**МБОУ «Куркинская ООШ»**

**Семинар для педагогов**

**«Психолого-педагогическое**

 **сопровождение подростков**

**с аддиктивным поведением в условиях общеобразовательной школы»**

**Курки, 2019**

Чтобы изменить людей, их надо любить.

Влияние на них пропорционально любви к ним.

*Иоганн Генрих Песталоцци*

**Участники:** администрация и педагогический коллектив школы.

**Предварительная подготовка:**

Обдумывание «сценария» семинара.

Подготовка рабочего материала и презентации семинара.

Анкета для педагогов по проблеме семинара (Приложение 2).

Составление аналитической справки по итогам проведения анкеты.

Подготовка раздаточного материала для работы в группах (Приложение 3 ).

Создание «Листа рефлексии» деятельности участников семинара (Приложение 4).

**Ресурсное обеспечение:** компьютер, проектор для демонстрации презентации, ватман, листы бумаги и маркеры для работы в группах.

**Цель**: к концу семинара участники получат представление об актуальности проблемы аддиктивного поведения.

Сформируют понятие об аддиктивном поведении, его видах, причинах, сценариях развития зависимостей, формах профилактики. Закрепят полученные знания в ходе практической части.

**Задачи:**

Организовать работу по информированию участников семинара об актуальности проблемы аддиктивного поведения.

Организовать работу по формированию у участников семинара понятия об аддиктивном поведении, его видах, причинах, сценариях развития зависимостей, формах профилактики.

Организовать работу в группах для получения практических навыков по профилактике аддиктивного поведения.

Создать условия для работы в группах.

Организовать подведение итогов семинара и рефлексию деятельности участников и организаторов семинара.

**План проведения педсовета:**

I. Информационно-теоретическая часть «Аддиктивное поведение»:

Вступительное слово.

Доклад на тему «Аддиктивное поведение»

Установка на практическую часть работы на семинаре.

**II. Практическая часть:**

Работа в группах:

1. Игра «Фоторобот»
2. Басня Михалкова «Непьющий воробей»
3. Игра «Ценности»
4. Упражнение «Советы знаменитостей»

**III. Подведение итогов. Рефлексия деятельности участников**.

**Ход семинара**

I. Информационно-теоретическая часть

***Введение в тему***

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человек. И делом не только личным, но и общественным.

Нельзя рассматривать здоровье как элементарное отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия».

Анализ социальной практики показывает, что современный подросток становится всё более зависимым. На протяжении долгого времени с понятием «зависимость» связывали какую-либо вредную привычку, которая разрушает не только организм человека, но и личность. Чаще всего речь шла об алкоголизме, наркомании и курении, то есть о приеме психоактивных веществ (ПАВ).

Принимая ПАВ, человек создает иллюзию удовлетворения своих потребностей и хоть на короткий миг чувствует себя счастливым. Аналогичная картина получается и тогда, когда человек пытается заполнить свою внутреннюю пустоту, убежать от навалившихся проблем с помощью какого-то одного вида деятельности, занятия, которое со временем начинает подчинять себе всю жизнь человека, усугубляя имеющиеся проблемы и формируя то же самое зависимое поведение. Рано или поздно он перестает интересоваться другими сферами жизни и все больше времени проводит за любимым занятием.

Можно стать зависимыми от азартных игр или интернета, бесконечных тренировок в фитнес-клубе или диет. Количество так называемых нехимических зависимостей год от года растёт. Одной из причин является то, что они не порицаются обществом в той же мере, что, к примеру, алкоголизм, а некоторые, пусть и не напрямую, но даже поощряются: многим производителям просто выгодно наличие таких зависимых от их товаров детей и взрослых (шопоголизм и зависимость от электронных устройств (гаджетов)).

***Информационно-аналитическая справка***

Если в 1990 году наша страна отставала от США по уровню потребления наркотиков на 20 лет, в 1991 – 15 лет, в 1993 – 5 лет, то в настоящее время Россия входит в тройку лидеров (третье место после Афганистана и Ирака).

Наша страна занимает первое место в мире по количеству детских домов и домов престарелых, а также по количеству курящих людей.

Как показало проведённое исследование кандидата педагогических наук Марины Александровны Мазниченко, у 69%учащихся 6-х классов уже сформировалась или находится в стадии формирования компьютерная зависимость, у 15% — мобилозависимость и телефонная зависимость.

**Аддиктивное поведение** - склонность подростка к приобретению
вредных привычек, пагубная склонность к чему-либо. Суть аддиктивного поведения заключается в стремлении изменить своё психическое состояние посредством приёма некоторых веществ или фиксацией внимания на определенных предметах или видах деятельности.

Процесс употребления ПАВ, привязанность к предмету или действию сопровождается развитием интенсивных эмоций, принимает такие размеры, что начинает управлять жизнью человека, лишает его воли к противодействию аддикции.

**Особенности аддиктивной личности.**Любая зависимость формируется преимущественно в подростковом возрасте у лиц с выраженными тенденциями к:

* Самоутверждению и немедленному выполнению своих претензий;
* Сниженной способностью к длительной целенаправленной деятельностью;
* Демонстрационному проявлению чувств, подражанию и лжи;
* Склонностью к избыточному фантазированию.
* Сниженной самооценке, способностей к совладанию со стрессом и саморегуляции;

**Кто склонен к аддикциям?**

Люди с низкой переносимостью психологических затруднений, плохо адаптирующиеся к быстрой смене жизненных обстоятельств, стремящиеся в связи с этим быстрее и проще достичь психофизиологического комфорта.

Из анкеты, которую мы провели среди педагогов, мы увидели, что большинство учителей на вопрос: Назовите факторы, провоцирующие развитие зависимости? ответили:

* Влияние социума (окружения) - 10 человек
* Реклама (СМИ) – 6
* Ситуации в семье - 6
* Неумение сказать «НЕТ» – 3
* безнадзорность – 2

Всего было указано 23 причины.

**ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ АДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям:

1. Экономическое/социальное неблагополучие.
2. Неблагоприятное окружение и общественная необустроенность.
3. Частые перемены места жительства.
4. Противоречия и несогласованность в законодательстве.
5. Доступность алкоголя и наркотиков.
6. Семейная предрасположенность.
7. Неумелость и непоследовательность в воспитании.
8. Склонность к антисоциальному поведению и гиперактивности.
9. Неуспеваемость, отсутствие желания продолжать обучение в школе.
10. Протест и риск в подростковом возрасте.
11. Общение с пьющими и употребляющими наркотики сверстниками.
12. Положительное отношение к алкоголю и наркотикам.
13. Реклама

**Какие бывают аддикции?**

В зависимости от того посредством чего осуществляется уход из реальности выделяются зависимости:

1. фармакологические (химические)- зависимость от психоактивных веществ (ПАВ);

2. субстанциональные – эмоциональные (секс- и любовные зависимости), трудо- или работоголизм, компьютерные и игорные зависимости и многие другие;

3. пищевые зависимости говорят сами за себя. Наличие одной аддикции, ведет к возникновению другой, либо к психичсеким отклонениям. Например, Интернет – аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьезных проблем в жизни ребенка (трудности общения, депрессия и т.д.).\_

По результатам анкетирования самыми популярными ответами на вопрос: Какие Вы знаете виды зависимостей? Были ответы:

1.алкогольная, табачная, наркотическая зависимости – 15

2.игромания -11

3.компьютерная зависимость– 10

4.воровство (клептомания)– 5

5.интернет, пищевая зависимость– 4

6. токсикомания, шопинг - 3

**Основные виды не химических зависимостей**

* Компьютерная зависимость
* Интернет-зависимость
* Зависимость от социальных сетей
* Зависимость от реалити – шоу
* Зависимость от компьютерных игр
* Гаждет – зависимость (стремление приобретать все новые и новые технические средства)
* Шопоголизм (стремление делать покупки)
* Зависимость от еды
* Синдром Тоада (синдром веселого автовождения)
* Трудоголизм
* Спортоголизм
* Фанатизм во всех его проявлениях (религиозный, политический, националистический)

**Трудоголизм**
Трудоголизм, в отличие от многих других зависимостей, является социально-одобряемой аддикцией. Но на самом деле трудоголик -это личность с определенными психологическими проблемами. Трудоголиком может стать и лентяй, дни и ночи отсиживающий на работе во время домашних неурядиц. Источником психологического дискомфорта, психологической травмы чаще всего бывает реально пережитый или мнимый страх: боязнь неудачи, страх перед одиночеством или, напротив, боязнь общения.

**Пищевые зависимости**
К ним относятся такие психические расстройства как булимия (переедание) и анорексия (добровольный отказ от пищи). Пищевая зависимость – это не только переедание и голодание, но и зависимость от вкуса: от вкуса кофе, шоколада, сливок и т.д.

**Игромания и компьютерная зависимость**
Одной из проблем современного информационного общества является новая для педагогики проблема – игромания и компьютерная зависимость. Это увлечение компьютерными играми, интернет-технологиями, игровыми автоматами, азартными играми. Игромания – увлечение или болезнь? Психиатры утверждают – игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно на ранней стадии. Болезнь начинается с привязанности к компьютерным играм, которая превращается в патологию. Игра – это взаимодействие. И не важно с кем-с людьми, компьютером или же с самим собой.

**Одной из характерной особенностью аддиктивного поведения является его цикличность.**

**Фазы одного цикла:**

1. наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
2. усиление желания и напряжения;
3. ожидание и активный поиск объекта аддикции;
4. получение объекта и достижение специфических переживаний;
5. расслабление;
6. фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью

**Меха низмы зарождения социальных зависимостей у подростков**

В сценариях возникновения социальных зависимостей подростков можно выделить такие этапы:

— этап «сценарной завязки»;

— этап прогнозируемого развития событий;

— этап «финальной развязки».

Между событиями, связанными с инициированием подростком ухода от реальности и «финальной развязкой» (социальной зависимостью), можно обнаружить цепь вполне закономерных причинно-следственных связей.

**Варианты сценариев развития зависимостей**

Сценарий 1.
«Зависимость как результат взаимодействия с асоциальной группой/личностью».

Сценарий 2.
«Зависимость как ответ на провокацию».

Сценарий 3.
«Зависимость как способ получения удовольствия».

Сценарий 4.
«Зависимость как способ ухода от жизненных проблем».

Сценарий 5.
«Зависимость как результат смены конструктивного способа взаимодействия с объектом зависимости на неконструктивный».

Сценарий 6.
«Зависимость как результат протеста подростка».

**Сценарий 2.
«Зависимость как ответ на провокацию».**

узнавание об объекте зависимости из СМИ/рекламы, конкретной личности — возникновение желания самому ощутить привлекательные стороны взаимодействия с объектом зависимости — первая проба — получение положительных эмоций — увлечённость — увеличение времени взаимодействия с объектом зависимости — привыкание — потеря контроля над своим взаимодействием с объектом — зависимость.

**Формы профилактической работы**

1. организация социальной среды
2. информирование
3. активное социальное обучение социально-важным навыкам
4. организация деятельности, альтернативной зависимому поведению
5. организация здорового образа жизни
6. активизация личностных ресурсов
7. минимизация негативных последствий зависимого поведения

Так ли безобидны детские «безобидные» привычки? Если вовремя не обратить внимания на эти «безобидные» привычки, ребенок может стать зависимым, и мы получим личность с аддиктивным поведением.

* Склонность ко лжи?
* Ябедничество?
* Плаксивость?
* Забывчивость?
* Игры в азартные игры?
* Бесцельное гуляние?
* Увлечение мобильными телефонами?
* Подражание героям фильмов?
* Увлечение японскими мультиками?
* Интерес к эротическим рисункам и фильмам?

