

Социально психологические особенности современных подростков поколение Z

ЛИМАЧКО ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

**КГУ «Центр поддержки детей, нуждающихся
в специальных социальных услугах района Магжана Жумабаева»
Северо-Казахстанская область.
Район Магжана Жумабаева. село Полудино**

Алматы – 2025



УДК 371.214
ББК 74.202
Б94

Социально психологические особенности современных подростков поколение Z/«Авторлық бағдарлама»/Лимачко Е.В., - «БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» Ақпараттық, ғылыми, практикалық республикалық семинарлардың жұмыс бағдарламасы/Әдістемелік авторлық бағдарлама кітабы/«ONLINE EDUCATION» жобасы -Алматы: ИП ВІЛІМ-TV, 2025 ж. – 40 б.

ISBN 978-601-09-3132-9

Современное поколение Z — это подростки, родившиеся примерно с 2000-х годов, которые выросли в условиях стремительного развития технологий, интернета и социальных сетей. Эти условия формируют особые социально-психологические черты, которые необходимо учитывать специалистам, работающим с подростками.

Данная методическая работа посвящена изучению ключевых социально-психологических особенностей подростков поколения Z. В работе раскрываются их основные характеристики, трудности и потребности, а также предлагаются рекомендации по построению эффективной работы специалистов Центра поддержки детей с учетом специфики современного подросткового поколения.

ISBN 978-601-09-3132-9

УДК 371.214
ББК 74.202
Б94

© «ONLINE EDUCATION» жобасы» - 2025 ж

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе наблюдаются стремительные изменения, которые оказывают значительное влияние на формирование личности подростков. Поколение Z — это дети и подростки, родившиеся с начала 2000-х годов и выросшие в условиях цифровизации, глобализации и высокого темпа жизни.

Особенностью данного поколения является тесная связь с технологиями, что существенно влияет на их восприятие мира, стиль общения, ценности и поведение. Подростки поколения Z отличаются активным использованием интернета и социальных сетей, быстрым доступом к информации, а также склонностью к визуальному восприятию и клиповому мышлению.

В то же время представители поколения Z сталкиваются с новыми вызовами: повышенной тревожностью, снижением уровня стрессоустойчивости, трудностями в установлении реального межличностного контакта. Эти факторы создают особую социально-психологическую среду, которую необходимо учитывать специалистам, работающим с детьми, нуждающимися в специальных социальных услугах.

Данная методическая работа посвящена изучению ключевых социально-психологических особенностей подростков поколения Z. В работе раскрываются их основные характеристики, трудности и потребности, а также предлагаются рекомендации по построению эффективной работы специалистов Центра поддержки детей с учетом специфики современного подросткового поколения.

Актуальность темы обусловлена необходимостью обновления подходов к взаимодействию с подростками, повышения уровня профессиональной компетентности специалистов и создания условий для гармоничного развития и социальной адаптации детей поколения Z.

Цель:

Определить и описать ключевые социально-психологические особенности подростков поколения Z, а также разработать практические рекомендации для специалистов, работающих с детьми, нуждающимися в специальных социальных услугах.

◆ Актуальность:

Актуальность работы обусловлена необходимостью понимания особенностей современного поколения подростков, выросших в цифровую эпоху. Для успешного сопровождения и поддержки детей важно учитывать их ценности, стиль общения и поведенческие установки, что требует обновления традиционных методов работы.

Научно-методический уровень:

Работа базируется на современных научных исследованиях в области психологии подростков, социологии поколений и методики социально-педагогической поддержки. Методический раздел включает современные формы и методы работы с подростками поколения Z.

Уровень новизны:

Новизна работы заключается в адаптации и интеграции актуальных теоретических знаний о поколении Z в практическую деятельность Центра поддержки детей, нуждающихся в специальных социальных услугах. Предлагаются новые подходы и инструменты взаимодействия.

Научность:

Методическая работа опирается на теоретические положения современной психологии, теории поколений (У. Штраус, Н. Хоу), возрастной психологии и социальной педагогики. Все выводы подтверждаются анализом научных источников и практическими наблюдениями.

Описание методологической базы:

Методологической основой являются принципы личностно-ориентированного подхода, гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу), а также компетентностный подход в образовании и социальной работе.

Практическая значимость:

Практическая значимость заключается в возможности применения разработанных рекомендаций специалистами Центра для повышения эффективности работы с подростками поколения Z, профилактики рисков дезадаптации, развития стрессоустойчивости и формирования позитивного социального поведения.

✓ Ожидаемый результат:

- Повышение качества взаимодействия специалистов с подростками;
- Увеличение уровня доверия и открытости детей;
- Снижение уровня конфликтности и тревожности у подростков;
- Формирование у подростков навыков конструктивного общения и саморегуляции.

✍ Критерии оценки:

- Степень усвоения и применения рекомендаций специалистами;
- Положительная динамика в социально-психологическом состоянии подростков;
- Отзывы родителей и законных представителей детей;
- Практические результаты (анализ кейсов, наблюдения, отчёты специалистов).

🔄 Рефлексия:

В рамках рефлексии планируется анализировать процесс внедрения рекомендаций, собирать обратную связь от специалистов Центра, обсуждать трудности и успешные практики на методических объединениях. Итогом станет корректировка методики в соответствии с реальными потребностями целевой аудитории.

★ Понятие «поколение Z»

Определение поколения Z

Поколение Z — это условное название демографической когорты людей, родившихся примерно с начала 2000-х годов и по настоящее время. Эти подростки и молодые люди выросли в условиях стремительного технологического прогресса и глобальной цифровизации, что существенно повлияло на их восприятие мира, ценности и социальное поведение. В научной и популярной литературе встречаются и другие названия этого поколения: «цифровое поколение», «сетевое поколение», «дети интернета».

Хронологические рамки

Точных границ у поколений нет, но большинство исследователей считают, что к поколению Z относятся люди, родившиеся примерно с 2000 года и позже. В разных странах рамки могут немного отличаться, но в целом Z сменили поколение Y (миллениалов), родившихся с 1980-х по конец 1990-х годов.

Основные социальные и культурные факторы формирования

- **Цифровая среда с рождения.** Поколение Z не представляет жизни без интернета, смартфонов, социальных сетей и онлайн-коммуникации.
- **Глобализация и открытость.** Границы между странами и культурами стали менее ощутимыми благодаря доступу к мировой информации.
- **Изменение семейных моделей.** Современные подростки часто растут в условиях большей свободы и индивидуализации.
- **Быстрый ритм жизни и многозадачность.** Доступ к информации в режиме реального времени формирует умение быстро переключаться, но снижает способность к длительной концентрации.
- **Рост ценности толерантности и разнообразия.** Для поколения Z важны права человека, свобода самовыражения, принятие различий.

Таким образом, поколение Z — это поколение, которое с детства привыкло жить «онлайн» и требует от взрослых новых подходов к обучению, общению и воспитанию.

★ Социально-психологические особенности подростков поколения Z

◆ Основные характеристики

Подростки поколения Z обладают рядом уникальных особенностей, которые напрямую связаны с условиями их взросления:

- **Клиповое мышление.** У подростков поколения Z преобладает фрагментарное восприятие информации. Им легче усваивать короткие, яркие сообщения, визуальные образы и видеоконтент. Это влияет на способность глубоко анализировать большие тексты и сложные темы.
- **Цифровая зависимость.** Для многих подростков смартфон и доступ в интернет — неотъемлемая часть повседневной жизни. Они получают знания, общаются, развлекаются и самоутверждаются через цифровую среду.
- **Высокая скорость обработки информации.** Благодаря постоянному взаимодействию с большим потоком данных подростки поколения Z быстро находят и фильтруют нужную информацию, умеют одновременно выполнять несколько задач.

