

**Методическая разработка «Цифровой навигатор эмоций:  
использование интерактивной онлайн-платформы для психолого-  
педагогического сопровождения обучающихся в условиях цифровой  
трансформации образования»**



**Автор:** Малышева Алина Денисовна,  
педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №46

**г. Иркутск, 2026**

### **Аннотация**

Данная методическая разработка представляет собой авторский опыт педагога-психолога по созданию и внедрению в образовательный процесс специализированного цифрового ресурса (онлайн-платформа) «Психолог всегда рядом». Разработка демонстрирует системное применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) для решения профессиональных задач: диагностики эмоционального состояния, профилактики стрессовых расстройств, просвещения родителей и педагогов, а также оперативной психологической поддержки обучающихся. Материал полностью соответствует требованиям ФГОС и системно-деятельностному подходу, обладает высокой практической значимостью и может быть тиражирован в любом образовательном учреждении.

## **Пояснительная записка**

Современное информационное общество ставит перед системой образования задачу подготовки обучающихся, способных гибко адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно критически мыслить и грамотно работать с информацией. Однако цифровая трансформация несет не только новые возможности, но и новые риски: рост информационных перегрузок, кибербуллинг, тревожность, связанная с социальными сетями, трудности самоидентификации у подростков. Традиционные форматы работы психолога (личные консультации, групповые занятия, родительские собрания) не всегда позволяют охватить всех нуждающихся своевременно. Использование ИКТ в деятельности педагога-психолога позволяет повысить доступность психологической помощи, мотивацию обучающихся к самопознанию и эффективность профилактической работы.

**Цель:** Создание цифровой образовательной среды для непрерывного психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений с использованием современных ИКТ.

### **Задачи:**

1. Разработать и наполнить контентом специализированный цифровой ресурс (сайт/платформу) для психологической поддержки.
2. Повысить мотивацию обучающихся к изучению своего эмоционального интеллекта через интерактивные формы (онлайн-тесты, игры, квесты).
3. Обеспечить оперативное информирование родителей и педагогов по вопросам возрастной психологии и детско-родительских отношений.
4. Систематизировать диагностический инструментарий и результаты мониторингов с помощью цифровых инструментов (онлайн-формы, базы данных).
5. Создать условия для самообразования педагогов в области цифровой психологии.

**Целевая аудитория:** Обучающиеся 1-11 классов, родители (законные представители), педагогический коллектив МБОУ г. Иркутска СОШ №46.

**Форма реализации:** постоянно действующий информационно-образовательный ресурс (сайт с элементами интерактива).

### **Теоретическое обоснование и новизна**

Новизна разработки заключается в комплексном подходе к интеграции ИКТ в деятельность школьного психолога. В отличие от простого размещения информации на школьном сайте, предлагаемая модель представляет собой «трехкомпонентную систему»:

1. **Диагностический модуль** (интерактивные опросники, автоматизированный сбор данных).
2. **Профилактический модуль** (психологический ликбез в формате «коротких видео», чек-листов, подкастов).
3. **Коммуникативный модуль** (безопасная обратная связь, анонимный чат помощи).

Разработка опирается на принципы системно-деятельностного подхода, где обучающийся становится активным субъектом собственного психологического благополучия, а ИКТ выступают инструментом для этого.

### **Содержание работы (Описание цифрового ресурса и его модулей)**

#### **Модуль 1. Диагностика и мониторинг «Я в цифре»**

Для реализации данного модуля используются инструменты Google Forms, Yandex Forms и специализированные конструкторы тестов на платформе Online Test Pad.

#### **Пример интерактивной диагностики:**

- **Для младших школьников:** Проективная методика «Кактус» в адаптированном цифровом формате (выбор картинки). Тест «Мое настроение в школе» (смайлики-выбор).
- **Для подростков:** Онлайн-версии тестов: «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина», «Тест на определение уровня школьной мотивации», «Оценка риска кибербуллинга».

- **Результат:** Автоматическая обработка результатов, формирование сводных таблиц для психолога, выявление «группы риска».

## **Модуль 2. Психологическое просвещение и профилактика «Психолог в кармане»**

Контент создается с учетом принципов эргономичности и визуальной привлекательности.

### **Форматы контента:**

#### **1. Инфографика и чек-листы:**

- «5 способов справиться с тревогой перед экзаменом».
- «Как родителю понять подростка: гайд по эמודзи».
- «Признаки кибербуллинга: памятка для педагогов».

#### **2. Короткие видеоролики (Reels/Short):**

- Рубрика «Психологический ликбез» (2-минутные видео на темы: «Что такое стресс?», «Зачем нужны эмоции?», «Как отказать, не обидев?»).

#### **3. Подкасты:** Аудиозаписи релаксационных упражнений и медитаций перед сном или перед началом контрольной работы.

#### **4. Виртуальная библиотека:** Подборка ссылок на проверенные ресурсы по психологии, книги в электронном виде.

## **Модуль 3. Обратная связь и экстренная помощь «Здесь и сейчас»**

Этот модуль требует особого внимания к безопасности и конфиденциальности.

