

# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ<sup>1</sup>

**Марина Александровна Мазниченко,**  
доцент Сочинского университета туризма и курортного дела,  
кандидат педагогических наук

**В современной подростковой среде распространены различные социальные зависимости, что обуславливает необходимость разработки эффективных педагогических средств их профилактики.**

- подростки • социальная зависимость • комплексная профилактика
- инновационные методики

**П**редлагаем инновационные методики применения используемых в педагогической практике форм и методов профилактики социальных зависимостей с позиций комплексного подхода, а также инновационные формы и методы комплексной профилактики социальных зависимостей.

## **Клубная форма работы**

В сравнении с уроком или классным часом это наиболее демократичная форма работы, позволяющая в свободном общении решать профилактические задачи. Некоторые исследователи предлагают использовать клубную работу в целях профилактики социальных зависимостей. Она рассматривается как средство профилактики наркомании подростков и относится к группе образовательных технологий обеспечения занятости<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта № 12-06-00017 «Комплексный подход к профилактике социальных зависимостей подростков».

<sup>2</sup> Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков: Уч.-метод. пособие // М.И. Рожков, М.А. Ковальчук. М.: гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004.

Мы считаем, что клубная работа может решать не только задачи, связанные с созданием социально-педагогической среды, препятствующей возникновению и закреплению у подростков социальных зависимостей, но и формировать готовность подростков к построению конструктивного взаимодействия с объектом зависимости, а также к предупреждению и преодолению зависимостей.

В случае формирования соответствующей социально-педагогической среды клубная работа может использоваться как средство вовлечения подростков в различные виды социально приемлемой активности. Для этого в школе или учреждении дополнительного образования, а также по месту жительства можно создавать подростковые клубы различной направленности: спортивные, творческие, дискуссионные, интеллектуальные. Лучше, если заседания клуба будет проводить один из подростков, являющийся лидером, а взрослые оказывать ему необходимую помощь.

В случае формирования готовности подростков к построению конструктивного взаимодействия с объектом зависимости

могут быть организованы клубы, тематическая направленность которых связана с объектами наиболее популярных среди подростков объектов зависимостей: «Клуб критичного телезрителя», «Клуб рационального покупателя», клуб «Я и Интернет», «Клуб живого общения», клуб «Научная организация труда ученика» и др.

#### *Клуб критичного телезрителя*

*Цель:* сформировать конструктивную модель поведения телезрителя.

Так как одним из факторов телевизионной зависимости выступает некритичное отношение к выбору телепередач для просмотра, то основным содержанием заседаний клуба может быть просмотр и совместное обсуждение телепередач, что формирует критичное отношение к их выбору.

#### *Тематика заседаний:*

- «Телевидение: вред и польза»;
- «Телевидение и здоровье»;
- «Сколько времени я провожу у телевизора»;
- «Суд над телезрителем»;
- «Как не стать рабом телевидения»;
- «Мои любимые телепередачи»;
- «Секреты популярности сериалов»;
- «Как правильно подойти к выбору телепередач»;
- «Воспоминания о потерянном времени» (обсуждение бесполезных телепередач);
- «Дневник телезрителя».

#### *Клуб рационального покупателя*

*Цель:* сформировать ответственное отношение к процессу потребления.

#### *Примерная тематика заседаний:*

- «Увеличение ассортимента товаров: хорошо или плохо?»;
- «Что такое консюмеризм?»;
- «Потребление и экология»;
- «Потребление и здоровье»;
- «Религиозный взгляд на потребление»;
- «Что такое техномания?»;

- «Гипермаркет или рынок: в чью пользу выбор?»;
- «Половые особенности покупателей»;
- «Психология воздействия рекламы на покупателя»;
- «Планирование семейного бюджета»;
- «Опасность кредитов»;
- «Как рационально потратить свои средства?»;
- «Как противостоять агрессивной рекламе?»;
- «Почему покупки повышают настроение?»;
- «Только ли шопинг? Многообразие способов снятия стресса»;
- «Как выбрать качественный и нужный товар?»;
- «Много или мало? (как выбрать необходимое количество товара)»;
- «Воспоминания о потерянных средствах (обсуждение бесполезных покупок)»;
- «Дневник покупателя».

#### *Клуб «Я и Интернет»*

*Цель:* сформировать конструктивную модель поведения в Интернете.

#### *Примерная тематика заседаний:*

- «Интернет: польза и вред»;
- «Мои любимые сайты»;
- «Как не стать рабом Интернета»;
- «Секреты психологического воздействия компьютерных и сетевых игр»;
- «Секреты популярности социальных сетей»;
- «Секреты поиска информации в Интернете»;
- «Одиночество в Сети»;
- «Общение виртуальное и реальное»;
- «Воспоминания о времени, потерянном в сети»;
- «Дневник пользователя Интернет».

#### *Клуб «Научная организация труда ученика»*

*Цель:* сформировать умение рационально сочетать учёбу с отдыхом и социальным взаимодействием.