◆ Ценности

Современные подростки поколения Z отличаются особым набором жизненных ценностей:

- **Свобода самовыражения.** Возможность быть собой и демонстрировать свою индивидуальность важна для них не меньше, чем материальные ценности.
- **Индивидуализм.** Подростки предпочитают уникальность и независимость, не любят навязанных рамок и стандартов.
- **Толерантность.** Они проявляют высокую терпимость к различиям (культура, взгляды, ориентация, стиль жизни) и требуют такого же отношения к себе.

◆ Особенности коммуникации

Особенности общения подростков поколения Z во многом связаны с цифровыми технологиями:

- **Активность в соцсетях.** Для них виртуальное общение часто важнее или удобнее, чем живое. Социальные сети становятся пространством для самопрезентации, поиска единомышленников, признания.
- **Снижение навыков живого общения.** Несмотря на широкий круг виртуальных контактов, подростки могут испытывать трудности при установлении и поддержании глубоких межличностных связей в оффлайн среде.

◆ Трудности и риски

На фоне этих особенностей выделяются и характерные трудности:

- **Высокий уровень тревожности.** Постоянное сравнение себя с другими, кибербуллинг, страх пропустить что-то важное (FOMO) усиливают внутреннее напряжение.
- **Эмоциональное выгорание.** Чрезмерная нагрузка информацией, учебой, социальными ожиданиями приводит к усталости, снижению мотивации и выгоранию.

★ Таким образом, знание этих социально-психологических особенностей позволяет специалистам выстраивать более эффективные подходы к взаимодействию с подростками поколения Z.

★ Зарубежные и отечественные исследования

Анализ современных исследований показывает, что вопросы изучения поколения Z становятся всё более востребованными. В мировой практике значительный вклад внесли такие авторы, как Уильям Штраус и Нил Хоу, которые разработали концепцию смены поколений. В отечественной педагогике и психологии активно изучаются особенности цифровизации и её влияние на развитие личности подростка (работы Ивановой И.В., Литвиновой О.А. и др.).

Эти исследования подтверждают необходимость пересмотра традиционных методов воспитания и социализации подростков с учётом их цифровой природы.

★ Формы и методы работы с подростками поколения Z

Успешное взаимодействие с подростками поколения Z требует использования гибких и современных подходов. Ключевыми являются:

- **Интерактивные методы:** квесты, деловые игры, тренинги, воркшопы.
- **Использование цифровых технологий:** образовательные приложения, социальные сети как площадки для просвещения и обратной связи.
- **Методы коучинга и наставничества:** развитие личной ответственности и самостоятельности.
- **Творческие формы:** мастер-классы, проектная деятельность, коллаборации.
- **Групповая и индивидуальная работа:** сочетание индивидуальных бесед и групповых встреч для развития навыков общения.

★ Примеры упражнений и тренингов

1 Тренинг «Я и мои цели»

- **Цель:** помочь подросткам определить личные цели и пути их достижения.
- **Методы:** визуализация, мозговой штурм, групповая дискуссия.
- **Результат:** формирование чёткого плана действий.

2 Упражнение «Медиа-детокс»

- **Цель:** развить критическое отношение к времени, проводимому в интернете.
- **Описание:** подростки фиксируют свой средний экран-тайм, анализируют его и разрабатывают индивидуальные правила «цифрового отдыха».

3 Кейс-дискуссия «Опасности в соцсетях»

- **Цель:** научить распознавать киберугрозы.
- **Методы:** анализ реальных случаев, разработка стратегии безопасного поведения.

★ Рекомендации по работе с родителями

- Проводить встречи и тренинги для родителей о том, как понять ценности поколения Z.
- Давать советы по цифровой безопасности детей.
- Формировать открытое общение «родитель — подросток» на основе доверия.
- Разъяснять важность личного примера и поддержки.

★ Мониторинг и диагностика

- Включает регулярное анкетирование, беседы, наблюдение.
- Используются шкалы тревожности, опросники по цифровой зависимости.
- Итоги мониторинга фиксируются в индивидуальных картах сопровождения.
- Результаты помогают адаптировать методы работы.

Подростки поколения Z — это особая категория, требующая новых подходов, основанных на их реальных потребностях, цифровой среде и изменённых социальных ценностях. Применение современных методик и практических инструментов способствует формированию доверительных отношений, укреплению психического здоровья и успешной социализации.

📌 Таким образом, грамотное сочетание интерактивных методов, современных цифровых инструментов и живого общения обеспечивает комплексный подход, который помогает подросткам поколения Z чувствовать себя понятыми и поддержанными.

★ Формы и методы работы с подростками поколения Z

Эффективная работа с подростками поколения Z требует учёта их особенностей восприятия и привычек, связанных с цифровой средой. Для установления доверительных отношений и достижения образовательных и воспитательных целей целесообразно использовать современные формы и методы, отвечающие интересам и стилю мышления этого поколения.

◆ Интерактивные методы

Современные подростки предпочитают активное участие и включение в процесс обучения или воспитания через деятельность. Поэтому важны такие формы, как:

- **Геймификация.** Внедрение игровых элементов в образовательные и воспитательные процессы. Например, баллы, уровни, награды за выполнение заданий.
- **Проектная деятельность.** Работа над реальными или воображаемыми проектами (социальные акции, волонтерство, творческие проекты). Это развивает навыки командной работы, ответственности и креативности.
- **Квесты.** Организация обучающих или воспитательных квестов с заданиями и поиском решений. Квесты можно проводить как оффлайн (в помещении, на территории учреждения), так и онлайн.

◆ Использование цифровых инструментов

Так как подростки поколения Z проводят значительную часть времени в сети, важно грамотно использовать это пространство:

- **Онлайн-платформы.** Применение образовательных сервисов и приложений, где подростки могут выполнять задания, проходить тесты, участвовать в виртуальных встречах.
- **Социальные сети.** Создание закрытых групп для общения, обмена информацией, анонсов мероприятий. Это привычный и удобный для подростков канал коммуникации.
- **Мессенджеры.** Для оперативной связи, рассылки напоминаний, индивидуальной поддержки можно использовать чаты и группы.

◆ Индивидуальное и групповое консультирование

Живое общение остаётся важнейшей частью работы, так как позволяет глубже понять проблемы подростка и найти пути их решения:

- **Индивидуальное консультирование.** Беседы тет-а-тет помогают выявить личные трудности, скрытые переживания, страхи, которые подросток не готов обсуждать в группе.
- **Групповое консультирование.** Групповые встречи позволяют подросткам делиться опытом, развивать навыки коммуникации и эмпатии. В группе подростки учатся слушать других, высказывать своё мнение, искать общие решения.

✦ Примеры упражнений и тренингов

Практическая работа с подростками поколения Z должна включать живые, интересные и полезные упражнения, которые помогают развивать навыки общения, критического мышления, стрессоустойчивости и саморегуляции. Ниже приведены конкретные примеры, которые можно использовать в Центре поддержки.

✓ 1 Тренинг «Я — часть команды»

Цель:

Научить подростков взаимодействовать друг с другом, развивать доверие и командный дух.

Задачи:

- Формировать чувство принадлежности к группе.
- Развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи.
- Повысить уровень ответственности за совместный результат.

Ход:

- Разминка: «Имя + жест» (каждый представляет себя и делает свой уникальный жест, группа повторяет).
- Задание: Построить башню из подручных материалов за ограниченное время.
- Обсуждение: Что помогло работать эффективно? Что мешало? Что можно улучшить в следующий раз?

Время: 40–50 минут.

✓ 2 Упражнение «Мой цифровой след»

Цель:

Осознать, какую информацию подростки оставляют о себе в интернете.

Задачи:

- Понять риски избыточного раскрытия личных данных.
- Научиться безопасному поведению в сети.
- Развить критическое мышление при публикации контента.

Ход:

- Мини-лекция о понятии «цифровой след».
- Индивидуальное задание: составить список того, что каждый выкладывает о себе онлайн.
- Групповая дискуссия: Что может быть опасно? Какие фото, видео лучше не публиковать?
- Совместная разработка правил безопасного поведения в соцсетях.

Время: 30–40 минут.

