

**Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25 июля 2024 г. N 07-3533  
"О направлении методических рекомендаций"**

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России (далее - Департамент) в целях организационно-методической поддержки специалистов исполнительных органов субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, педагогических работников образовательных организаций направляет **методические рекомендации** по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи (далее - методические рекомендации по профилактике интернет-зависимости), подготовленные в рамках исполнения подпункта "а" пункта 13 раздела I протокола заочного заседания Совета при Правительстве Российской Федерации по вопросам попечительства в социальной сфере от 1 декабря 2023 г. N 2пр.

**Методические рекомендации** по профилактике интернет-зависимости включают в себя методические материалы, учебные пособия, дополнительные общеразвивающие программы двух аспектов: психолого-педагогического и медицинского. Данные ресурсы могут быть полезны при организации профилактических мероприятий с обучающимися, поведение которых может свидетельствовать о рисках формирования интернет-зависимости и последующего психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций.

Кроме того, направляем методические рекомендации "Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика" (письмо Минздрава России от 29 июля 2024 г. N 15-5/3219) и учебное пособие "Интернет-зависимость: клиничко-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие" (письмо Минздрава России от 25 июля 2024 г. N 15-5/3159).

Наряду с этим, прилагаем методические рекомендации по оценке рисков отклоняющегося поведения в Интернете в рамках сети подростковых центров "Подростки России", разработанные подведомственным Минпросвещения России федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования "Московский государственный психолого-педагогический университет".

Приложение: на 409 л. в 1 экз.

Директор  
департамента

Л.П. Фальковская

**Методические рекомендации  
по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи**

**Введение**

В современных условиях жизни Интернет, компьютеры, мобильные устройства являются частью повседневной реальности, особенно у детей, подростков и молодежи.

Жизнь в цифровом мире дает нам новые широкие возможности, но и таит серьезные опасности. Информационная среда сегодня создает, безусловно, возможности для обучения, общения, жизнедеятельности человека, но в то же время может содержать "опасный" с психологической точки зрения контент.

Ребенок впитывает ту среду, в которой он находится. В настоящее время интернет-среду смело можно добавить в ряды институтов социализации наряду с семьей, детским садом, школой, техникумом, высшей школой, что порождает новую социальную ситуацию развития обучающихся, а также расширение границ доступности средств массовой информации и иных ресурсов при низком уровне безопасности информационной среды. В данной среде дети проводят достаточно большое количество времени, и это не может не отразиться на их мировоззрении, состояниях и установках.

Быстрое развитие информационно-коммуникационных технологий сопровождается повышением вероятности возникновения угроз безопасности. В современном мире актуализируются различного рода риски для подрастающего поколения, такие как рост игровой

и интернет-зависимостей; негативный контент в социальных сетях в виде явления насилия, агрессии, противоправных действий и антисоциального поведения обучающихся; вовлечение в потребление психоактивных веществ; суицидальное поведение; межэтническая напряженность и межнациональные конфликты; трудности в общении людей разных культур и разных возрастных групп и другие, которые очень быстро распространяются, в том числе благодаря информационной среде.

Проблема детской безопасности в современном информационном пространстве - это предмет, требующий скоординированного решения на всех уровнях: федеральном, региональном, муниципальном, уровне образовательной организации.

В связи с развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения, доступностью информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть Интернет) растет число людей, увлекающихся сетевыми и компьютерными играми, среди них наиболее подвержены их влиянию дети и молодежь в возрасте от 14 лет до 21 года.

В этой связи все более актуальной становится тема динамики формирования поведенческих расстройств у обучающихся, страдающих от компьютерной зависимости, а также разработке мер ее профилактики.

Рекомендуемые методические ресурсы предназначены для педагогических работников, педагогов-психологов общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций и включают в себя материалы в двух аспектах: психолого-педагогическом и медицинском. Данные ресурсы могут быть полезны при составлении и реализации системы мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи.

## **Раздел 1. Признаки компьютерной зависимости у детей и молодежи**

Компьютерная зависимость у детей и молодежи имеет три стадии развития. На первой стадии формируется интерес к сети Интернет, происходит выбор подходящего виртуального инструмента, вырабатывается собственный стиль общения, происходит компенсация личного общения, которого может не хватать в жизни.

На второй стадии время пребывания в сети Интернет увеличивается, у человека наблюдается отдаление от реальности.

На третьей стадии происходит стабилизация положения, она характеризуется тем, что компьютерная зависимость уже сформировалась. Угасает интерес к реальной жизни и возрастает интерес к виртуальной.

Причинами возникновения компьютерной зависимости могут стать:

- нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребенок может "уйти" в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации.

- скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни ребенок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в виртуальном мире он - великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Тем самым он абстрагируется от проблем реального мира.

- невозможность самовыражения, как правило, связана с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире.

- нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством.

Существует также ряд психологических и физических симптомов, характерных для компьютерной зависимости.