*Примерная тематика заседаний:*

- «Что такое работоголизм и почему он вреден для личности?»;
- «Учёба и здоровье. Гигиена умственного труда»;
- «Отношение религии к труду и учёбе»;
- «Учёба — единственное занятие подростка?»;
- «Что необходимо для гармоничного развития личности в подростковом возрасте?»;
- «Эффективные способы отдыха от учёбы»;
- «Почему учителя требуют невозможного?»;
- «Почему отличники иногда становятся неуспешными?»;
- «Принципы научной организации труда ученика».

#### *Клуб независимых личностей*

**Цель:** формирование умения противостоять зависимостям, готовности к их предупреждению и преодолению.

Основным содержанием занятий клуба может стать обмен опытом по борьбе с зависимостями и оказание взаимопомощи.

*Примерная тематика заседаний:*

- «Особенности людей, склонных к зависимости»;
- «Какие бывают зависимости?»;
- «Отличие зависимости от хобби, увлечения и привычки»;
- «Почему не стоит попадать в зависимость?»;
- «Может ли человек быть абсолютно независимым?»;
- «Качества независимого человека»;
- «Можно ли развить качества, которые позволят мне стать независимым?»;
- «Конструктивные и неконструктивные типы взаимодействия с объектами зависимостей»;
- «Способы преодоления различных зависимостей»;
- «Дневник моего взаимодействия с объектом зависимости»;
- «Что было бы, если бы у меня не было зависимости»;
- «Мой опыт преодоления зависимости».

#### *Клуб взаимопомощи в преодолении жизненных проблем*

**Цель:** оказать помощь и поддержку подросткам, которые не могут сами справиться с воз-

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

никшей проблемой, чтобы не допустить их ухода в зависимость.

Основное содержание занятий — обмен опытом разрешения жизненных проблем.

*Тематика заседаний:*

- «Почему возникают проблемы?»;
- «Можно ли жить без проблем?»;
- «Каким должно быть отношение к проблемам?»;
- «Жизненные проблемы с религиозных позиций»;
- «Почему опасен уход от проблем?»;
- «Проблемы как фактор личностного роста»;
- «Способы разрешения проблем»;
- «Если не можешь справиться с проблемой, измени себя или свой взгляд на проблему»;
- «Мой опыт разрешения жизненных проблем».

#### **Интернет-форумы**

Эта форма профилактики социальных зависимостей недостаточно разработана в научной литературе, так как материально-технические условия для её реализации появились сравнительно недавно. При этом она стихийно используется пользователями Интернета с целью обмена мнениями по поводу различных социальных зависимостей. Интернет-форумы организуются чаще всего по поводу какой-то конкретной зависимости. Мы предлагаем использовать интернет-форумы с целью комплексной профилактики социальных зависимостей. Такая форма позволяет решать две основные профилактические задачи:

- формирование у подростков готовности к конструктивному взаимодействию с объектом зависимости;
- формирование готовности к предупреждению и преодолению зависимости.

Форумы могут быть организованы на сайте школы или учреждения дополнительного образования школьников. В форумах могут участвовать подростки,

их родители, а также специалисты (учителя, педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, психологи, медицинские работники, священнослужители). На форуме могут быть разделы, касающиеся профилактики отдельных зависимостей и социальных зависимостей в целом. В разделах, касающихся профилактики отдельных зависимостей, могут быть следующие подразделы: «Сущность», «Признаки», «Особенности возникновения», «Влияние на личность и общество», «Способы преодоления». В разделе, касающемся профилактики социальных зависимостей в целом, могут быть следующие подразделы: «Виды зависимостей», «Объекты зависимостей», «Типы взаимодействия с объектами зависимости», «Опыт преодоления зависимостей». В разделах можно поместить информационные посты, статьи, а также ответы на часто задаваемые вопросы. На форуме обязательно должен быть модератор. Как правило, это специалист (педагог, психолог). Модератор поддерживает проблемный характер обсуждения, следит за соблюдением участниками форума этических норм общения.

Положительные стороны интернет-форума как формы профилактики социальных зависимостей заключаются в следующем:

- неформальность общения;
- возможность узнать опыт сверстников;
- возможность оказания помощи по принципу «равный равному»;
- возможность сопоставить различные точки зрения на проблему зависимостей и их преодоления;
- возможность сопоставить свой опыт с опытом других людей.

### Воспитательные ситуации

В профилактике социальных зависимостей можно использовать следующие специально создаваемые педагогом или психологом ситуации:

Для решения задач формирования *готовности подростка к построению конструктив-*

*ного взаимодействия с объектом зависимости:*

- ситуации изменения ценностных ориентаций;
- 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 зависимости на личность и общество, степени её социальной приемлемости;
- ситуации выбора типа взаимодействия с объектом зависимости;
- ситуации проектирования конструктивного взаимодействия с объектом зависимости.