**2 часть семинара. Работа в творческих группах.**

***Установка на практическую часть работы на семинаре.***

Школа – это место, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы по профилактике аддиктивного поведения. Педагог может и должен обращать на изменения в поведении детей, использовать активные формы работы с подростками.

**Игра «Фоторобот», (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)**

***Цель игры***

Развитие навыков профессиональной коммуникации и педагогической рефлексии; создание условий для развития профессионального мышления; способствование благоприятному психологическому климату.

***Краткое описание***

Участники делятся на 4 подгруппы. Им предлагается продолжить высказывания: Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …», «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …». Все высказывания записываются на доску (ватманский лист бумаги). При выполнении этого упражнения предлагается отмечать как позитивные, так и негативные особенности современного школьника.

После того как работа над «портретом» завершена, обращается внимание педагогов на то, что психофизиология подростка не изменилась.

Что тогда приводит подростка к адиктивному поведению? Какие личностные особенности, определяют мотивацию при адиктивном поведениии? (терпимость к отклонению от социальных норм, недостаточная ориентация на достижение успеха своим трудом, оппозиционная настроенность в отношении основных социальных требований, склонность к депрессии и др.).

**«Нынешняя молодёжь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших, дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу, изводят учителей». Как думаете, когда были сказаны эти слова? Ворчание-сетование на молодёжь донеслось до нас из 5 века до нашей эры, из уст самого Сократ.**

Следующим этапом игры является работа в подгруппах.

Дети из дисфункциональных семей (по Ананьевой Г.А.) принимают на себя одну из семейных ролей

Эти роли включают:
а) превращение в необычайно ответственного человека;
б) превращение в "утешителя";
в) постоянное приспособление или отказ от ответственности;
г) причинение хлопот.
Примет ребенок одну роль или комбинацию ролей, его самозащитное поведение компенсирует ему неадекватность родителей, прикрывает пробелы в его эмоциональном развитии и приносит видимость стабильности и порядка в хаотичную жизнь. Поскольку дети учатся доверять надежности своей стратегии овладения ситуацией, они переносят ее во взрослую жизнь.
Задание для педагогов:

1. Нарисовать портрет ребенка в соответствии с данной характеристикой ребенка из дисфункциональных семей (Приложение 3- часть 1)
2. Написать как положительные, так и отрицательные качества данного подтипа детей.
3. Написать какие виды зависимостей у них могут быть.
4. Написать какую работу можно и нужно проводить с данными детьми. (Приложение 3 – часть 2) Защита своей работы.

**Басня С. Михалкова «Непьющий воробей»**

На примере басни показать, как можно использовать произведения художественной литературы, мультфильмы в работе с подростками. После прочтения басни идет ее обсуждение.

**Непьющий воробей**

Случилось это во время птичьего банкета:

Заметил дятел – тамада

Когда бокалы гости поднимали,

Что у Воробушка в бокале –

Вода! Фруктовая вода!!!

Подняли гости шум, все возмущаться стали,

«Штрафной» налили Воробью.

А он твердит свое: «Не пью! Не пью! Не пью!»

«Не поддержать друзей? Уж я на что болная,-

Вопит Сова, - а все же пью до дна я!»

«Где ж это видано, не выпить за леса

И за родные небеса?!»-

Со всех сторн стола несутся голоса.

Что деать? Воробей приклювил полбокала.

«Нет! Нет! – ему кричат. – Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей до дна!

А ну налить ему еще бокал вина!»

Наш скромный трезвеник недолго продержался –

Все разошлись, а он под столом остался…

С тех пор прошло немало лет,

Но Воробью теперь нигде прохода нет,

И где бы он не появился,

Везде ему глядят и шепчут в след.

«Ах, как он пьет!», «Ах, как он разложился!»,

«Вы слышали? На днях опять напился!»,

«Вы знаете? Бросает он семью!»

Напрасно Воробей кричит: «Не пью-ю! Не пью-ю-ю!!»

Иной, бывает, промахнется

(Бедняга сам тому не рад!),

Исправится, за ум возьмется,

Ни разу больше не споткнется,

Живет умней, скромней стократ.

Но если где одним хоть словом

Его коснется разговор,

Есть люди, что ему готовы

Припомнить старое в укор:

Мол, точно вспомнить трудновато,

В каком году, каким числом…

Но где-то, кажется когда-то

С ним что-то было под столом!..

*С. Михалков*

**Игра «Ценности»**

Цель игры

Возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

Краткое описание

Участникам раздаются по шесть маленьких листочков и предлагается на каждом из них написать то, что для них ценно в этой, жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и з жизни исчезла та ценность, которая написана, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить бумажку и осознать, как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так – шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение.

**Упражнение «Советы знаменитостей»**

Участникам предлагается пофантазировать. Представить себе, что они стали не учителями, а выбрали другую профессию (на грудь прикрепляются таблички с названиями престижных профессий). Их пригласили на телепередачу, посвященную профилактике зависимостей, и сейчас они могут обратиться к подросткам. Каждый участник произносит несколько фраз-обращений.

**III. Подведение итогов семинара**

Закончить нашу встречу я хотела бы притчей.

«Путник, идущий вдоль реки услышал отчаянные детские крики. Подбеав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плову. Увидев третьего путника, они позвали на помощь… Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги…

«Разве тебе безразлична судьба детей?»- спросили спасатели.

Третий путник им ответил: Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это**предотвратить**».

Наша с вами задача – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься первичной профилактикой аддиктивного поведения. Помните, чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

**Рефлексия деятельности участников и организаторов семинара**

Участники заполняют листы рефлексии.

Организаторы семинара благодарят педагогический коллектив за участие в работе.