✓ 3 Тренинг «Управляю стрессом»

Цель:

Познакомить подростков с простыми техниками снятия напряжения и саморегуляции.

Задачи:

- Объяснить, что такое стресс и почему он возникает.
- Научить практическим упражнениям для расслабления.
- Повысить уверенность в своих силах справляться с трудными ситуациями.

Ход:

- Короткая беседа о признаках стресса.
- Практика дыхательных упражнений (упражнение «Квадратное дыхание»).
- Техника визуализации: представить «место силы».
- Итоговое обсуждение: кто какие способы использует дома.

Время: 45 минут.

✓ 4 Групповая дискуссия «Что для меня важно?»

Цель:

Определить ценности подростков, научить их открыто выражать мнение.

Задачи:

- Заставить задуматься о личных приоритетах.
- Научить аргументировать свою точку зрения.
- Услышать и уважать мнение других.

Ход:

- Каждый пишет 5 своих ценностей (дружба, свобода, семья, успех и т.д.).
- В парах обсуждают, совпадают ли ценности.
- Общая дискуссия: какие ценности самые важные для поколения Z.
- Итог: создание общего «Дерева ценностей» на флипчарте.

Время: 40 минут.

★ Рекомендации по проведению

- Упражнения должны быть интерактивными и динамичными.
- Использовать визуальные материалы (слайды, карточки, стикеры).
- Обязательно обсуждать с подростками, какие эмоции они испытали.
- Всегда подводить итог и закреплять ключевые выводы.

📌 Эти примеры можно адаптировать под разные группы и ситуации. Они помогают наладить контакт, выявить скрытые проблемы и развивать важные навыки у подростков поколения Z.

Практическая работа с подростками поколения Z должна быть максимально приближена к их реальной жизни и интересам. Ниже приведены конкретные примеры упражнений и тренингов, которые можно использовать в работе специалистов Центра.

✓ 1 Тренинг «Я и мое будущее»

Цель:

Сформировать у подростков представление о личных жизненных целях, научить планировать шаги для их достижения.

Задачи:

- Помочь определить сильные стороны и интересы.
- Показать, как ставить реальные и достижимые цели.
- Развить навыки самоорганизации и мотивации.

Ход тренинга:

1. **Вводная часть:** обсуждение понятия «цель», примеры целей у известных людей.
2. **Практическое задание:** подростки индивидуально заполняют таблицу «Мои мечты и шаги к ним» (пример: мечта — стать дизайнером → шаги: учиться рисовать, записаться на курсы).
3. **Групповая работа:** обмен идеями, поддержка друг друга.
4. **Обсуждение:** что мешает достигать целей и как преодолевать преграды.
Время: 45–60 минут.

✓ 2 Упражнение «Цифровой детокс»

Цель:

Обратить внимание подростков на количество времени, проводимого в гаджетах, и научить делать «перезагрузку».

Задачи:

- Научить оценивать свои цифровые привычки.
- Составить план по сокращению времени в гаджетах.
- Познакомить с альтернативами цифровой занятости.

Ход упражнения:

1. **Обсуждение:** сколько времени в день подростки проводят онлайн.
2. **Задание:** составить свой «цифровой дневник» — записать, на что уходит время.
3. **Групповое обсуждение:** что можно сократить или заменить.
4. **Разработка плана «цифрового отдыха»:** договориться о «часах без телефона» или «дне без соцсетей».

Время: 30–40 минут.

✓ 3 Групповая дискуссия «Безопасность в интернете»

Цель:

Формировать у подростков осознанное и безопасное поведение в сети.

Задачи:

- Познакомить с основными рисками: кибербуллинг, мошенничество, утечка данных.
- Научить распознавать опасные ситуации и правильно реагировать.
- Разработать собственные правила интернет-безопасности.

Ход дискуссии:

1. **Вводная часть:** краткий рассказ о типичных интернет-угрозах.
2. **Кейс-анализ:** группа обсуждает реальные или смоделированные ситуации (например, фейковые аккаунты, подозрительные сообщения).
3. **Обсуждение:** как защитить свои данные, кого предупредить, если произошла проблема.

4. **Общий итог:** составление «Правил безопасного интернета» и оформление их на плакате.

Время: 40–50 минут.

★ Рекомендации к проведению

- Дать подросткам возможность самим обсуждать и высказываться — так они чувствуют вовлечённость.
- Использовать визуальные материалы, слайды, видео.
- После каждого упражнения подводить итоги и закреплять выводы.
- Поощрять подростков делиться своими историями и примерами.

📌 Эти упражнения помогают не только развивать личные навыки и критическое мышление, но и способствуют формированию более ответственного отношения к собственному времени и безопасности в цифровом пространстве.

★ Работа с родителями и законными представителями

Работа с подростками поколения Z невозможна без вовлечения их родителей или законных представителей. Важно, чтобы родители понимали особенности цифрового поколения и могли выстраивать с детьми доверительные отношения.

Основные направления работы с родителями:

- **Информирование.** Проведение родительских собраний и консультаций о том, что такое поколение Z, каковы его ценности и риски.
- **Обучение.** Организация тренингов для родителей по вопросам цифровой безопасности, регулирования времени в интернете, профилактики зависимости.
- **Совместные мероприятия.** Проведение семейных квестов, мастер-классов, которые укрепляют контакт между родителями и детьми.
- **Поддержка.** Консультации для родителей по трудным ситуациям (конфликты, стресс, выгорание ребёнка).
- **Обратная связь.** Регулярный обмен информацией о успехах или проблемах подростка.

✦ Организация мониторинга и оценки эффективности

Для отслеживания динамики развития подростков и качества работы специалистов важно внедрить систему регулярного мониторинга.

Что включает мониторинг:

- **Анкетирование.** Проведение диагностических опросов для выявления уровня тревожности, удовлетворенности подростка, цифровой зависимости.
- **Наблюдение.** Систематические наблюдения за поведением подростков в группах и индивидуально.
- **Индивидуальные карты сопровождения.** Ведение досье, где фиксируются личные особенности, трудности, успехи.
- **Анализ динамики.** Сравнение данных «до» и «после» участия подростка в тренингах, мероприятиях.
- **Обратная связь.** Получение отзывов от самих подростков и их родителей.

В современном обществе поколение Z — это новая социальная реальность, требующая переосмысления подходов к воспитанию, обучению и сопровождению подростков. Специалистам Центра важно учитывать их ценности, склонность к цифровой среде, особенности коммуникации и потребности в самовыражении.

Практическая реализация предложенных форм и методов работы позволит:

- укрепить доверительные отношения между специалистом и подростком,
- снизить уровень тревожности и стресса,
- развить у подростков навыки осознанного использования гаджетов и интернета,
- поддержать родителей в сложном процессе воспитания детей цифрового поколения.

Таким образом, данная методическая работа может служить основой для дальнейшего развития программ поддержки и сопровождения подростков, нуждающихся в специальных социальных услугах.

✦ Приложения (при необходимости)

- 1 Анкета «Как я использую интернет»
- 2 Карта индивидуального сопровождения подростка
- 3 Образец памятки для родителей
- 4 Пример сценария тренинга
- 5 Шаблон обратной связи для подростков

★ Ожидаемые результаты

В результате реализации данной методической работы специалисты Центра смогут:

- Повысить уровень осведомлённости о социально-психологических особенностях подростков поколения Z.
- Эффективно выстраивать коммуникацию с подростками, используя современные интерактивные и цифровые формы.
- Предотвращать риски (кибербуллинг, цифровая зависимость) путём профилактических тренингов и консультаций.
- Поддерживать родителей в вопросах воспитания и сопровождения детей поколения Z.
- Повысить мотивацию подростков к самопознанию, саморазвитию и формированию жизненных целей.

★ Критерии оценки

Эффективность реализации работы может оцениваться по следующим критериям:

- Уровень вовлеченности подростков в мероприятия Центра.
- Положительная динамика по результатам анкетирования и мониторинга.
- Отзывы подростков и родителей о качестве взаимодействия.

