

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Алиханова А.Р.

Россия, Частная школа «Квазар», г. Санкт-Петербург
aly2506.il@gmail.com

Аннотация. В статье актуализируется проблема поиска эффективных технологий профилактики компьютерной зависимости подростков в условиях стремительной цифровизации общества. Обоснована необходимость реализации данной профилактики на основе системного подхода, объединяющего усилия школы, семьи и социума, а также постоянного обновления педагогических технологий в ответ на новые вызовы цифровой эпохи.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, педагогические технологии, профилактика, подростки, медиаграмотность, цифровизация.

Достаточно известной теорией, описывающей особенности различных поколений, является теория Нейла Хоува и Уильяма Штрауса, в которой они описывают особенности и ценности людей, рожденных в определенный период. Согласно данной теории, современные подростки являются представителями поколения «альфа», представители которого рождены в информационном нестабильном мире в условиях быстрого развития цифровых технологий. Данное поколение еще формируется, и его ведущие особенности только начинают анализировать. При этом уже сейчас большинство исследователей признают влияние на развитие современных подростков сети Интернет и компьютерных игр (А.А. Волченкова, М.В. Баикина, П.Е. Григорьев, А.С. Гальченко, С.А. Меркулова, О.В. Полоскина, Л.В. Поскотинова и др.).

Компьютерные игры разных видов и форматов стали одной из обязательных составляющих окружающего пространства современных детей и подростков. Увлеченность компьютерными играми прочно вошла в сферу их досуга и отдыха. Однако однозначных выводов о негативных или позитивных последствиях такой увлеченности пока сделать нельзя. Хотя исследователи пытаются установить преимущества и риски игр для психологического развития играющих, в целом пока можно говорить о противоречивости влияния компьютерных игр (Р. А. Кардашян, Л. И. Афанасьева, Н. А. Поротова, Р. В. Пронин, С. М. Сорокина).

Понятие компьютерной зависимости, или термин «геймер-аддикция» появились в психологической науке в конце 90-х годов прошлого века. В отечественных исследованиях игровая компьютерная зависимость рассматривается как «аутодеструктивный тип поведения, характеризующийся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния и посредством действий, направленных на определенный предмет» [1, с. 58-66]; как аддикция, как вид девиантного поведения, связанный с уходом от реальности через погружение в компьютерные игры и влияющий на развитие познавательных и личностных особенностей [2, 3, 4].

Современные педагогические технологии, включающие активные и интерактивные методы обучения, играют ключевую роль в подготовке будущих учителей к профилактике компьютерной зависимости среди подростков. Они позволяют сформировать у педагогов необходимые компетенции для выявления, предупреждения и коррекции этой проблемы [5]. Рассмотрим их конструктивные возможности.

1. Активные и интерактивные методы обучения.

Кейс-технологии – анализ реальных ситуаций, связанных с компьютерной зависимостью, помогает будущим педагогам разрабатывать стратегии профилактики.

Кейс-технологии являются эффективным инструментом подготовки педагогов к профилактике компьютерной зависимости, позволяя трансформировать теоретические знания в практические навыки. Их системное применение в образовательном процессе способствует формированию профессиональной готовности будущих учителей к работе с цифровыми вызовами современности.

Ролевые и деловые игры – моделирование ситуаций взаимодействия с подростками и родителями для отработки навыков убеждения и мотивации.

Тренинги – развитие коммуникативных навыков, обучение методам снижения тревожности и стресса у подростков без использования гаджетов.

2. Цифровые образовательные технологии.

Использование симуляторов и VR – создание виртуальных сценариев, где будущие учителя учатся распознавать признаки зависимости и отрабатывают методы вмешательства.

Онлайн-курсы и вебинары – изучение современных исследований по цифровой зависимости и способам её профилактики.

Геймификация – применение игровых элементов в обучении для моделирования мотивационных стратегий, которые можно использовать в работе с подростками. Геймификация — эффективный способ удержать внимание подростков, снизить сопротивление обучению и превратить рутинные задания в увлекательные challenges. Однако важно соблюдать баланс между игрой и образовательными целями, чтобы геймификация не стала самоцелью, а оставалась инструментом мотивации и развития.

3. Проектные технологии.

Социальные проекты – разработка и реализация программ по альтернативному досугу (спорт, творчество, волонтерство) для снижения экранного времени.

Исследовательская деятельность – изучение факторов риска компьютерной зависимости и эффективных педагогических мер её профилактики.

4. Технологии тьюторского сопровождения.

Индивидуальные и групповые консультации для студентов-педагогов по вопросам работы с подростками, склонными к зависимости. Индивидуальные консультации позволяют разбирать конкретные кейсы из практики, отрабатывать персональные стратегии взаимодействия, развивать рефлексивные навыки будущих педагогов. Групповые консультации дают возможность обмениваться профессиональным опытом, отрабатывать командные стратегии профилактики, развивать навыки междисциплинарного взаимодействия. Такой подход позволяет не только передать теоретические знания, но и сформировать практические навыки работы с компьютерной зависимостью, что особенно важно в условиях цифровой трансформации образования.

Супервизии – разбор сложных случаев с опытными наставниками. Супервизии являются мощным инструментом профессионального роста будущих педагогов, позволяющим трансформировать сложные случаи из практики в ценный опыт. Особое значение они приобретают в контексте профилактики компьютерной зависимости, где требуются специальные знания и нестандартные подходы к работе с современными подростками.

5. Технологии здоровьесбережения.

Обучение методам формирования цифрового баланса (digital wellness).

Практики mindfulness и стресс-менеджмента для снижения потребности в «зависании» в гаджетах. Mindfulness и стресс-менеджмент не просто уменьшают зависимость от гаджетов, но и развивают эмоциональный интеллект, концентрацию и самоконтроль. Включение этих практик в школьную программу и подготовку педагогов может стать эффективной профилактикой цифровой аддикции.

Итак, использование современных педагогических технологий в подготовке учителей позволяет не только дать теоретические знания, но и сформировать практические навыки профилактики компьютерной зависимости. Важно интегрировать

эти подходы в образовательные программы педагогических вузов, чтобы будущие педагоги могли эффективно работать с цифровыми рисками в подростковой среде.

Литература

1. Видова О.М. Психологическое измерение компьютерной игровой зависимости // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2016. Т. 15. № 1 (134). С. 58-66.
2. Друзин В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной зависимости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2011. 24 с.
3. Кобелева Е.А., Мальцева Е.Ю., Кобелев Р.А. Исследование компьютерной зависимости у подростков // Электронный научный журнал. 2016. № 12-2(15). С. 43-47.
4. Резер Т.М., Попов П.М. Проблема определения киберзависимости как зависимость от компьютерных игр // Психология обучения. 2020. №5. С. 88-98.
5. Макарова Л.Н., Голушко Т.К. Компьютерная культура студентов гуманитарных специальностей университета. Белгород, 2004. 146 с.