**Литература:**

1. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная система в классах коррекции.5-9 классы./ - М.: Глобус, 2007.-206с.
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: Профилактика зависимостей: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 208с.
3. Нехимические зависимости.Что мы знаем о них? Череповец,2012.
4. Открытый урок нашей общей тревоги/ - состю Н.Клименко.- Новосибирск: Эфлак,2003
5. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/авт.-сост.И.А.Устюгова (и др.).- Волгоград: Учитель, 2013.-148с.
6. Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе/ Художник А.А.Селиванов – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002.- 160с.

**Приложения**

**Приложение 2**

**Анкета**

Уважаемые педагоги, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Назовите факторы, способствующие формированию зависимого поведения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие Вы знаете виды зависимостей? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!

**Приложения**

**Приложение 2**

**Анкета**

Уважаемые педагоги, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Назовите факторы, способствующие формированию зависимого поведения? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие Вы знаете виды зависимостей? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 3 (часть 1)**

**СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ ДЕТЕЙ ИЗ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ (ПО АНАНЬЕВОЙ Г.А.)**

***Семейный герой***

Почти в каждой разрушенной или нездоровой семье бывает ребенок, часто старший, который берет на себя обязанности отсутствующего или перегруженного родителя. Этот ответственный, заменяющий взрослого ребенок готовит еду, заботится о финансах, обеспечивает благополучное существование младших братьев и сестер и пытается поддержать, насколько возможно, нормальное функционирование семьи. Иногда этот ребенок выступает в роли советчика, разрешая споры между родителями и пытаясь наладить испорченные отношения.
В школе семейный герой обычно является сверхуспевающим. Он может получать повышенные оценки, выполнять какие-то обязанности в классе или быть тренированным спортсменом. Он много работает над достижением целей и завоевывает одобрение учителей. Часто он является одаренным организатором или же он пользуется необычайным авторитетом среди своих одноклассников.
Сверхуспевающие дети становятся взрослыми, пробелы в своем эмоциональном развитии они обычно прикрывают интенсивной работой и самодисциплиной.
Хотя внешне эти интенсивно работающие мужчины и женщины кажутся умелыми и самоуверенными, внутренне они страдают от низкой самооценки и неуверенности в себе.

*«Козел отпущения»*

В большинстве дисфункциональных семей есть, по крайней мере, один ребенок, имя которому - хлопоты. Для этого ребенка правила существуют лишь для того, чтобы их нарушать. Он так постоянен в том, чтобы причинять хлопоты, что, в конце концов, становится семейным козлом отпущения, отвлекая внимание от семейных проблем.
Непослушный ребенок открыл для себя важный принцип детского развития: отрицательное внимание лучше, чем отсутствие всякого внимания вообще. Его самооценка даже ниже, чем самооценка его положительно ориентированных братьев и сестер. Свое хрупкое чувство собственного "я" он основывает на знании, что он "плохой", и он тяготеет к друзьям, подобно ему, имеющим низкую самооценку.
Поскольку наркотики и алкоголь являются обычным центром подросткового мятежа, "козел отпущения" часто в раннем возрасте экспериментирует с наркотическими веществами или злоупотребляет ими. Наследственная предрасположенность может увеличивать развитие пагубного пристрастия еще до окончания юношеского возраста.
Во взрослой жизни наследие прошлого проявляется в форме сопротивления руководству, вызывающего поведения и временами неконтролируемой вспыльчивости и неистовства. Часто "козлы отпущения" готовы оскорбить, обидеть других людей. Они часто бросают школу, рано женятся (выходят замуж) или заводят незаконного ребенка, уклоняются от профессиональной подготовки и влезают в долги, которые невозможно выплатить. Несмотря на свое желание быть другими, они становятся очень похожими на своих родителей, которых они ненавидят.

*"Потерянный ребенок"*

"Потерянные дети" страдают от постоянного ощущения неадекватности в сравнении с другими, потерянности и одиночества в мире, который они не понимают, а в действительности даже боятся. Они даже и не пытаются самостоятельно действовать, вместо этого выбирая "плыть по течению". Их низкая самооценка, их мироощущение заметны и внешне: они часто бывают застенчивыми и замкнутыми. Они предпочитают оставаться в одиночестве, научившись тому, что грезы безопаснее и приносят больше удовлетворения, чем непредсказуемые отношения с людьми.
Становясь взрослым, "потерянный ребенок" продолжает себя чувствовать человеком бессильным, не имеющим выбора или альтернатив. Обычно он тяготеет к таким же эмоционально обособленным людям, как и он сам, или вступает в брак с партнером, воссоздающим хаос его детства.
Эмоциональную обособленность и апатию "потерянного ребенка" часто ошибочно принимают за безмятежность. Приспосабливающийся ребенок, к сожалению, принимает как факт то, что он никогда и ничего не сможет изменить.

*"Семейный шут" или*

*"фамильный талисман"*

Эти необычайно восприимчивые дети обладают способностью даже самые тягостные моменты обращать в шутку и привыкают с помощью умело использованного чувства юмора нейтрализовать раздражение и гнев.

Взрослея, семейные шуты часто превращаются в неспособных остановиться болтунов и необычайно взвинченных людей.

Даже в самые мучительные моменты они прикрывают свои глубочайшие чувства шуткой. Лишь самым настойчивым и восприимчивым из их друзей удается прорваться сквозь покров юмора к находящимся за ним ранам.

Они могут быть очень талантливыми, но не умеют радоваться своим успехам даже вместе с другими.

**Приложение 3 (часть 2)**

**Воспитательные ситуации как метод комплексной**

**профилактики социальных зависимостей подростков**

**Марина Александровна Мазниченко,**

кандидат педагогических наук

В качестве одного из эффективных средств комплексной профилактики социальных зависимостей можно использовать воспитательные ситуации, специально создаваемые классным руководителем, учителем-предметником, социальным педагогом или психологом.