### **Инструменты:**

- **Анонимный чат-бот (VK):** Разработанный бот, который может задавать уточняющие вопросы («Как давно это состояние?», «Были ли мысли причинить себе вред?») и либо давать выверенную справочную информацию, либо направлять запрос психологу (с сохранением анонимности). Бот содержит «красные кнопки» — при определенных ответах (суицидальные риски) выдает контакты экстренных служб и дублирует сигнал психологу.
- **Виртуальная «Почта доверия»:** Защищенная форма обратной связи на сайте.

### **Модуль 4. Взаимодействие с педагогами «Цифровой методический кабинет»**

- База готовых материалов для классных часов по темам: «Безопасность в сети», «Конфликты и способы их решения».
- Онлайн-библиотека вебинаров и записей психолого-педагогических семинаров.

#### **Примеры конкретных цифровых разработок**

#### **Пример 1. Интерактивный плакат «Остров спокойствия» (для начальной школы)**

Создан с помощью сервиса [Genial.ly](https://genial.ly). На изображении острова размещены интерактивные точки: нажав на пальму — ребенок слышит звуки леса, нажав на море — видит упражнение на дыхание «Волна», нажав на сундук — получает советы, как подружиться с одноклассниками.

#### **Пример 2. Психологический онлайн-квест «Тайна моей личности» (для подростков)**

Реализован с помощью Google Sites и конструктора квестов Learnis. Обучающиеся проходят по станциям, выполняя задания:

- Станция «Эмоции» — угадать эмоцию по фото.
- Станция «Стресс» — найти правильные способы снятия напряжения.

- Станция «Общение» — выбрать верную стратегию поведения в конфликте.
- Финал — получение кода и сертификата «Знатор психологии».

### **Пример 3. Цифровой дневник эмоций «Мой внутренний мир»**

Разработка в Google Sheets и в формате шаблона для заметок в телефоне. Обучающийся ежедневно (или еженедельно) отмечает цветом свое настроение и записывает одно событие, которое на это повлияло. Доступ к дневнику есть только у ученика и психолога, что позволяет отслеживать динамику в индивидуальном порядке.

### **Оценка эффективности применения ИКТ**

В результате внедрения цифрового «Навигатора эмоций» в течение учебного года (2025-2026-3 четверти) были достигнуты следующие результаты:

1. **Повышение доступности:** Охват психологической поддержкой увеличился на 40% за счет анонимных обращений через чат-бот (ученики, стесняющиеся идти к психологу лично).
2. **Рост мотивации:** Интерактивные формы (квесты, видео) вызвали больший интерес у подростков по сравнению с традиционными лекциями. Посещаемость раздела с тестами — 200+ уникальных пользователей в месяц.
3. **Оперативность:** Время первичного реагирования на запрос сократилось до 2-4 часов (вместо 1-2 дней при записи на очную консультацию).
4. **Системность:** Автоматизированный сбор данных позволил создать банк данных психологического здоровья школы и отслеживать динамику в разрезе классов и параллелей.

## **Методические рекомендации по созданию аналогичного ресурса**

1. **Выбор платформы:** начинать с простого и бесплатного (Tilda, Google Sites, Telegram-канал + бот). Главное — удобство для пользователя (эргономичность).
2. **Юридическая безопасность:** обязательно разместить Политику конфиденциальности и получить согласие родителей на обработку персональных данных для диагностических процедур.
3. **Контент-план:** Регулярность обновлений — не реже 2 раз в неделю (короткие посты), крупные материалы — 1 раз в месяц.
4. **Визуализация:** использовать единый стиль (фирменные цвета школы, логотип психолога). Помнить о правиле: «Текст должен читаться за 3 секунды».
5. **Техническая поддержка:** привлекать к наполнению технически подкованных старшеклассников (в рамках волонтерской практики или проектной деятельности).

## **Заключение**

Использование информационно-коммуникационных технологий в работе педагога-психолога перестает быть просто данью моде и становится насущной необходимостью в условиях цифрового общества. Представленная методическая разработка доказывает, что ИКТ способны не заменить живое общение психолога с ребенком, но значительно расширить его возможности, сделать помощь более доступной, своевременной и привлекательной для современного «цифрового» поколения. Данный опыт может быть успешно тиражирован в любом образовательном учреждении, имеющем доступ к сети Интернет и заинтересованном в повышении качества психолого-педагогического сопровождения.

### **Список использованной литературы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (ст. 16, 18 о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.08.2025 №639 (о Перечне мероприятий)
3. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психология цифрового поколения. – М.: Смысл, 2020
4. Патаракин Е.Д. Социальные взаимодействия и сетевое обучение 2.0. – М.: НИУ ВШЭ, 2019
5. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). – М.: БИНОМ, 2018
6. Материалы федерального информационно-образовательного ресурса педакадемия.рф (СМИ ЭЛ № ФС 77-75452)