



МУДО «Центр психолого-педагогической  
медицинской и социальной помощи»

# **Рекомендации по разработке видеоконтента в образовательных организациях**

(для использования в работе педагогическим работникам в муниципальных образовательных организациях)

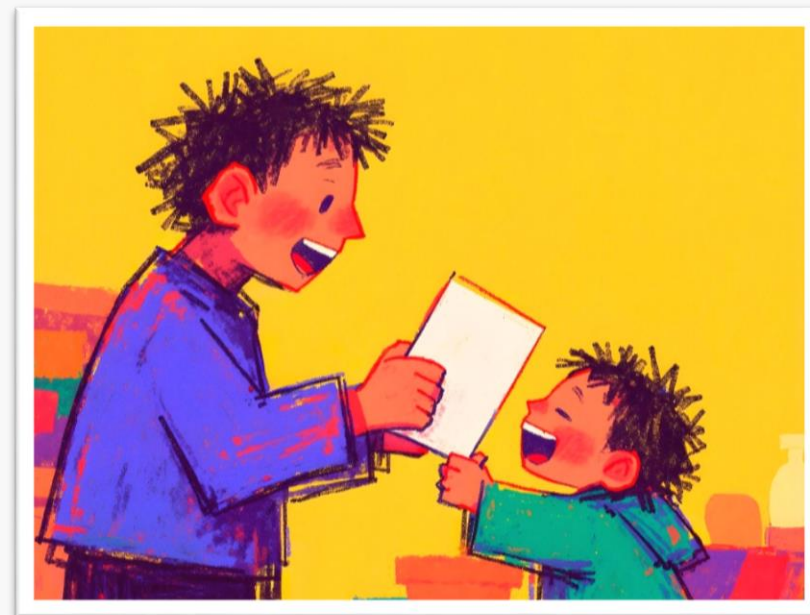


# Главный принцип при разработке видеоконтента:

**Дети и подростки воспринимают информацию не так, как взрослые.**

Их внимание, эмоциональная реакция, скорость обработки информации и мотивация сильно зависят от возраста.

Поэтому «цепляющий» видеоконтент строится по-разному для каждой возрастной группы.





# Подростки 11–14 лет

**Очень важна тема самостоятельности и идентичности.** Подростки чувствительны к фальши и быстро теряют интерес к «детскому» стилю. Им важно чувствовать уважение и равное общение.

**Что привлекает внимание:**

- Личные истории.
- Обсуждение проблем, которые их волнуют.
- Юмор и ирония.
- Формат «разбираем вместе».





# Подростки 11–14 лет

## Как делать видео:

- Быстрое начало – первые 3–5 секунд должны заинтересовать.
- Живой разговорный стиль.
- Реальные примеры из жизни.
- Смена планов и динамичный монтаж.
- Продолжительность до 5 минут.





# Подростки 15–17 лет

Формируется критическое мышление, интерес к самоопределению, будущей профессии, отношениям, социальным темам. Подростки хотят чувствовать, что с ними говорят, как со взрослыми.

## Что привлекает внимание:

- Темы саморазвития.
- Реальные истории успеха и ошибок.
- Социальные вопросы.
- Честность и открытость автора.





# Подростки 15–17 лет

Как делать видео:

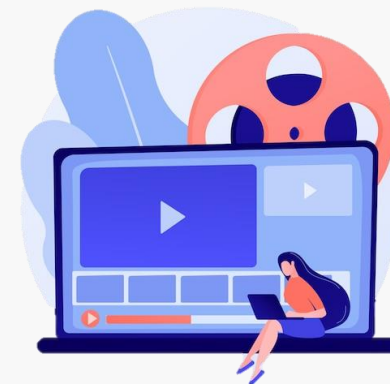
- Чёткая тема и позиция.
- Более глубокое содержание.
- Дискуссионный формат.
- Примеры из реальной жизни и культуры.
- Продолжительность до 10 минут.