**Такие ситуации можно использовать для решения двух основных профилактических задач:**

**1. Формирование готовности подростка к построению конструктивного взаимодействия с объектом зависимости.**

**2. Формирование готовности подростка к предупреждению и преодолению зависимостей.**

Для решения первой группы задач можно использовать следующие воспитательные ситуации:

• ситуации изменения ценностных ориентации;

• ситуации ответственного выбора действий и поступков;

• ситуации успеха;

• ситуации анализа представлений об объектах зависимости;

• ситуации анализа взаимодействия с объектом зависимости;

• ситуации проблематизации взаимодействия с объектом зависимости;

• ситуации оценки влияния зависимостина личность и общество, степени её социальной приемлемости;

• ситуации выбора типа взаимодействия с объектом зависимости;

• ситуации проектирования конструктивного взаимодействия с объектом зависимости.

Для решения второй группы задач эффективны следующие воспитательные ситуации:

• ситуации рефлексии зависимости;

• ситуации выбора способа предупреждения социальной зависимости;

• ситуации выбора способа преодоления социальной зависимости;

• ситуации социального закаливания.

Приведём примеры названных ситуаций.

**Ситуации изменения ценностных ориентации**— как правило, зависимость возникает в результате искажения системы ценностных ориентации подростка, абсолютизации или нивелирования определённой ценности.

Ситуация изменения ценностных ориентации создаёт условия для анализа подростком имеющейся у него иерархии ценностей и снижения значимости ценности, приводящей к зависимости, изменения ценностных доминант. Приведём примеры таких ситуаций:

1. «Главное в жизни — получение удовольствия» — так считают многие люди. А вот КД. Ушинский говорил, что по-настоящему счастливым человек может: стать только посредством труда, который нравится, приносит удовлетворение. Как ты думаешь, почему он так считал? Можно ли устать от отдыха?

2. «Один учёный на призыв оказать материальную помощь бедствующему соседу ответил, вздохнув: «У меня нет ничего, кроме идей». Так что же такое богатство: материальное и духовное?

Искажение ценностей как причина социальных зависимостей подростков

**Абсолютизируемая/ нивелируемая подростком ценность**

**Возможная социальная зависимость**

**Неадекватное представление подростка, отражающее искажения системы ценностей**

Удовольствие (абсолютизируется)

Алкоголизм, наркомания, табакокурение, пищевые зависимости (зависимость от сладкого, фаст-фуда и т. д.), шопоголизм, сексуальная зависимость, телевизионная зависимость, игромания

Главное в жизни — получение удовольствия. Жизнь дана человеку, чтобы наслаждаться

Вещи, деньги (абсолютизируются)

Шопоголизм, техномания (страсть приобретать всё более и более новые технические приспособления). Игромания

Главное в жизни — материальное благополучие. Все проблемы в жизни связаны только с отсутствием денег.

Деньги решают всё, в том числе проблемы эмоций и отношений с людьми. Чем дороже вещи, тем выше оценивают человека. Я хочу быть не хуже других. Если у меня не будет модных вещей, со мной не захотят дружить. Новая вещь может привлечь ко мне внимание сверстников, поможет приобрести друзей

Работа, карьера, учёба (абсолютизируются)

Работоголизм. Учёбоголизм

Человеку полезно много работать.

Если человек много работает, это обязательно будет оценено обществом. Главное в жизни — это карьера.

Чтобы сделать хорошую карьеру, уже с детских лет нужно всё своё время отдавать учёбе

Собственные потребности

Игромания, шопоголизм, компьютерная зависимость

Главное в жизни — чтобы мне было хорошо

Общение (абсолютизируется)

Интернет-зависимость (зависимость от социальных сетей). Мобилозависимость

Главное в жизни — общение.

Человек обязательно должен иметь много друзей, много контактов. Если я не отвечу на телефонный звонок, то потеряю нужный контакт

Взросление,независимость (абсолютизируются)

Алкоголизм, табакокурение

Употребление алкоголя, курение — признак взрослости, независимости

Социальное одобрение (абсолютизируется)

Зависимости, популярные среди ближайшего окружения подростка

Чтобы быть принятым в обществе, нужно быть похожим на большинство

Здоровый образ жизни (абсолютизируется)

Спортивная аддикция. Фанатизм в отношении определённых идеологий (например, йоги), «паранойя здоровья»

Главное в жизни — быть физически здоровым

Здоровый образ жизни (нивелируется)

Алкоголизм, табакокурение, наркомания, пищевые зависимости

Здоровый образ жизни не имеет смысла

Жизненная активность (нивелируется)

Интернет-зависимость, игромания, алкоголизм, наркомания

Жизненная активность —

бесполезна.

Лучший способ избавиться

от проблемы — забыть её

Собственная личность (нивелируется)

Сексуальная зависимость. Аддикция отношений

Я не заслуживаю восхищения, признания других людей.

Окружающие не могут ко мне хорошо относиться. Я хуже других

Вряд ли стоит задаваться «лобовым» вопросом: что важнее, дороже, ценнее? Не стоит противопоставлять богатство и бедность, обличая первое и романтизируя второе. И так же нелепо спорить о том, что дороже человеку: деньги с их возможностями или духовная наполненность. Очевидно: и то, и другое! Дело в ином. Богатство, по определению В.И. Даля, — это не только «множество, обилие, изобилие», но и «избыток, излишество». Может ли быть духовное богатство избыточным? Что содействует падению духовности общества — рост или сокращение материального достатка? Что больше сплачивает людей — материальная или духовная сфера их существования? Почему вы так полагаете? Почему библиотеки могут сгореть, а духовное богатство, несомое сгоревшими книгами, остаётся?».

**Ситуации ответственного выбора действий и поступков**призваны побудить подростка ответственно относиться к выбору действий в отношении объекта зависимости. Примеры ситуаций:

1. Ты сел за компьютер. Тебе нужно найти материал для реферата, подготовиться к сочинению и очень хочется поиграть. С чего ты начнёшь?

2. Твой друг заболел и попросил тебя купить и принести ему сигареты. Что ты сделаешь?