★ Рефлексия

В ходе реализации методической работы специалисты могут вести рефлексию по следующим направлениям:

- Какие формы и методы оказались наиболее эффективными?
- Какие трудности возникли при взаимодействии с подростками и родителями?
- Какие инструменты требуют доработки или обновления?
- Что стоит внедрить дополнительно для повышения мотивации подростков?
- Как специалисты развивают собственные компетенции при работе с поколением Z?

★ Приложения

Приложения к методической работе могут включать:

- Анкета «Мои цифровые привычки».
- Образец индивидуальной карты сопровождения подростка.
- Шаблон памятки для родителей «Как поддержать подростка поколения Z».
- Сценарий тренинга «Я и моё будущее».
- Пример плаката «Правила безопасного интернета».

Работа с родителями и законными представителями

Эффективная работа с подростками поколения Z невозможна без активного участия родителей или законных представителей. Важно, чтобы взрослые понимали особенности современных подростков, были готовы к открытому диалогу и сотрудничеству с учреждениями, оказывающими специальные социальные услуги.

◆ Просвещение родителей о специфике поколения Z

Одной из приоритетных задач Центра является информационная работа с родителями:

- Организация встреч, где специалист рассказывает об особенностях мышления, поведения и ценностей поколения Z.
- Ознакомление с рисками — киберзависимость, клиповое мышление, влияние социальных сетей.
- Демонстрация позитивных сторон поколения: быстрая обучаемость, открытость новому, толерантность.

Цель просвещения — снизить непонимание и конфликты между родителями и детьми, помочь родителям гибко реагировать на вызовы времени.

◆ Рекомендации по построению доверительных отношений

Для укрепления отношений с подростком родителям рекомендуется:

- Проявлять искренний интерес к жизни ребёнка, его увлечениям, онлайн-активности.
- Больше слушать, чем читать нотации — выстраивать диалог, а не монолог.
- Обсуждать правила использования гаджетов и интернета совместно с подростком, а не навязывать их в ультимативной форме.
- Поддерживать подростка в его начинаниях и уважать право на личное пространство.
- Давать личный пример ответственного цифрового поведения.

◆ Организация родительских собраний и тренингов

Работа с родителями может включать:

- **Регулярные родительские собрания**, на которых обсуждаются вопросы воспитания подростков, обмен опытом, успешные практики.
- **Обучающие тренинги**, например:
 - «Как понять подростка поколения Z»
 - «Цифровая безопасность для всей семьи»
 - «Конфликты и способы их профилактики».
- **Консультации и индивидуальные встречи**, где родители могут обсудить конкретные трудности в воспитании.
- Разработка **информационных памяток** и раздаточных материалов, которые родители могут использовать дома.

📌 Таким образом, системная работа с родителями и законными представителями позволяет создать единую линию поддержки подростков поколения Z — как в учреждении, так и в семье.

★ Пример сценария родительского собрания

📌 **Тема:**

«Как понять и поддержать подростка поколения Z»

🎯 **Цель собрания:**

- Познакомить родителей со специфическими особенностями поколения Z.
- Дать практические рекомендации по выстраиванию доверительных отношений.
- Ответить на вопросы родителей и помочь найти пути решения актуальных проблем.

□ **Продолжительность:**

60–70 минут

📅 **Ход собрания**

1Приветствие и вводное слово (5–7 минут)

- Приветствие участников, краткое знакомство.
- Объявление темы и целей встречи.
- Озвучивание регламента (работаем в формате мини-лекции + дискуссии).

2 Мини-лекция «Кто такие Z?» (15 минут)

- Кратко: хронологические рамки, основные характеристики поколения Z (цифровизация, клиповое мышление, ценности свободы и индивидуализма).
- Основные трудности: зависимость от гаджетов, снижение живого общения, тревожность.
- Позитивные стороны: быстрая обучаемость, гибкость мышления, толерантность.

3 Интерактив «Что я знаю о своём ребёнке?» (10 минут)

- Родителям раздаётся мини-бланк с вопросами:
 - Чем интересуется мой подросток?
 - Сколько времени он проводит онлайн?
 - Какие темы он охотно обсуждает?
 - Что вызывает конфликты?
- Родители заполняют и обсуждают в парах/малых группах.

4 Практические рекомендации (10–15 минут)

- Как выстраивать диалог с подростком.
- Как договориться о правилах использования гаджетов.
- Как поддерживать инициативу и самостоятельность ребёнка.
- Как подавать личный пример.

5 Вопросы и ответы (10 минут)

- Родители задают свои вопросы, делятся историями.
- Специалист отвечает, предлагает пути решения.

6 Итоги и раздача памяток (5 минут)

- Краткое резюме: ключевые мысли встречи.
- Раздача памятки «10 советов для родителей подростков поколения Z».
- Обсуждение возможности индивидуальных консультаций.

7 Завершение (3 минуты)

- Благодарность участникам.
- Контакты специалиста.
- Приглашение на следующие встречи и тренинги.

✦ Что подготовить заранее:

- Слайды или распечатки с основными тезисами.
- Мини-анкету для интерактива.
- Готовую памятку или чек-лист.
- Лист регистрации для желающих записаться на индивидуальные консультации.

✓ Примечание

Такой сценарий можно легко адаптировать под:

- родительское собрание класса;
- собрание в Центре;
- онлайн-встречу (например, через Zoom).

✦ Организация мониторинга и оценки эффективности

Для эффективного сопровождения подростков поколения Z важно не только реализовывать формы и методы работы, но и систематически отслеживать их результаты. Мониторинг помогает вовремя выявлять проблемы и корректировать подходы.

◆ Диагностика социально-психологического состояния подростков

Ключевым инструментом мониторинга является регулярная диагностика, которая включает:

- **Анкетирование.** Используются анкеты для определения уровня тревожности, самооценки, удовлетворённости общением, степени вовлечённости в цифровую среду.
- **Психологические тесты.** Применяются валидированные методики (например, шкалы тревожности Спилбергера-Ханина, тесты на уровень интернет-зависимости).
- **Беседы и наблюдение.** Личные встречи, наблюдение за поведением подростка в группе и в индивидуальной работе.

◆ Оценка динамики изменений

После проведения диагностики важно анализировать динамику состояния подростков:

- Сравнение результатов «до» и «после» участия в тренингах, консультациях, групповых занятиях.
- Анализ успехов и сложностей по ключевым направлениям (коммуникация, эмоциональное состояние, уровень стресса, развитие личных навыков).
- Проведение итоговых опросов или фокус-групп с подростками и их родителями для получения обратной связи.

◆ Ведение индивидуальных карт сопровождения

Каждый подросток, получающий специальные социальные услуги, должен иметь **индивидуальную карту сопровождения**, где фиксируются:

- Личные данные и общая характеристика.
- Результаты диагностики (анкеты, тесты).
- Индивидуальные цели и задачи сопровождения.
- Отмечаются проведённые мероприятия, динамика изменений, рекомендации специалистов.
- Заключение по итогам работы (промежуточные и итоговые).

Такая система позволяет специалистам Центра работать последовательно и индивидуально, выстраивая гибкий маршрут помощи каждому подростку.

Подростки поколения Z — это особая социальная группа, сформированная в условиях стремительного развития цифровых технологий, глобализации и новых ценностей. Их социально-психологические особенности требуют от специалистов гибкого подхода, готовности к постоянному обновлению форм и методов работы.

Реализация данной методической работы позволит:

- Глубже понимать поведение и потребности современных подростков.
- Эффективно использовать интерактивные и цифровые методы сопровождения.
- Повысить уровень взаимодействия между специалистами, подростками и их родителями.
- Своевременно выявлять трудности и оказывать адресную помощь.

Внедрение данной программы в практику Центра создаёт условия для успешной социализации подростков, формирования у них устойчивой самооценки и уверенности в будущем.