# Универсальные психологические правила для детского видеоконтента

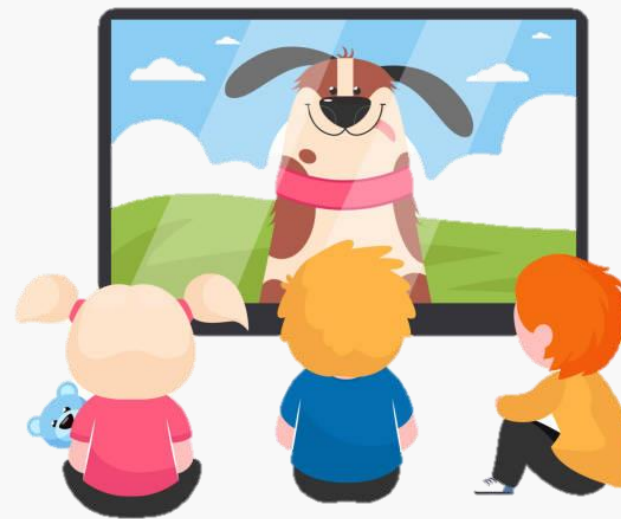
- Первые 5 секунд решают всё – должен быть вопрос, яркий кадр или интрига.
- Один ролик – одна главная идея.
- Чем младше аудитория, тем больше визуала и меньше сложного текста.
- Важен эмоциональный контакт: улыбка, интонация, живое общение.
- Наличие героя или ведущего, с которым ребёнок может себя ассоциировать.
- Обязательный элемент взаимодействия:  
вопрос, задание, просьба написать в комментариях.





# Ошибки, которые часто делают взрослые

- Слишком длинные объяснения
- Сложные слова без примеров
- Медленное начало
- «Поучительный» тон
- Отсутствие динамики



Главное правило детской психологии в медиа: **ребёнок сначала чувствует, потом понимает**. Если видео вызывает эмоцию – интерес, удивление, радость – тогда появляется внимание и желание досмотреть.



# **Универсальные психологические принципы для детского видеоконтента**

С позиции детской и подростковой психологии есть несколько универсальных принципов, которые помогают делать видеоконтент для подростков 11–17 лет понятным, безопасным и реально влияющим на профилактику деструктивного поведения.

Эти правила основаны на особенностях подросткового развития: **поиске идентичности, высокой чувствительности к несправедливости, стремлении к самостоятельности и сильном влиянии группы сверстников.**



# **Принцип 1: Говорить с подростком «на равных»**

**Подростки очень остро чувствуют назидание и давление. Если видео звучит как лекция или мораль, возникает мгновенное сопротивление. Эффективнее говорить спокойным, уважительным тоном, как со взрослым собеседником.**

**Психологическая логика здесь простая: в подростковом возрасте формируется чувство автономии. Когда подростка уважают как личность, он легче принимает информацию и готов к диалогу.**



## **Принцип 2: Обсуждать причины, а не только последствия**

Частая ошибка профилактических материалов – фокус только на запретах и наказаниях. Но подросток лучше воспринимает информацию, когда понимает, почему люди оказываются в рискованных ситуациях.

**Важно показывать:**

- Что стоит за агрессией, травлей, вовлечением в опасные группы
- Какие эмоции и внутренние состояния к этому приводят
- Какие есть альтернативные способы справиться с этими состояниями

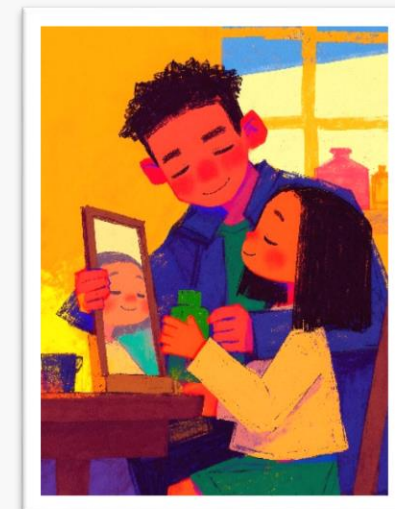
**Это развивает рефлексию – способность понимать свои действия и эмоции.**



## **Принцип 3: Показывать реальные жизненные ситуации**

**Подростки лучше всего учатся через примеры. Эффективный формат – разбор жизненных сценариев: конфликт в классе, давление со стороны компании, интернет-травля, вовлечение в рискованные вызовы-задания.**

**Когда подросток видит знакомую ситуацию, включается механизм идентификации: «это может случиться со мной». В этот момент информация воспринимается гораздо глубже.**





## **Принцип 4: Делать акцент на выборе и ответственности**

Профилактика работает лучше, когда подростку показывают не только проблему, но и возможность выбора.