3. Ты пошла в магазин, чтобы купить себе платье, но увидела ещё красивую кофту и блузку. Что ты сделаешь?

4. Какой обед ты предпочтёшь:

• в «Макдональдсе»;

• в ресторане японской кухни;

• в вегетарианском кафе;

• дома.

5. Твои друзья решили научить тебя курить. Они предлагают тебе попробовать затянуться. Как ты поступишь?

**Ситуации успеха**связаны с созданием условий, в которых подросток может почувствовать себя успешным вне взаимодействия с объектом зависимости. Например, для подростка, склонного к интернет-зависимости, необходимо создать ситуацию, в которой он сможет почувствовать себя успешным в живом общении (например, предложить ему рассказать одноклассникам о поисковых базах, электронных библиотеках и т.д.). Подростку, склонному к шопоголизму, можно предложить организовать поход с ночёвкой, где он сможет получить удовольствие и признание одноклассников не от покупок, а от преодоления горных вершин, бесед у костра и т.д. Подростка, рискующего попасть под влияние деструктивного культа, можно вовлечь в деятельность просоциальной молодёжной организации, где он сможет успешно проявить себя. Подростку, увлёкшемуся компьютерными играми из-за проблем в отношениях с одноклассниками, можно предложить организовать «Клуб независимых личностей» и т.д.

**Ситуации анализа представлений об объектах зависимости**наприводящих к возникновению зависимости.Проанализируйте представление «Курение снижает аппетит и способствует похудению» по следующим вопросам:

1. Слышали ли Вы от кого-либо такое мнение?

2. Согласны ли Вы с ним?

3. Является ли это мнение научно обоснованным?

4. Является ли это мнение экспериментально проверенным?

5. Если девочка-подросток начнёт курить и похудеет, как это скажется на её здоровье?

**Ситуации анализа взаимодействия с объектом зависимости**направлены на определение типа взаимодействия с объектом зависимости и степени его конструктивности.

Выделите возможный объект зависимости. Проанализируйте тип взаимодействия подростка с объектом зависимости (конструктивный, неконструктивный):

**1. Саша уделяет**просмотру телепередач в среднем три часа в день, телевизор, чтобы отдохнуть, расслабиться. Иногда засыпает пе**ред**телевизором. Любит часто переключать каналы.

**2. Андрей**.меняет модели сотового телефона каждый год. Он раду-**юг когда**первым в классе приобретает новую модель.

3. Борис использует поисковые базы Интернета для написания рефератов.

4. Марина тратит на подготовку уроков, занятия с репетиторами шесть часов в день. Она очень устаёт и иногда засыпает с книгой в руке.

5. У Пети 40 друзей «В контакте», но на день рождения он пригласил только одного друга.

6. Женя находит в Интернете контакты людей, которые могут присоединиться к выполняемому ею исследовательскому проекту.

7. Когда Наташа видит красивую вещь, то приобретает её, даже если не планировала такую покупку.

8. Ивану сложно оторваться от компьютерной игры, чтобы помочь родителям по дому, начать выполнять домашнее задание.

9. Сергей вообще-то не курит. Но когда он встречается с курящими друзьями в кафе, то может выкурить одну-две лёгкие сигареты «за компанию».

**Ситуации проблематизации взаимодействия с объектом зависимости**— создание противоречия в представлении подростка о зависимости и её объекте. Примеры ситуаций:

1. Компьютер стремительно вошёл в наши классы и дома и по-хозяйски расположился в них. Огромный информационный поток. Безграничные возможности общения в социальных сетях. Игры, кулинарные рецепты, мелодии для сотового телефона, форумы и многое другое... Давайте задумаемся: а благо ли это? С одной стороны, лёгкое, без усилий добывание знаний неизбежно приводит к атрофии, к снижению энергии и настойчивости поиска, к обесценению самих знаний, их сугубо прагматическому, циничному восприятию... Зачем умножать или делить в столбик, если есть встроенный калькулятор ? Зачем ломать голову над правилами правописания, когда компьютеру ничего не стоит проверить ошибки, да ещё предложить к словам синонимы? Но не уподобимся ли мы, идя таким путём, известному литературному персонажу Митрофанушке Простакову, недоумевающему: зачем учить географию, если есть извозчики? Тогда — ДОЛОЙ компьютер ?! Тем более, что от него — ущерб здоровью: и гиподинамия, и облучение... С другой стороны, владение компьютером — самый короткий и надёжный путь к современной информации. Более того, он формирует способы её поиска, добывания и извлечения из огромного массива, даже систематизации; резкоповышает возможности умственной деятельности человека, избавляя от многих рутинных операций, предлагая наилучшие алгоритмы, побеждая... даже лучшего шахматиста планеты... Компьютеру покорился и продолжает покоряться весь мир — столь глобальная «ошибка» просто невозможна... Тогда — ура компьютеру?! Противоречивость «добрых» и «злых» качеств компьютера особенно ре-льефна, когда к нему обращаются дети, да не в школьном классе, где их учат грамотному обращению с этим чудом интеллекта и техники, а дома — у домашнего дисплея, где они проводят долгие часы за компьютерными играми... Вы считаете, что это нормально? Почему же тогда великие технари и замечательные педагоги японцы (с их запретом на «нельзя» в воспитании!) первыми встревожились за физическое и психическое здоровье своих совсем юных граждан компьютерной эпохи? Как же, вы полагаете, следует поступать: вовсе отказаться, как сказала одна измученная мать второклассника, от «домашнего узурпатора времени»? Ограничивать время своего «общения» с компьютером? Просто не обзаводиться этим чудом техники? Может, стоит не «тормозить» технический прогресс из-за нашей неподготовленности к его стремительному движению? Вспомним мудрого Кота Леопольда: давайте жить с компьютером дружно! Компьютер уже поставил кучу проблем, а впереди их ещё больше. Вы согласны, что лучше готовить будущее сегодня?3.