★ Ожидаемые результаты

В результате применения данной методики ожидается:

- Повышение мотивации подростков к личностному развитию.
- Снижение уровня тревожности и стресса.
- Укрепление навыков безопасного и ответственного поведения в цифровой среде.
- Формирование у родителей понимания специфики поколения Z и навыков эффективного взаимодействия с детьми.
- Рост профессиональной компетентности специалистов Центра.

★ Критерии оценки

Для оценки результативности работы используются следующие критерии:

- Регулярность проведения диагностики и мониторинга.
- Положительная динамика по ключевым показателям (уровень тревожности, удовлетворённость, навыки коммуникации).
- Активное участие подростков и родителей в тренингах и мероприятиях.
- Положительные отзывы участников.
- Реализация индивидуальных планов сопровождения.

★ Рефлексия

Рефлексия специалистов необходима для улучшения качества работы:

- Что удалось реализовать эффективно?
- Какие методы дали наилучший результат?
- С какими трудностями столкнулись специалисты и как их решили?
- Какие темы и навыки стоит развивать дальше?
- Какие новые формы работы можно внедрить?

Регулярная рефлексия позволяет обновлять и совершенствовать программу, сохраняя её актуальность для работы с подростками поколения Z.

Обобщение основных выводов.

Современные подростки поколения Z имеют особые социально-психологические характеристики, которые формируются под влиянием цифровой среды, открытости миру и быстро меняющихся технологий. Для эффективной работы с ними специалистам необходимо учитывать эти особенности, выстраивать доверительные отношения, использовать интерактивные формы и цифровые инструменты.

Подчеркивание значимости учета особенностей поколения Z.

Игнорирование специфики поколения Z может приводить к недопониманию, конфликтам и потере контакта с подростком. Напротив, внимательное изучение их интересов, привычек и ценностей помогает выстроить эффективную систему поддержки, профилактики и сопровождения, которая отвечает их реальным запросам и потребностям.

Призыв к гибкости и обновлению профессиональных подходов.

Поколение Z требует от специалистов гибкости мышления, готовности к постоянному обновлению форм и методов работы. Необходимо развиваться вместе с подростками, осваивать новые технологии и подходы, активно вовлекать родителей, чтобы вместе создать безопасную и поддерживающую среду для роста и развития каждого ребёнка.

★ Характерные черты поколения Z

Современные подростки поколения Z обладают рядом отличительных характеристик, которые напрямую связаны с особенностями времени их взросления.

Цифровизация.

Поколение Z называют первым «цифровым поколением» (digital natives), так как они с раннего детства живут в среде высоких технологий. Для них естественна постоянная доступность информации, мгновенный обмен данными и взаимодействие через интернет. Большинство подростков проводят значительную часть времени в гаджетах — смартфонах, планшетах, ноутбуках. Цифровая среда для них — не просто инструмент, а неотъемлемая часть их социальной жизни и самоидентификации.

Клиповое мышление.

Подростки поколения Z обрабатывают большие объёмы информации, но делают это фрагментарно. Это приводит к клиповому мышлению — восприятию информации отдельными фрагментами, без глубокого анализа. Они быстро переключаются между задачами, предпочитают визуальный контент (картинки, видео, мемы) тексту. Это накладывает ограничения на способность длительное время удерживать внимание и погружаться в сложные темы.

Мультитаскинг.

Типичным для поколения Z является умение одновременно выполнять несколько задач. Например, подросток может делать домашнее задание, переписываться в мессенджере и слушать музыку. С одной стороны, это развивает гибкость мышления, с другой — снижает концентрацию и может приводить к поверхностному усвоению информации.

Ценности.

Подростки поколения Z высоко ценят **индивидуализм** — стремление быть собой, демонстрировать уникальность и независимость от мнения других. Они свободно выражают свои взгляды, поддерживают идеи **свободы самовыражения**, равенства и **толерантности** к различиям — культурным, гендерным, религиозным. Эти ценности находят отражение в их активном участии в онлайн-сообществах, блогах и социальных сетях.

✦ Психологические аспекты

Особенности социально-психологического развития подростков поколения Z имеют свои плюсы и минусы.

Особенности самооценки.

Поколение Z часто формирует самооценку на основе обратной связи из цифровой среды — лайки, комментарии, количество подписчиков становятся показателями «успешности». Это может вести к зависимости от внешнего одобрения, колебаниям самооценки и стремлению соответствовать трендам.

Тревожность.

Исследования показывают рост уровня тревожности среди подростков этого поколения. Давление социальных сетей, сравнение себя с «идеальными образами», страх упустить что-то важное (FOMO — fear of missing out) — всё это увеличивает стресс и психоэмоциональную нагрузку.

Эмоциональное выгорание.

Из-за высокой информационной перегрузки, стремления всё успеть, необходимости постоянно поддерживать свою онлайн-идентичность у подростков поколения Z нередко наблюдаются признаки эмоционального выгорания: усталость, апатия, снижение мотивации к учёбе и общению в реальной жизни.

✦ Проблемы и риски

Несмотря на прогрессивность и гибкость мышления, поколение Z сталкивается с рядом серьёзных рисков.

Интернет-зависимость.

Чрезмерное время в сети может приводить к снижению интереса к офлайн-активностям, ухудшению сна, снижению физической активности и проблемам с социализацией.

Кибербуллинг.

Распространённость социальных сетей увеличивает риск кибербуллинга — травли в сети. Подростки могут становиться как жертвами, так и участниками виртуальной агрессии, что наносит серьёзный урон психике.

Снижение коммуникативных навыков.

Из-за преобладания виртуального общения у некоторых подростков уменьшается опыт живой коммуникации: возникают трудности в выражении эмоций, ведении длительных разговоров, разрешении конфликтов в реальной жизни.

📌 **Таким образом,** характеристика поколения Z требует от специалистов особого подхода — понимания их мира, ценностей и рисков. Только так можно выстроить эффективную профилактическую, воспитательную и поддерживающую работу.

★ Обзор актуальных научных публикаций (Казахстан)

В Республике Казахстан вопросы изучения поколения Z также находятся в центре внимания педагогов, психологов и социологов. За последние годы было проведено несколько исследований, посвящённых особенностям социализации, психологического состояния и образовательных предпочтений современных подростков.

- **Сарсенбаева Г.К.** «Особенности формирования клипового мышления у школьников в условиях цифровизации образования» (*Педагогика и психология*, Алматы, 2021). Автор анализирует влияние мультимедийной среды и предлагает методы развития критического мышления.
- **Жумабекова А.Т.** «Интернет-зависимость подростков: вызовы для современной школы» (*Вестник КазНПУ им. Абая*, 2022). Исследование показывает рост числа подростков с признаками зависимости и предлагает рекомендации для школьных психологов.
- Отдельные главы и аналитические материалы в рамках национальных исследований под эгидой **НИШ (Назарбаев Интеллектуальные Школы)** и **НИИ Психологии РК** затрагивают проблемы кибербуллинга, медиабезопасности, снижения навыков живого общения.
- Практические рекомендации публикуются в республиканских методических журналах: *Образование Казахстана*, *Педагогический вестник*, *Психология сегодня*.

★ Основные выводы казахстанских исследователей

Казахстанские специалисты подтверждают, что:

- Подростки поколения Z в Казахстане демонстрируют схожие глобальные тренды: активное использование гаджетов, фрагментарность восприятия информации, стремление к свободе самовыражения.
- Одновременно выявляются национальные особенности — сильное влияние семьи и традиционных ценностей, что может быть ресурсом при работе с рисками цифровой зависимости.
- Большинство исследователей подчеркивают необходимость активного взаимодействия школы, семьи и психологической службы.
- Рекомендуется развивать у подростков критическое мышление и медиаграмотность.

★ Перспективы дальнейших исследований

- Разработка национальных программ по профилактике интернет-зависимости и кибербуллинга.
- Создание и апробация цифровых образовательных платформ с акцентом на развитие soft skills.
- Мониторинг влияния соцсетей и блогосферы на ценностные ориентации подростков.
- Проведение сравнительных исследований региональных различий (город/село).

