкивается все общество в целом, по той причине, что современная жизнь без гаджетов невозможна [1].

Гаджетозависимость – это психологическая зависимость от использования

различных гаджетов, интернета и социальных сетей. Она проявляется в повторяющемся поведении, увеличении риска развития болезней и личных проблем, а также в потере контроля над своими действиями. Информационные технологии не способны обучить ребенка испытывать целый ряд эмоций, поскольку гаджетозависимость обесценивает личное общение и упрощает выражение чувств (например, подростки выражают их в виде эмодзи).

Формирование гаджетозависимости складывается из 5 этапов:

1) эмоциональный подъем. Ребенок, беря в руки смартфон, испытывает предвкушение от того, что сейчас запустит любимую игру;

2) обращение к аддикции в состоянии фрустрации. Ребенок получил в школе неудовлетворительную оценку, и первое, что он делает, – это обращается к телефону. Он не стремится общаться с родителями, потому что считает, что получит большую «отдачу» от смартфона;

3) формирование устойчивой зависимости. Любая ситуация в жизни ребенка будет обращена к телефону. Потребности обуславливаются аддикцией;

4) отчуждение. Ребенок не выполняет обязанности, связанные с его социальным статусом, абстрагируется от окружающих, замыкается в себе;

5) физическое проявление зависимости (головные боли, боли в глазах и т. д.).

Последствиями гаджетозависимости у подростков могут стать снижение академической успеваемости, социальная изоляция, агрессивное поведение и даже психические расстройства.

Сознание подростка постоянно подвергается воздействию потока информации из сети Интернет. Стресс, тревожность, депрессивные состояния могут стать результатом этого взаимодействия. Ведь подростки – это одна из самых уязвимых возрастных «ячеек», которая сильнее всех подвержена зависимому поведению. Таким образом, психологическая безопасность подростков под воздействием гаджетов находится под угрозой.

Работа социального педагога с гаджетозависимым подростком требует комплексного и индивидуального подхода к каждой конкретной ситуации. Вот некоторые ключевые аспекты, на которые стоит обратить внимание.

1. Оценка уровня зависимости. Нужно обсудить, сколько времени ребенок проводит за гаджетами, их влияние на учебу, здоровье и социальные контакты.

2. Индивидуальные беседы. Важно создать доверительную атмосферу, где подросток сможет открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

3. Альтернативные занятия. Необходимо предложить виды досуга, которые помогут уменьшить зависимость (спорт, творческие занятия, кружки).

4. Обучение самоорганизации. Нужно научить подростка установить личные границы по времени использования гаджетов и придерживаться их.

5. Совместные консультации. Социальный педагог организует разъяснительную деятельность со всеми участниками образовательного процесса, обсуждает с родителями проблемы гаджетозависимости и рекомендует, как они могут поддержать подростка [2].

6. Информирование о рисках. Необходимо организовывать семинары или встречи, на которых подростки смогут узнать о негативных последствиях избыточного использования гаджетов; разговоры о цифровой грамотности, во время которых подростки обучаются правильному использованию технологий, включая безопасность в интернете и этические нормы общения.

7. Регулярные беседы и позитивное подкрепление. Необходимо признавать даже небольшие достижения подростка, чтобы поддерживать его мотивацию.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая безопасность – это определенная защищенность сознания от информационных воздействий, способных против ее воли и желания изменять психологические характеристики и поведение, что может кардинальным образом влиять на человека вплоть до изменения его жизненного пути. Это означает, что социальный педагог может и должен осуществлять работу по обеспечению психологической безопасности подростков, склонных к зависимости от гаджетов.

***Список литературы***

1. Дереча В.А. Психология зависимостей: учебное пособие для вузов / В.А. Дереча. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 217 с. EDN XZDUXA
2. Милькевич О.А. Методика и технология работы социального педагога. Профилактика детского неблагополучия: учебное пособие для вузов / О.А. Милькевич. – М.: Юрайт, 2024. – 182 с.