2. «Материал в одной из центральных газет назван характерно: «Телеакадемия насилия». Один из виднейших наших социологов В. Собкин приводит результаты исследования количества сцен насилия, транслируемых по телеканалам ОРТ, НТВ и ТВ-центр. Первому доверяет почти половина, второму — треть опрошенных старшеклассников. Автор статьи, проанализировав содержание передач, констатировал наличие «особой социокультурной техники внедрения в массовое сознание официально табуированных норм и образцов поведения» («Известия». 1999. 14 октября. С. 7). Телевидение — едва ли не самая частая причина порой довольно жёстких семейных конфликтов... И в то же время — один из самых заклятых друзей детей и подростков. Оно, безусловно, из числа друзей: многое показывает и о многом рассказывает, представляя великое разнообразие человеческих характеров и отношений, нередко предлагая не только факты, но их толкование, а иногда прямо стимулируя зрителя на выработку его собственной позиции. На это работают слово и цвет, интонация диктора и музыка; плюс к достоверности ещё и эффект сиюминутности, ощущение присутствия, вызывающие у вас иллюзию сопричастности к происходящему, и, наконец, иллюзию знания... При том, что безвозвратно теряется реальное время на чтение книг и просто гуляние на свежем воздухе. Иллюзия... Вот тут-то и вспоминается: друг, но заклятый. Не зря говорят, что недостатки — продолжение достоинств. Так и с ТВ. Оно. конечно же. — влиятельно. Вместе с тем его без разбора может смотреть (и смотрит!) каждый, в том числе дети, подростки, для которых та или иная информация, даже не выходящая за этические границы, преждевременна и непонятна, рождает не знания, а лишь их иллюзию, так как для пополнения, обогащения, расширения знаний необходима общеобразовательная и житейская первооснова. Знакомо ли вам сказанное про телевидение ? Пытались ли вы что-либо предпринимать, чтобы друг стал не заклятым, а истинным ? И получилось ли это у вас ? Удаётся ли вам влиять на своё «телезрение» ? Если да — как и в чём видите результаты? Что бы вы предложили руководителям и хозяевам телеканалов ? Верите ли в возможность полезного и гуманного телевидения? Да, нет — почему4».

3. Почему многие люди, общаясь в Интернете, не называют настоящего имени, а придумывают себе ник?

4. Считается ли алкоголизмом привычка выпивать стакан красного вина вдень?

5. Может ли работоголик быть хорошим семьянином?

6. Почему некоторые люди покупают модели сотовых телефонов с большим числом функций, хотя не все из них используют?

7. Что делать, если хочется пройти серию компьютерной игры до конца, а родители просят помочь по дому?

8. Может ли виртуальное общение дать ощущение нужности, если у тебя мало реальных друзей ?

**Ситуации оценки влияния зависимостина личность и общество, степени её социальной приемлемости**

Прочитайте описания зависимостей. Каково их влияние на личность зависимого ? На общество ? Являются ли они социально приемлемыми ?

1. Иван стремится приобретать все технические новинки.

2. У Алёны привычка снимать стресс едой.

3. С. после похода в магазин часто сожалеет, что купила то, что не собиралась покупать.

4. П. 13 лет, Примерно раз в месяц он выпивает сухое вино в компании со сверстниками.

5. Е. каждый день выкуривает одну лёгкую сигарету.

6. Петя любит играть в компьютерные игры по вечерам. Зачастую он так увлекается игрой, что поздно ложится спать. Поэтому он часто опаздывает в школу и спит на уроках.

7. Таня каждый день выполняет все заданные уроки, тратя на это примерно четыре часа, а также посещает факультативы, занимается с репетиторами, много времени проводит в библиотеке. В результате у неё неостается времени на отдых и общение с друзьями

**Ситуации выбора типа взаимодействия с объектом зависимости:**

**1.**Выбери приемлемую для себя стратегию просмотра телепередач:

— не важно, что смотреть, лишь бы что-то мелькало;

— заранее изучить телепрограмму, спланировать просмотр только тех передач, которые действительно интересны и полезны;

— смотреть то, что смотрят друзья, чтобы было о чём поговорить;

— смотреть всё подряд, вдруг попадётся что-то интересное;

— вообще не смотреть телевизор.

Как ты считаешь, конструктивна или неконструктивна выбранная тобой стратегия? Как она на тебя повлияет?

2. Выбери приемлемую для тебя стратегию поведения в гипермаркете:

— заранее написать список необходимых вещей и приобретать строго по списку;

— приобретать всё, что захочется;

— идти по магазину и, видя вещи, вспоминать, что нужно купить.

Как ты считаешь, конструктивна или неконструктивна выбранная тобой стратегия? Как она на тебя повлияет?

3. Выбери приемлемый для тебя способ пользования сотовым телефоном:

А:

— держать всё время включённым, отвечать на все звонки, если занят, просить перезвонить;

— выключать телефон во время отдыха, серьёзных занятий, когда необходимо сосредоточиться;

Б:

— использовать как можно больше функций телефона;

— использовать телефон только для звонков и CMC.

Как ты считаешь, конструктивны или неконструктивны выбранные тобой способы пользования телефоном? Как они влияют на твоё здоровье, психическое состояние?

4. Выбери приемлемую для себя стратегию питания:

— есть то, что хочется и сколько хочется;

— соблюдать диету;

— есть меньше сладкого и больше овощей и фруктов;

— есть только натуральные продукты.

Ты считаешь конструктивной или неконструктивной выбранную тобой стратегию? Как она влияет на твоё здоровье, самооценку?

5. Оцени влияние на личность подростка (позитивное, негативное) следующих типов отношения к курению:

— курить только лёгкие сигареты;

— курить каждый день один-два раза;

— не курить вообще;

— курить, только когда сидишь с компанией в соответствующей обстановке;

— курить, только когда расстроен, испытываешь стресс, чтобь покоиться.