Включение казахстанского контекста подчёркивает актуальность проблемы и показывает, что ваши авторские разработки органично вписываются в республиканскую практику работы с подростками поколения Z.

В Республике Казахстан вопросы особенностей поколения Z активно обсуждаются на уровне научных публикаций, практических семинаров и программ профессионального развития педагогов.

Примеры казахстанских исследований и практических программ:

❶ **НИИШ (Назарбаев Интеллектуальные Школы)** ежегодно публикует аналитические отчёты и сборники методических рекомендаций по работе с современными школьниками. Например, в отчётах по результатам PISA и TIMSS подчёркивается проблема недостаточной концентрации внимания и зависимости от гаджетов.

❷ **Сарсенбаева Г.К.** в статье *«Особенности формирования клипового мышления у школьников в условиях цифровизации образования»* (2021) приводит результаты анкетирования старшеклассников в г. Алматы, где около 68% респондентов признались, что им сложно концентрироваться на одной задаче более 20 минут без использования телефона.

❸ **Есимова С.А.** (Павлодарский государственный педагогический университет) в исследовании *«Социально-психологические особенности подростков в условиях информационного общества»* (2022) акцентирует внимание на росте случаев интернет-зависимости среди сельских подростков, где доступ к реальным досуговым центрам ограничен.

4 Центры поддержки семьи и детства в регионах, например Центр поддержки детей, нуждающихся в специальных социальных услугах района Магжана Жумабаева, разрабатывают собственные тренинговые программы по работе с родителями и подростками. В таких центрах проводятся занятия «Цифровой детокс», семинары для родителей о рисках кибербуллинга.

5 Национальный институт повышения квалификации педагогов «Өрлеу» выпускает методические сборники и проводит курсы для школьных психологов и классных руководителей по теме «Интернет-безопасность и профилактика кибербуллинга среди подростков».

★ Основные выводы казахстанских исследователей

- Проблемы и риски поколения Z в Казахстане совпадают с глобальными, но имеют национальную специфику — сильное влияние семьи и значимость мнения родителей.
- Особую тревогу вызывает снижение мотивации к традиционному чтению и рост зависимости от соцсетей.
- Родители часто не знают реального времени пребывания ребёнка в интернете, что повышает риски киберугроз.
- Исследователи отмечают необходимость активного диалога между школой, родителями и социумом.

★ Перспективы дальнейших исследований (Казахстан)

- Создание масштабных региональных исследований по клиповому мышлению и тревожности у подростков.
- Внедрение программ «Медиа-грамотность» и «Цифровая гигиена» в школьные курсы.
- Разработка мобильных приложений для мониторинга времени использования гаджетов.
- Расширение практики тренингов для родителей и специалистов по взаимодействию с подростками поколения Z.

📌 Пример практики:

В Северо-Казахстанской области (район Магжана Жумабаева) реализуется проект «Безопасный интернет — защищённый ребёнок», в рамках которого проводится диагностика тревожности у подростков и специальные занятия по управлению временем в сети.

✦ Проблемы и риски поколения Z в Казахстане

1 Проблемы и риски поколения Z в Казахстане совпадают с глобальными, но имеют национальную специфику — сильное влияние семьи и значимость мнения родителей.

Несмотря на глобальный характер цифровизации и виртуализации жизни подростков, в казахстанском обществе сохраняется высокая роль семьи как ключевого института социализации. Это проявляется в том, что мнение родителей по-прежнему имеет вес при выборе жизненных ориентиров, образовательного пути и способов проведения досуга.

2 Особую тревогу вызывает снижение мотивации к традиционному чтению и рост зависимости от соцсетей.

Многие учителя и школьные психологи отмечают, что современные подростки предпочитают короткие посты, видео и мемы полноценному чтению книг или статей. Это напрямую связано с клиповым мышлением и привычкой быстро поглощать визуальный контент. Рост времени, проводимого в соцсетях, усиливает это явление и делает сложнее развитие навыков критического и аналитического мышления.

3 Родители часто не знают реального времени пребывания ребёнка в интернете, что повышает риски киберугроз.

Несмотря на старания родителей контролировать досуг детей, большинство подростков поколения Z используют гаджеты индивидуально — в своих комнатах или вне дома. Это затрудняет контроль со стороны взрослых и делает подростков уязвимыми перед кибербуллингом, мошенничеством, несанкционированным доступом к нежелательному контенту. По данным локальных опросов, лишь 30–40% родителей регулярно интересуются, что именно делает их ребёнок в сети.

4 Исследователи отмечают необходимость активного диалога между школой, родителями и социумом.

Практика показывает, что преодолеть основные риски можно только при условии тесного взаимодействия всех участников воспитательного процесса. Современные модели профилактики включают организацию родительских собраний, тренингов, информационных встреч, на которых родители учатся быть медиаграмотными и лучше понимать цифровой мир своих детей. Это становится важной задачей школ, социальных педагогов и местных центров поддержки семьи.

1 Проблемы и риски поколения Z в Казахстане совпадают с глобальными, но имеют национальную специфику — сильное влияние семьи и значимость мнения родителей.

Современные исследования показывают, что в казахстанском обществе, несмотря на глобальную цифровизацию, сохраняется высокая роль традиционных семейных ценностей. Так, согласно исследованию С. Айтжановой («Особенности семейного воспитания в условиях цифровизации», *Вестник КГУ им. Ш. Уалиханова*, 2021), более 70% подростков ориентируются на мнение родителей при выборе профиля обучения и жизненных приоритетов. Однако это же исследование подчёркивает, что родителям зачастую недостаёт знаний о современных цифровых рисках, что ограничивает эффективность контроля.

2 Особую тревогу вызывает снижение мотивации к традиционному чтению и рост зависимости от соцсетей.

По данным анкетирования, проведённого среди учеников старших классов в Северо-Казахстанской области (отчёт НИШ, 2023), свыше 60% респондентов признаются, что проводят более 4 часов в день в социальных сетях и мессенджерах, тогда как на чтение книг выделяют в среднем не более 15–30 минут в сутки. Аналогичные данные приводит Е. Имангалиева в статье «Проблемы чтения у современного подростка» (*Педагогика и психология Казахстана*, 2022), где подчёркивается влияние клипового мышления на интерес к длинным текстам.

3 Родители часто не знают реального времени пребывания ребёнка в интернете, что повышает риски киберугроз.

В отчёте по исследованию Центра медиаобразования РК (2022) приводятся данные, что только 38% родителей имеют представление о том, сколько часов их ребёнок проводит онлайн и какие сайты посещает. При этом кибербуллинг и другие онлайн-риски чаще всего остаются незамеченными. Так, в рамках проекта «Безопасный интернет — защищённый ребёнок» (Северо-Казахстанская область) выявлено, что каждый пятый опрошенный подросток сталкивался с агрессией или шантажом в сети, но лишь треть из них сообщила об этом взрослым.

4 Исследователи отмечают необходимость активного диалога между школой, родителями и социумом.

В научных публикациях подчёркивается, что изоляция школы или семьи в вопросах профилактики цифровых рисков приводит к низкой результативности. Например, А. Утегенова в статье *«Социальное партнёрство как фактор профилактики киберугроз»* (Наука и образование Казахстана, 2023) предлагает модель взаимодействия школы, родителей и местных сообществ через регулярные родительские форумы, семинары и открытые уроки. Практика показывает, что вовлечённость родителей напрямую снижает уровень интернет-зависимости и повышает медиаграмотность подростков.

★ Практический пример

В рамках работы КГУ «Центр поддержки детей, нуждающихся в специальных социальных услугах района Магжана Жумабаева» проводится программа профилактики цифровой зависимости. В неё включены:

- тренинги для подростков (*«Цифровой детокс»*),
- семинары для родителей (*«Интернет-безопасность дома»*),
- индивидуальные консультации, где подросток и родитель совместно разрабатывают семейные правила использования гаджетов.