**Важно демонстрировать:**

- Какие решения можно принять в сложной ситуации
- Какие последствия могут быть у разных вариантов поведения
- Как можно выйти из давления группы

**Это формирует чувство личной ответственности и  
внутренний контроль.**



## **Принцип 5: Давать модели здорового поведения**

Подросткам нужны конкретные примеры: как реагировать, что говорить, куда обращаться за помощью.

**Например:**

- Как остановить травлю
- Как отказаться от опасного предложения
- Как поддержать друга, который оказался в сложной ситуации

**Такие модели снижают тревогу и дают ощущение опоры.**



## **Принцип 6: Избегать романтизации риска**

Когда речь идёт о деструктивных проявлениях (насилие, опасные сообщества, саморазрушительное поведение), **важно не создавать эффект привлекательности.**

**Не стоит:**

- Подробно показывать опасные действия
- Использовать героизацию нарушителей
- Создавать атмосферу «запретной привлекательности»

**Информация должна быть спокойной и аналитической.**



# **Принцип 7: Истории и личный опыт**

**Истории работают лучше, чем абстрактные рассуждения.**

**Это может быть:**

- Рассказ специалиста
- История подростка, который столкнулся с проблемой
- Разбор реальной ситуации

**Истории помогают подросткам эмоционально прожить ситуацию и сделать выводы.**



## **Принцип 8: Учитывать роль группы сверстников**

**Для подростков мнение друзей часто важнее мнения взрослых. Поэтому полезно показывать примеры позитивного влияния группы:**

- Когда друзья поддерживают правильное решение
- Когда кто то из компании останавливает опасное поведение
- Когда коллектив не поддерживает агрессию

**Это формирует новые социальные нормы.**



## **Принцип 9: Сохранять динамику и ясность**

**Подростковый мозг быстро переключается между стимулами. Поэтому видеоконтент должен быть:**

- Динамичным
- Визуально разнообразным
- Логично структурированным
- Без длинных монологов

**Оптимально делить материал на короткие смысловые блоки.**



## **Принцип 10: Завершать видео вопросом или приглашением к диалогу**

**Подростки лучше воспринимают профилактический контент, когда он предполагает обсуждение.**

Например:

- «Как бы вы поступили в такой ситуации?»
- «Сталкивались ли вы с подобным?»
- «Что помогает вам справляться с давлением?»

**Это развивает критическое мышление и формирует культуру обсуждения сложных тем.**



Главная психологическая идея профилактического контента для подростков – **не запугивание и не запреты, а формирование внутренней устойчивости** (умения думать, выбирать и не поддаваться разрушительному давлению среды).



# Выбор темы для видеоконтента

Если рассматривать профилактический видеоконтент для подростков 11–17 лет с точки зрения психологии развития, есть несколько тем и форм подачи, которые воспринимаются лучше всего.

**Подростки в этом возрасте уже обладают критическим мышлением, но при этом сильно зависят от эмоционального контекста и влияния сверстников. Поэтому профилактика должна строиться не на запретах, а на понимании и ответственном выборе.**



# Первая тема – отношения со сверстниками

Травля (буллинг), давление компании, страх быть «не таким как все» – это одна из самых болезненных тем подросткового возраста. Подростки часто не обсуждают её напрямую со взрослыми, но активно реагируют на контент, где разбираются реальные ситуации: травля в классе, конфликт в чате, распространение слухов.

Важно показывать не только проблему, но и стратегии поведения: как защитить себя, как поддержать другого, как обратиться за помощью.