Так, к психологическим симптомам относятся хорошее самочувствие во время, проведенное за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущение пустоты,

депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером; ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером; проблемы с учебой.

Среди физических проявлений компьютерной зависимости возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом в связи с постоянным нахождением в нефизиологических позах и нарушениями осанки; сухость в глазах, нарушается зрение; нарушения ритма сна и бодрствования; головные боли, головокружения; нарушения кровоснабжения головного мозга в связи с низкой физической активностью и редким пребыванием на свежем воздухе; несоблюдение гигиены и пренебрежительное отношение к питанию влекут за собой дефицит витаминов и микроэлементов, риск развития некоторых заболеваний.

К факторам риска возникновения компьютерной зависимости относятся:

Психологические проблемы подросткового возраста. Любопытство, беззаботность (со мной этого не случится), эффект компании (многие сетевые игры с участием команды игроков), потребность в самоутверждении, появление чувства взрослости и желание признания своей "взрослости" и др. Не сложились отношения со сверстниками, нет ощущения собственной значимости.

Личностные особенности детей и подростков: неумение расслабиться (компьютер способ ухода от проблем), слабость характера, незрелая личность, половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающее эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения.

Обстановка, отношения в семье. Отсутствие близости с родителями, конфликты.

Социальные проблемы: неорганизованность досуга. Ни родители, ни школа не могут уследить за ребенком 24 часа в сутки. Интернет, компьютерные игры увлекают ребенка своими возможностями, уходя от неяркой, скучной реальности.

Физиологическая причина - выделение гормона удовольствия. При игре или общении в комфортной обстановке, организм синтезирует особое вещество, оно может вызвать привыкание и человек стремится сделать все, чтобы получить новую "дозу".

## **Раздел 2. Методические ресурсы по профилактике интернет-зависимости с обучающимися образовательных организаций: психолого-педагогический и медицинский аспекты**

### **2.1. Психолого-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у обучающихся образовательных организаций**

Психолого-педагогическая профилактика компьютерной зависимости предполагает использование обширного круга мер, необходимых для обеспечения безопасной среды развития и социализации детей и молодежи.

В этой связи педагогам, педагогам-психологам и классному руководителю важно показать обучающемуся, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

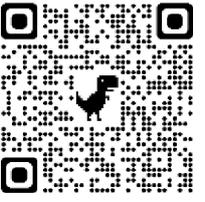
Для проведения профилактических мероприятий с обучающимися в [таблице 1](#) представлены полезные методические ресурсы по соответствующей тематике с ссылками и QR-кодами.

**Таблица 1**

#### **Полезные ресурсы**

N п/п	ФОИВ/Организация	Наименование ресурса	Ссылки, QR-коды
1.	Минпросвещения России, Минздрав России	<a href="#">Памятка</a> для родителей и педагогов в целях профилактики киберпреступлений в отношении несовершеннолетних	<a href="#">Письмо</a> Минпросвещения России от 20 мая 2024 г. N 07-2227

<p>2.</p>	<p>Федеральное государственное бюджетное учреждение "Центр защиты прав и интересов детей", федеральный центр развития программ социализации подростков, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский государственный психолого-педагогический университет"</p>	<p>Подросток в Интернете. Методические рекомендации по оценке рисков отклоняющегося поведения в Интернете в рамках сети подростковых центров "Подростки России"/сост. Н.В. Богданович, В.В. Делибалт, П.Д. Азыркин. - Москва: Федеральный центр развития программ социализации подростков, Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. - 120 с.</p>	<p><a href="https://mgppu.ru/project/587/info/7376">https://mgppu.ru/project/587/info/7376</a></p>
<p>3.</p>	<p>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский государственный психолого-педагогический университет"</p>	<p>Селиванов, В.В. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде/В.В. Селиванов, П.А. Побокин//Экспериментальная психология. - 2024. - Т. 17, N 1. - С. 108-117. - DOI 10.17759/exppsy.2024170107. - EDN CFSUNJ.</p> <p>Смирнова, С.Ю. Взаимодействие детей с цифровыми устройствами: обзор исследований и рекомендаций/С.Ю. Смирнова, Е.Е. Клопотова//Современная зарубежная психология. - 2023. - Т. 12, N 4. - С. 91-100. - DOI 10.17759/jmfp.2023120408. - EDN ROFYQW.</p> <p>Власова, Н.В. Кибербуллинг в подростковом возрасте: агрессор и жертва/Н.В. Власова, Е.Л. Буслаева//Психология и право. - 2023. - Т. 13, N 3. - С. 56-71. - DOI 10.17759/psylaw.2023130305. - EDN ZJPGOQ.</p> <p>Отклоняющееся онлайн-поведение подростков и молодых взрослых в социальных сетях/Учебное пособие под. ред. Дворянчикова Н.В. и Рубцовой О.В. - М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. - 100 с.</p> <p>Холмогорова, А.Б. Позиция обучающихся в учебной деятельности и предпочитаемый ими контент в интернете как факторы проблемного использования пространства Всемирной сети/А.Б. Холмогорова, Е.Ю. Казаринова, А.А. Рахманина//Психологическая наука и образование. - 2022. - Т. 27, N 3. - С. 104-116. - DOI 10.17759/pse.2022270308. - EDN CXZMWT.</p> <p>Клопотова, Е.Е. Ребенок в эпоху цифровых игрушек. Обзор зарубежных исследований/Е.Е. Клопотова, С.Ю. Смирнова//Современная</p>	<p><a href="https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2024_n1/Selivanov_Pobokin">https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2024_n1/Selivanov_Pobokin</a></p> <p><a href="https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n4/Smirnova_Klopotova">https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n4/Smirnova_Klopotova</a></p> <p><a href="https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n3/Vlasova_Buslaeva">https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n3/Vlasova_Buslaeva</a></p> <p><a href="https://psychlib.ru/resource/pdf/documents/DOo-2022/DOo-100.pdf#page=1">https://psychlib.ru/resource/pdf/documents/DOo-2022/DOo-100.pdf#page=1</a></p> <p><a href="https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2022_n3/Kholmogorova_et_al">https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2022_n3/Kholmogorova_et_al</a></p> <p><a href="https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n2/Klopotov">https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2022_n2/Klopotov</a></p>

