

The background consists of a grid of circular images. The top row shows various indoor scenes like windows, bookshelves, and a person's head. The middle row features a potted plant, a red figurine, and a pen holder. The bottom row includes stacks of books, a smartphone on a notebook, and a desk with a chair. The central text is overlaid on a yellow rounded rectangle.

# Телефон в жизни школьника:

что показывают результаты внутришкольного  
исследования

# Как проводилось исследование

Всего обследовано:  
**243 школьника**

Использована методика  
**CIAS** — Chen Internet  
Addiction Scale



# Общие результаты

**8,2%**

**выраженный риск зависимости**

**39,9%**

**признаки зависимости не выявлены**

**51,9%**

**есть склонность к зависимому  
использованию телефона**

**60,1%**

**школьников нуждаются во внимании взрослых  
по теме цифрового поведения**

Постоянная проверка  
телефона

Снижение контроля  
времени

Конфликты дома

Импульсивность

Потребность в группе

Сложности  
самоконтроля

Одиночество

Скука

Тревога

Напряжение



# Как меняется ситуация с возрастом

Классы	Без признаков	Склонность	Риск
1–4	50,0%	37,5%	12,5%
5–8	42,0% →	48,9%	9,2%
9–11	35,1% →	61,4%	3,5%

# Какие признаки проблемного использования телефона мы видим

Шкала	Норма	Риск	Зависимость
Компульсивные симптомы	50,6%	31,3%	18,1%
Симптомы отмены	41,6%	51,0%	7,4%
Толерантность	45,7%	28,0%	26,3%
Внутриличностные проблемы	46,9%	44,0%	9,1%
Проблемы управления временем	64,6%	31,3%	4,1%

# 5 сигналов, которые нельзя игнорировать



# Что именно нас настораживает

Без телефона у ребенка  
может **усиливаться**  
**раздражение,**  
**напряжение**  
или дискомфорт

**Трудно**  
**остановиться**  
и ограничить время  
в телефоне

Возникают  
**конфликты**  
с родителями из-  
за ограничений

**Страдают**  
**учебная**  
**концентрация,**  
режим и живое  
общение

# Не только запрещать — но и выстраивать

Понятные и единые правила использования телефона дома

«Безэкранные» периоды: сон, еда, семейное общение, учебные задачи

Спокойный разговор вместо постоянной борьбы

Личный пример взрослых в обращении с гаджетами

Совместная работа семьи и школы по профилактике

Лекторий

# Мой ребёнок в интернете: как не потерять его

Ведущая: Ирина Александровна Ян, педагог-психолог

Новый корпус, кабинет 115

**29 апреля 18:30**

- ✓ Разберёмся, что на самом деле происходит с подростком в интернете, играх и чатах
- ✓ Обсудим, какие родительские стратегии усиливают конфликт, а какие помогают сохранить контакт и при этом держать рамки.
- ✓ Вы получите конкретные формулировки и шаги, как говорить с подростком о гаджетах, безопасности, доверии и правилах.



**Регистрация**



# **Интернет и подростки: риски и ВОЗМОЖНОСТИ**

**Подростки активно используют интернет для учёбы,  
общения и досуга, но сталкиваются с серьёзными  
угрозами.**

# Кибербуллинг и шантаж: распространённые опасности



## Кибербуллинг: формы и последствия

Кибербуллинг включает оскорбления, слухи, публикацию личных данных без согласия и создание фейковых аккаунтов. Это причиняет ребёнку эмоциональную боль и изоляцию.



---

## Шантаж: психологическое давление и страх

Шантаж связан с угрозами раскрытия личной информации и вымогательством денег или действий. Он вызывает у подростка стресс, страх и нежелание обращаться за помощью.



# Риски деструктивных интернет-сообществ



## Закрытость и секретность

Подростки скрывают переписки и используют несколько анонимных аккаунтов, избегая обсуждения своего онлайн-общения с родителями.



## Романтизация насилия

Группы пропагандируют жёсткость, саморазрушение и опасные поведенческие модели, привлекая подростков к негативным идеям и действиям.



## Выполнение опасных заданий

Участие в интернет-челленджах и выполнении рискованных заданий подвергает жизнь и здоровье подростка непосредственной угрозе.



## Отчуждение от семьи

Подросток удаляется от родных, конфликтует и теряет доверие, заменяя общение с близкими виртуальными контактами деструктивного характера.

# Опасные группы в социальных сетях

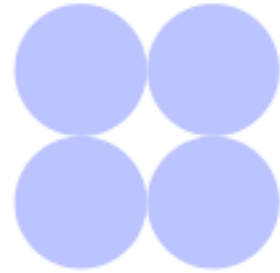
## Группы смерти

«Синий кит», «Разбуди меня в 4. 20», «Тихий дом», «Я в игре», f57, f58, "Рина ", "Няпока", "50 дней до моего..."

## Опасный досуг

«Беги или умри», зацеперы, Зброшенки, челленж 24 часа, анорексичные группы, шоплифтинг ...

# Деструктивные группы суицидальной направленности



**Море китов**

**Разбуди меня в 4.20**

**Хочу в игру!**

**Ня.Пока!**

**Поколение приунывших детей**



# Основные тревожные признаки у подростков

Признак	Возможная причина	Потенциальный риск
Ночная активность в интернете	Интернет-зависимость	Снижение успеваемости
Секретность переписок	Опасное общение	Вовлечение в деструктивные сообщества
Агрессия при ограничениях	Психологическая нестабильность	Конфликты в семье
Избегание школы и замкнутость	Кибербуллинг	Психоэмоциональные проблемы

**Раннее выявление поведенческих изменений помогает предотвратить усугубление проблем**

# Практические шаги родителей

## Проявление интереса и открытый диалог

Регулярно обсуждайте онлайн-активности подростка, задавайте вопросы без упрёков, создавая атмосферу доверия.

## Поддержка реальных увлечений

Поощряйте занятия спортом, творчеством и коллективными активностями для снижения зависимости от виртуального мира.

## Установление правил использования гаджетов

Совместно с ребёнком оговорите разумные ограничения по времени и условиям использования устройств в семье.

## Обучение безопасному поведению в сети

Разъясните важность приватности, правила общения и защиты личной информации в интернете.

Лекторий

# Мой ребёнок в интернете: как не потерять его

Ведущая: Ирина Александровна Ян, педагог-психолог

Новый корпус, кабинет 115

**29 апреля 18:30**

- ✓ Разберёмся, что на самом деле происходит с подростком в интернете, играх и чатах
- ✓ Обсудим, какие родительские стратегии усиливают конфликт, а какие помогают сохранить контакт и при этом держать рамки.
- ✓ Вы получите конкретные формулировки и шаги, как говорить с подростком о гаджетах, безопасности, доверии и правилах.



**Регистрация**