**Травле-НЕТ!**

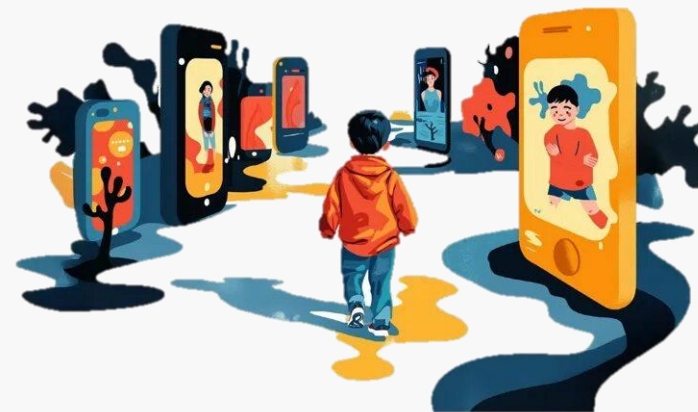
Скажем "Травле-НЕТ!" все вместе!



## **Вторая тема – интернет безопасность и влияние соцсетей**

**Подростковая жизнь во многом проходит в цифровой среде. Их волнуют вопросы: давление лайков, опасные челленджи, анонимные оскорбления, манипуляции в интернете.**

**Эффективный контент объясняет механизмы: почему люди ведут себя агрессивно в сети, как работают манипуляции, как сохранять личные границы.**





# Третья тема – эмоции и психологическое состояние

Многие подростки испытывают сильные эмоции, но не всегда умеют их распознавать. Полезны видео о том, что делать с гневом, обидой, тревогой, чувством одиночества. Особенно хорошо воспринимаются материалы, где объясняется, что сильные эмоции – это нормальная часть взросления, но важно учиться управлять ими.





# Четвёртая тема – влияние группы и умение сказать «нет»

Подростки часто оказываются в ситуации давления: предложение попробовать что то опасное, участие в агрессивных действиях, рискованные развлечения.

Видео могут показывать реальные сценарии: как работает групповое давление и какие есть способы отказаться, не потеряв уважение.





# Пятая тема – поиск себя и самооценка

**В подростковом возрасте идёт активное формирование личности.**

Контент, который поддерживает уважение к себе, разнообразие интересов и индивидуальность, помогает снизить риск деструктивного поведения.





# **Типичные ошибки, которые делают взрослые при создании профилактических видео**

- **Первая ошибка – запугивание.**

Фразы вроде «если вы это сделаете, ваша жизнь будет разрушена» вызывают у подростков либо недоверие, либо протест. Подростковая психика плохо реагирует на давление страхом.

- **Вторая ошибка – морализаторство.**

Когда взрослый выступает в роли «наставника, который всё знает», подросток часто автоматически занимает противоположную позицию.



# Типичные ошибки, которые делают взрослые при создании профилактических видео

- Третья ошибка – нереалистичные ситуации.

Если сценарий слишком «правильный» и далёк от реальной подростковой жизни, зритель быстро понимает искусственность и теряет интерес.

- Четвёртая ошибка – отсутствие решения.

Иногда видео подробно показывает проблему, но не предлагает выхода. Это может усиливать тревогу вместо профилактики.



# Структура короткого профилактического ролика

- **Начало – эмоциональный крючок.**

Видео начинается с узнаваемой ситуации: конфликт в чате, насмешка в классе, давление друзей. Подросток должен узнать знакомую реальность.

- **Вторая часть – анализ ситуации.**

Ведущий или герой объясняет, что происходит на самом деле: какие эмоции испытывают участники, почему люди ведут себя так или иначе.



# Структура короткого профилактического ролика

- **Третья часть – варианты действий.**

Показываются несколько возможных решений. Подростку важно увидеть, что выход из ситуации существует.

- **Четвёртая часть – короткий вывод.**

Формулируется основная мысль: уважение к себе, ответственность за поступки, важность поддержки.

- **Завершение – приглашение к размышлению.**

Подростку задаётся вопрос: как бы он поступил в подобной ситуации.



Самое важное правило профилактического медиаконтента – **подросток должен почувствовать, что его понимают.**

Видео отражает реальные переживания подростков и предлагает понятные стратегии поведения значит, оно действительно работает как профилактика.



## **МУДО «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**



Группа в ВК



Официальный сайт



Группа ТПМПК



Телефон для записи на консультацию: 8(8212)241-082



Адрес: г Сыктывкар, ул. Чкалова, д. 24