		зарубежная психология. - 2022. - Т. 11, N 2. - С. 50-58. - DOI 10.17759/jmfp.2022110204. - EDN DKLOUZ.	a_Smirnova
		Шпагина, Е.М. Компетентность педагогов и психологов в области информационной безопасности детей/Е.М. Шпагина, Р.В. Чиркина//Психология и право. - 2019. - Т. 9, N 3. - С. 261-277. - DOI 10.17759/psylaw.2019090319. - EDN UNJILU.	<a href="https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019_n3/109405">https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2019_n3/109405</a>
4.	Общероссийская общественная организация "Федерация психологов образования России"	Дополнительная программа профилактической направленности по формированию ценностного отношения к жизни, правосознания, принципов здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в сети Интернет для обучающихся 2-11 классов (авторы-составители С.А. Колесник, Н.Е. Огородникова)	<a href="https://rospsey.ru/node/1818">https://rospsey.ru/node/1818</a> 
		Программа "Безопасность в сети Интернет" (авторы-составители Е.А. Викторова, К.Г. Лобынцева).	<a href="https://rospsey.ru/node/286">https://rospsey.ru/node/286</a> 
		Дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего школьного возраста по профилактике гаджет-зависимости с использованием обучающих карточек социально-гуманитарной направленности "Мир ребенка в информационной среде" (автор-составитель А.О. Козлова)	<a href="https://rospsey.ru/node/1817">https://rospsey.ru/node/1817</a> 

## 2.2. Медицинский аспект компьютерной зависимости детей и молодежи

В отдельных случаях компьютерная зависимость для детей и молодежи требует психотерапевтического вмешательства. При патологической компьютерной зависимости у детей и молодежи медикаментозное лечение не показано. Исключение составляют ситуации, когда зависимость становится причиной депрессивных расстройств и других серьезных психических проблем.

В методических рекомендациях федерального государственного бюджетного учреждения "Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского" Минздрава России "Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика" (далее - методические рекомендации Минздрава России)<sup>1</sup> рассмотрены теоретические и практические аспекты клинической психолого-психиатрической диагностики, подходы к фармакологической терапии и психотерапии в зависимости от персонального компьютера, Интернета и мобильных устройств,

обеспечивающих удаленный сетевой доступ, у детей и подростков. Рассмотрены принципы профилактики, реализуемые в условиях семьи и школы.

Методические рекомендации Минздрава России предназначены для использования врачами-психиатрами, врачам-психотерапевтом, клиническим психологом, педагогом-психологом, педагогом.

В разработанном федеральным государственным бюджетным учреждением "Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского" Минздрава России учебном пособии "Интернет-зависимость: клиничко-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие"<sup>2</sup> приведены актуальные подробные сведения о расстройстве, получившем в современном обществе характер эпидемического распространения, - интернет-зависимости. Акцент в пособии сделан на диагностике расстройства и его терапии.

Таким образом, рекомендуемые для использования методические материалы, учебные пособия, дополнительные общеразвивающие программы позволят педагогическим работникам, педагогам-психологам общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций на их основе составить конструктор мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди детей и молодежи.

---

<sup>1</sup> Пережогин Л.О., Федонкина А.А. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика: Методические рекомендации. - М.: ФГБУ "НМИЦ ПН им. В.П. Сербского" Минздрава России, 2024. - 33 с.

<sup>2</sup> Егоров А.Ю. Интернет-зависимость: клиничко-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие/А.Ю. Егоров, В.А. Солдаткин; ФГБУН ИЭФБ РАН, ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России. - Ростов-на-Дону: Изд-во РостГМУ, 2021. - 240 с.