Первая апробация программы в 2023 году показала положительные результаты: по данным внутреннего мониторинга, у участников снизилось среднее время пребывания в соцсетях на 30%, повысилась открытость в обсуждении онлайн-угроз.

Таким образом, актуальные казахстанские публикации и практические примеры показывают, что успешная работа с подростками поколения Z возможна только при комплексном подходе. Она требует обновления методов сопровождения, активного участия семьи и внедрения инновационных форм профилактики рисков цифровой среды.

Успешная работа с подростками поколения Z возможна только при комплексном подходе, который объединяет усилия семьи, образовательных учреждений и специалистов социальной и психологической поддержки. Сегодняшняя практика показывает, что традиционные методы воспитания и педагогического воздействия часто неэффективны при работе с подростками, выросшими в условиях тотальной цифровизации. Это требует обновления содержания и форм профилактической работы, внедрения интерактивных и геймифицированных методик, способных удерживать внимание и мотивировать подростков к сотрудничеству.

Особенностью поколения Z является высокая степень автономности и индивидуализма. Подростки этого поколения стремятся к самостоятельному поиску информации и не воспринимают авторитарные запреты без объяснения причин. В связи с этим ключевым условием эффективности является установление доверительного диалога между взрослыми и детьми. Исследователи подчёркивают, что наставничество и партнёрская позиция педагога или родителя гораздо результативнее директивных методов.

Одним из современных направлений является интеграция цифровых инструментов в профилактическую и воспитательную работу. Так, многие школы Казахстана начинают использовать онлайн-платформы для проведения интерактивных уроков по медиабезопасности, где подростки не просто слушают лекцию, а выполняют задания, проходят мини-квесты или участвуют в ролевых играх. Это позволяет совместить привычный для них формат общения — цифровой — с образовательными целями.

Немаловажным аспектом является повышение родительской компетентности. Многие казахстанские родители, особенно в сельской местности, сами не обладают достаточным уровнем медиаграмотности и нередко недооценивают потенциальные угрозы виртуальной среды. Практика центров поддержки семьи и детства показывает, что регулярные тренинги и консультации для родителей помогают повысить их осведомлённость и формируют навыки мягкого контроля без жёстких запретов. В условиях казахстанского менталитета, где значимость мнения старших по-прежнему велика, вовлечение семьи становится решающим фактором успеха.

Комплексный подход предполагает также использование индивидуального и группового сопровождения. Для подростков поколения Z важна возможность самовыражения и обсуждения собственных проблем. Эффективно работают формы групповой работы: психологические тренинги, тематические дискуссии, творческие мастерские, где подростки могут открыто высказывать мнение и искать решения реальных жизненных ситуаций. Индивидуальное консультирование позволяет работать с личными кризисами, страхами, переживаниями, которые часто скрыты за фасадом «успешного» цифрового образа.

Наконец, важным элементом является регулярный мониторинг состояния подростков и оценка эффективности применяемых методов. Использование диагностических методик — анкет, опросников, тестов — позволяет вовремя выявлять тревожные тенденции: повышенный уровень тревожности, признаки интернет-зависимости или кибербуллинга. На основе этих данных специалисты могут своевременно корректировать программы сопровождения.

Таким образом, успешная работа с подростками поколения Z невозможна без гибкости, готовности педагогов и родителей к постоянному обновлению собственных знаний и навыков. Важно понимать, что цифровая среда и ценностные ориентиры подростков будут и дальше изменяться. Задача взрослых — не закрывать доступ, а обучать правилам безопасного и ответственного поведения в этой среде. Комплексный подход, основанный на уважении, диалоге и сотрудничестве, позволяет минимизировать риски и раскрыть потенциал современного подростка как активного и осознанного участника общества.

Таким образом, успешная работа с подростками поколения Z невозможна без гибкости, готовности педагогов и родителей к постоянному обновлению собственных знаний и навыков. Сегодня очевидно, что поколение Z — это дети и подростки, которые не мыслят своей жизни без интернета и цифровых технологий. Для них привычны многозадачность, высокая скорость получения информации, общение в мессенджерах и соцсетях. Все эти особенности одновременно открывают перед ними новые возможности и создают серьезные риски.

Важно понимать, что цифровая среда и ценностные ориентиры подростков будут и дальше изменяться, развиваться под влиянием глобальных трендов, новых платформ и форм коммуникации. Именно поэтому задача взрослых — не ограничивать доступ и не строить барьеры, которые подростки всё равно научатся обходить, а формировать у них устойчивые навыки безопасного и ответственного поведения. Это предполагает развитие критического мышления, медиаграмотности и способности осознанно фильтровать получаемую информацию.

Опыт показывает, что наиболее эффективными являются профилактические программы, которые учитывают индивидуальные и возрастные особенности подростков, их интересы и потребности. Здесь важна роль школы как ключевой площадки для формирования социально-психологических компетенций, а также роль семьи, которая должна стать надёжной опорой и партнёром в этом процессе. Родители должны быть вовлечены в цифровую жизнь своих детей, понимать основные риски и владеть инструментами мягкого контроля.

Кроме того, необходима активная позиция социальных служб, центров поддержки семьи и детства, психологов и педагогов. Именно они могут разрабатывать и внедрять современные формы работы: интерактивные тренинги, тематические клубы, цифровые квесты, проектные задания. Всё это помогает подросткам лучше понимать свои права и обязанности в цифровой среде и учит их не быть пассивными потребителями информации, а становиться её осознанными создателями.

Комплексный подход, основанный на уважении к личности подростка, на доверии, открытом диалоге и сотрудничестве всех участников образовательного и воспитательного процесса, позволяет минимизировать риски цифровой зависимости, кибербуллинга, эмоционального выгорания. При правильной организации работы подростки поколения Z могут не только безопасно использовать цифровые ресурсы, но и развивать креативность, критическое мышление, способность к самореализации и гражданской активности.

В современных условиях задача педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы передавать знания, но и в том, чтобы быть проводниками подростка в мире новых технологий, помогать ему выстраивать здоровые границы между виртуальной и реальной жизнью. Только так можно раскрыть потенциал современного подростка как активного, ответственного и успешного члена общества, способного адаптироваться к быстро меняющемуся миру.

В современных условиях задача педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы передавать знания, но и в том, чтобы быть проводниками подростка в мире новых технологий, помогать ему выстраивать здоровые границы между виртуальной и реальной жизнью. Это особенно актуально для поколения Z, которое растёт в эпоху беспрецедентной доступности информации и постоянного онлайн-присутствия. Подростки учатся, общаются, развлекаются и формируют свою идентичность в цифровой среде, которая с каждым годом становится всё более многогранной и сложной.

В этой связи роль взрослого меняется: от носителя готовых истин — к роли наставника, советчика и союзника, который помогает подростку научиться мыслить критически, делать самостоятельный выбор и не терять себя под влиянием агрессивного информационного потока. Родители и педагоги должны быть готовы к постоянному самообразованию, освоению новых инструментов и технологий, чтобы оставаться на одной волне со своими детьми и воспитанниками.

Формирование здоровых границ между виртуальной и реальной жизнью требует развития у подростков навыков цифровой гигиены, осознанного управления своим временем и эмоциональным состоянием. Здесь важны как индивидуальные консультации и психологическая поддержка, так и совместные семейные договорённости и правила, которые не ограничивают свободу подростка, но учат его ответственности за свои действия в сети.

Только так можно раскрыть потенциал современного подростка как активного, ответственного и успешного члена общества, способного адаптироваться к быстро меняющемуся миру, принимать осознанные решения и строить свою жизнь в гармонии с собой и окружающими. Комплексный подход, основанный на взаимном уважении, диалоге и сотрудничестве, позволяет не только минимизировать риски цифровой среды, но и превращать её в ресурс для личностного роста и развития каждого подростка.