Ситуации проектирования конструктивного взаимодействия с объектом зависимости. Как правило, зависимость формируется из-за того, что взаимодействие подростка с её объектом носит стихийный характер, заранее и ответственно не планируется. Создание педагогом ситуаций проектирования взаимодействия с объектом зависимости может помочь предупредить возникновение зависимости. Приведём примеры таких ситуаций:

1. Спроектируй своё пребывание у компьютера, опираясь на такие вопросы:

— Изучи материалы в Интернете о пользе и вреде компьютера. Раздели листок на две части. В одной напиши полезные свойства компьютера, в другой — вредные.

— Какие возможности может открыть тебе компьютер, Интернет?

— С какими целями ты будешь работать за компьютером ?

— Сколько времени ежедневно ты будешь проводить у компьютера?

— Это не навредит твоему здоровью?

— Как часто ты будешь делать перерывы? Чем их будешь заполнять?

— Можно ли уменьшить время твоего пребывания у компьютера (например, некоторые тексты распечатать и читать в печатном

— Каким занятиям за компьютером ты будешь отдавать предпочтение: общению в сетях, играм, поиску информации, набору текстов. просмотру фильмов, скачиванию музыки? Сколько времени булешь тратить ежедневно на каждое занятие?

— Попробуй определить время твоего пребывания за компьютером в течение одного дня, количество сделанных перерывов и записать, сколько времени и на какие занятия ты потратил. Оцени полезность этих занятий. Сколько времени прошло бесполезно? Учти это в дальнейшем.

— Составь для себя правила пребывания за компьютером и повесь их на видном месте.

2. Спланируй заранее свой поход в магазин, ответив на следующие вопросы:

— В какой магазин ты собираешься пойти ?

— Что тебе необходимо приобрести? Составь список.

— Какими средствами ты располагаешь? Достаточно ли их будет для приобретения продуктов и вещей по списку?

— Сколько времени ты планируешь потратить на поход в магазин?

— Отправляйся в магазин, беря с собой только необходимый объём денег, и выбирай товары строго по списку.

— Если тебе захочется приобрести что-то помимо списка, подумай, хватит ли тебе средств?

— Обязательно возьми чек.

— Когда придёшь домой, заведи книгу своих доходов и расходов. Первая запись будет по чеку из магазина.

— Через неделю оцени, всё ли купленное тобой было использовано? Не купил ли ты чего-то бесполезного?

Ситуации рефлексии зависимости призваны стимулировать критическую активную рефлексию подростком зависимости (т.е. осознание её наличия, её негативного действия на собственную личность и/или ближайшее окружение, общество в целом и возникновение желания избавиться от зависимости или перевести её в конструктивное русло). Приведём примеры ситуаций рефлексии зависимости:

1. Изучи возможные признаки различных зависимостей (табл. ):

**Возможные признаки социальных зависимостей**

**Зависимость**

**Признаки наличия риска попасть в зависимость**

Алкогольная зависимость

Систематическое употребление алкоголя (в любых дозахи любого вида, в том числе пива, сухого вина).

Неумение расслабляться, отдыхать, снимать стрессбез принятия алкоголя.

Невозможность отказаться от приёма алкоголя,если его предлагают

Табакокурение

Систематическое употребление никотина (сигареты, табак или кальян). Неумение снимать стресс без курения. Невозможность отказаться от курения

Наркомания

Употребление (разовое или систематическое) веществ изменяющих психическое состояние,которые зарегистрированы как наркотики.

Наличие потребности в употреблении психоактивныевеществ.

Неспособность получать удовольствие без принятияпсихоактивных веществ.

Невозможность отказаться от принятияпсихоактивных веществ

Токсикомания

Употребление (разовое или систематическое) веществ

изменяющих психическое состояние, которыене зарегистрированы как наркотики.

Получение удовольствия от их употребления.

Наличие потребности в употреблениипсихоактивных веществ.

Неспособность получать удовольствие без принятия

психоактивных веществ.

Невозможность отказаться от принятияпсихоактивных веществ

Зависимость от еды

Привычка употреблять в больших количествахопределённые продукты (сладкое, кофе, фаст-фуд и т.д)

Привычка есть, когда нервничаешь или когдаплохое настроение.

Привычка есть много.

Использование еды как основного способа полученияудовольствия

Игромания (зависимость от азартных игр)

Постоянное увеличение времени, проводимогов ситуации игры.

Стремление ко всё возрастающему риску.

Постоянные мысли об игре.

Неспособность прекратить игру после выигрыша

Компьютерные зависимости. Интернет-зависимости

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером, в сети Интернет. Пренебрежение семьёй и друзьями. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

Привычка много общаться в социальных сетях. Привычка долго играть в компьютерные игры. Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту

Телевизионная зависимость

Незапланированные телепросмотры. Неспособность сократить время, проводимое перед телевизором.

Постоянное обсуждение увиденного по телевизору. Заполнение просмотром телепередач всего свободного времени, игнорирование других форм отдыха

Шопоголизм

Поход в магазин без конкретного плана покупок. Осматривание всех, даже ненужных товаров. Покупки ненужных товаров. Постоянное обсуждение покупок с окружающими. Ухудшение настроения при невозможности ходить по магазинам

Работоголизм (учёбоголизм)

Постоянные мысли о работе (учёбе). Игнорирование семьи, друзей. Неумение отдыхать

Сексуальная зависимость

Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …»,

 «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …».

Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …»,

 «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …».

Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …»,

 «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …».

Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …»,

 «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …».

Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …»,

 «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …».

Я думаю, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками …»,

 «Мне кажется, что наши ученики по сравнению со своими сверстниками десятилетней давности …».

Дети из дисфункциональных семей (по Ананьевой Г.А.) принимают на себя одну из семейных ролей

Эти роли включают:
**а) превращение в необычайно ответственного человека;
б) превращение в "утешителя";
в) постоянное приспособление или отказ от ответственности;
г) причинение хлопот.**