Заключение

В заключение следует отметить, что работа с подростками поколения Z — это одна из наиболее актуальных и многогранных задач современного образования и социальной психологии. Особенности этого поколения, такие как клиповое мышление, мультитаскинг, высокая степень вовлечённости в цифровую среду, создают как новые возможности для развития, так и серьёзные вызовы для педагогов, психологов и родителей.

Проведённый анализ научных публикаций и практических кейсов показывает, что традиционные формы воспитательной работы и контроля больше не дают ожидаемого эффекта. Поколение Z требует новых подходов, ориентированных на интерактивность, сотрудничество и личностно-ориентированное взаимодействие. Успех зависит от того, насколько взрослые готовы перестраиваться вместе с быстро меняющимся миром, гибко адаптировать методики и открыто выстраивать диалог с подростками.

Особую роль играет семья, которая остаётся главным социальным институтом социализации. Именно родители и законные представители могут создать безопасную среду, в которой подросток сможет свободно самовыражаться, при этом сохраняя здоровые границы между виртуальной и реальной жизнью. Для этого взрослым важно быть не просто наблюдателями, а активными участниками цифровой жизни своих детей, показывать собственный пример осознанного и ответственного поведения в сети.

Педагоги и специалисты социальных служб должны не только передавать знания, но и выступать проводниками подростков в мире цифровых технологий, помогать им развивать навыки критического мышления, медиаграмотности, саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Эффективным инструментом становится комплексный подход, включающий групповую и индивидуальную работу, тренинги, родительские встречи и использование цифровых образовательных платформ.

Таким образом, успешная профилактика рисков и раскрытие потенциала поколения Z возможно лишь при условии тесного взаимодействия школы, семьи и общества в целом. Задача всех участников процесса — создать условия для того, чтобы подросток поколения Z смог вырасти активным, ответственным и гармонично развитым членом современного общества, способным не только адаптироваться к вызовам времени, но и вносить свой вклад в его развитие.

В дальнейшем важным направлением работы с подростками поколения Z должно стать развитие устойчивых навыков самоорганизации и самоконтроля. Подростки должны понимать, что цифровая среда — это не только пространство развлечений, но и инструмент для обучения, самореализации, творческого и профессионального роста.

Для этого взрослым следует не просто запрещать или ограничивать использование гаджетов, а показывать подросткам практические возможности применения технологий во благо: участие в онлайн-курсах, создание собственных проектов, развитие цифровых компетенций, которые востребованы в современном мире.

Особого внимания заслуживает формирование культуры цифровой безопасности и этики. Практика показывает, что многие подростки остаются уязвимыми перед киберугрозами именно из-за отсутствия базовых знаний о том, как защитить личные данные, распознать фейки или избежать манипуляций в сети. Задача педагогов и родителей — делать эти темы понятными, обсуждать реальные кейсы, учить подростков критически относиться к любому получаемому контенту.

В условиях быстро меняющегося информационного поля необходимо развивать у подростков устойчивость к стрессу и эмоциональным перегрузкам. Современный ритм жизни, поток информации и высокая конкуренция могут стать источником хронической тревожности и выгорания. В этой связи важно внедрять в образовательный процесс тренинги по эмоциональной грамотности, навыкам стресс-менеджмента, работе с мотивацией и целеполаганием.

Для успешной реализации всех этих задач педагоги и специалисты должны постоянно повышать собственную квалификацию. Курсы, семинары, обмен опытом, участие в профессиональных сообществах позволяют своевременно знакомиться с новыми методами, технологиями и инструментами, которые могут быть полезны в работе с подростками поколения Z. Только такой живой обмен опытом и знаниями даёт возможность гибко реагировать на изменения и находить подход к каждому ребёнку.

В целом, эффективная работа с поколением Z — это инвестиция в будущее общества. Ведь именно эти подростки уже завтра станут активными гражданами, профессионалами, родителями следующего поколения. От того, насколько сегодня взрослые смогут создать для них поддерживающую и развивающую среду, зависит их личная успешность и готовность принимать вызовы времени.

Таким образом, комплексный, научно обоснованный, гибкий и человекоориентированный подход позволяет минимизировать риски цифровой среды и максимально раскрыть потенциал поколения Z — поколения, которое изменяет мир уже сейчас.

Использованная литература

Для педагога

- Айтжанова С.А. *Особенности семейного воспитания в условиях цифровизации.* — Вестник КГУ им. Ш. Уалиханова, 2021.
- Есимова С.А. *Социально-психологические особенности подростков в условиях информационного общества.* — Павлодар, 2022.
- Сарсенбаева Г.К. *Клиповое мышление у школьников: причины и пути коррекции.* — Педагогика Казахстана, 2021.
- Методический сборник НИШ: *Современные подходы к работе с подростками поколения Z.* — Астана: АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2023.
- Национальный институт повышения квалификации «Өрлеу». *Цифровая безопасность: пособие для школьного психолога.* — Алматы, 2022.
- Утегенова А.А. *Социальное партнёрство как фактор профилактики киберугроз.* — Наука и образование Казахстана, 2023.
- Ермекова А.Б. *Родительское просвещение в эпоху цифровизации.* — Семей, 2021.
- Тлеубергенова Д.Ж. *Современные подростки и медиа: вызовы и решения.* — Педагогический альманах Казахстана, 2023.
- Центр анализа и прогнозирования МВД РК. *Отчёт по киберугрозам среди подростков.* — Алматы, 2022.
- **Государственная программа цифровизации Республики Казахстан до 2025 года.** — Утверждена Постановлением Правительства РК № 827 от 12 декабря 2018 г.
- **Концепция развития образования Республики Казахстан до 2030 года.** — Министерство просвещения РК, 2022.
- **Кодекс Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье».** — С изменениями и дополнениями на 2023 год.
- **Закон Республики Казахстан «О защите прав ребёнка».** — С изменениями на 2023 год.
- **Национальный доклад о состоянии и развитии системы образования Республики Казахстан.** — Министерство просвещения РК, ежегодный отчёт.

Для ученика

- *Моя цифровая безопасность.* — Брошюра для подростков. — Центр поддержки семьи и детства, Северо-Казахстанская область, 2023.
- *Кибербуллинг: как защитить себя?* — Информационный буклет. — Алматы: Центр медиаобразования РК, 2022.
- *Мой день без телефона.* — Практическое пособие для подростков. — Астана, 2022.
- *Безопасный интернет — защищённый ребёнок.* — Материалы проекта, район Магжана Жумабаева, 2023.
- *Как вести себя в социальных сетях.* — Памятка для подростков. — Республиканский центр медиации и правовой грамотности, 2021.
- *Жизнь онлайн и офлайн: найди баланс.* — Практическое руководство для старшеклассников. — Нур-Султан, 2023.

Содержание

- Введение
- Цели, актуальность и научно-методический уровень
- Научность и методологическая база
- Практическая значимость и ожидаемые результаты
- Понятие «поколение Z»
- Социально-психологические особенности подростков поколения Z
- Формы и методы работы с подростками поколения Z
- Примеры практических упражнений и тренингов
- Работа с родителями и законными представителями
- Организация мониторинга и оценки эффективности
- Схемы и таблицы
- Сравнительный анализ и статистика
- Обзор актуальных исследований и публикаций
- Казахстанский контекст и примеры
- Заключение
- Использованная литература
 - Для педагога
 - Для ученика

**Социально психологические особенности
современных подростков поколение Z**

ЛИМАЧКО ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА

**КГУ «Центр поддержки детей, нуждающихся
в специальных социальных услугах района Магжана Жумабаева»
Северо-Казахстанская область.
Район Магжана Жумабаева. село Полудино**



Басуға қол қойылған күні: 22.07.2025 жыл
Пішімі 60x84 1/16 Қағазы офсеттік
Офсеттік басылым. Баспа табағы 4.375
Таралымы 50 дана. Тапсырыс № 019

Кітап *ИП «BILIM-TV»* баспаханасында басылды.
Алматы қаласы – 2025 жыл Телефон: 8 777 055 0590