Для решения задач *формирования готовности подростка к предупреждению и преодолению зависимостей:*

- ситуации рефлексии зависимости;
- ситуации выбора способа предупреждения социальной зависимости;
- ситуации выбора способа преодоления социальной зависимости;
- ситуации социального закалывания.

### Телефон и сайт доверия

Эта форма популярна в профилактике наркомании и алкоголизма и практически не используется в работе с другими видами зависимостей. В основном консультирование направлено на информирование и поддержку и не ставит целью разрешить проблему, вызвавшую зависимость. Мы считаем, что телефон и сайт доверия могут применяться как эффективная форма комплексной профилактики социальных зависимостей.

Зачастую зависимость возникает в результате неумения конструктивно разрешить жизненную проблему или выбрать правильную стратегию поведения. В этом

может помочь консультирование на сайте или по телефону.

К работе на телефоне/сайте необходимо привлечь специалистов: педагога, психолога, священнослужителя, социального педагога, юриста.

На сайте доверия можно разместить тематические блоки, ответы на часто задаваемые вопросы. Подросток, обратившийся на сайт, должен иметь возможность задать вопрос конкретному специалисту, поучаствовать в форуме.

Вопросы, с которыми могут обратиться на телефон/сайт доверия подростки, условно можно разделить на четыре группы:

- 1) получить дополнительную информацию об объекте зависимости;
- 2) разрешить проблемы, связанные с последствиями зависимости;
- 3) разрешить жизненные проблемы, невозможность разрешения которых может привести к зависимости;
- 4) получить помощь в преодолении зависимости.

Как правило, подросток обращается на сайт не с проблемой зависимости, а с её последствиями. Задача специалистов — обнаружить в обращении проблему, связанную с зависимостью, и помочь её разрешить. В таблице приведён перечень проблем, с которыми могут обратиться на телефон/сайт доверия подростки, их связь с зависимостями и рекомендации, которые могут им дать специалисты.

### Сюжетно-ролевые игры

В научной литературе предлагается использовать такие игры для выработки определённых качеств, поведенческих навыков и как альтернативу зависимости от компьютерных игр. Мы предлагаем расширить спектр профилактических задач, решаемых сюжетно-ролевыми играми:

*Сюжетно-ролевые игры на сравнение типов взаимодействия с объектом зависимости:*

- «Общение реальное и виртуальное». В игре могут участвовать двое подростков или небольшая группа (3–5 человек). Сначала им

### ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

предлагается обменяться впечатлениями о просмотренном фильме в социальной сети, а потом в реальном общении и сравнить стиль общения, лексику, объём полученной информации, интенсивность эмоций и переживаний, возможность понять чувства партнёров по общению. В конце игры предлагается сделать вывод: какое общение более результативно? А какое более затратно в интеллектуальном и эмоциональном плане?

- «Сознательный и зависимый телезритель». Два подростка делятся впечатлениями о просмотренных на каникулах телепередачах. Причём один подросток играет роль зависимого телезрителя, который смотрит всё подряд, а другой — сознательного телезрителя, который заранее планирует телепросмотр, критично подходит к выбору телепередач.

*Сюжетно-ролевые игры на овладение конструктивными способами взаимодействия с объектом зависимости:*

- «Сайт взаимопомощи»: предлагается создать сайт помощи подросткам, попавшим в компьютерную и интернет-зависимость, и смоделировать общение на сайте.
- «Ответственный потребитель»: разыграть процесс совершения покупок в магазине ответственным покупателем, заранее планирующим покупки, экономно расходующим средства.

*Сюжетно-ролевые игры на рефлексию зависимости*

Предлагается разыграть:

- поведение подростка, страдающего компьютерной зависимостью, в семье. Роли участников: мать, отец, младший брат;
- процесс совершения шоппоголиком покупок в супермаркете. Роли: шоппоголик, другие покупатели, продавцы, члены семьи шоппоголика;

### Типичные проблемы

Проблема, с которой обращается подросток на телефон/сайт доверия	Связь проблемы с социальной зависимостью	Рекомендации специалистов
Родители запрещают долго играть в компьютерные игры	Компьютерная зависимость. Интернет-зависимость. Игромания	Дать рекомендации по саморегуляции взаимодействия с компьютером: — ограничивать время; — чередовать игры с полезной деятельностью; — разрешать себе поиграть только как награду за выполнение домашнего задания
Очень устаю в школе, много задают, не высыпаюсь	Учёбоголизм	Выбрать приоритетные предметы в соответствии со способностями и интересами. Составлять режим дня. Отводить на приготовление уроков не более четырёх часов в день. Обязательно каждый день отводить хотя бы час на активный отдых (спорт, прогулки)
Постоянно перебедаю, страдаю ожирением, не могу похудеть	Пищевая зависимость	Изменить отношение к жизни, научиться находить в ней маленькие радости. Изменить отношение к еде. Проанализировать, нет ли зависимости от сладкого, мучного. Ограничить потребление продуктов, содержащих сахар и крахмал. Уменьшить порции. Есть чаще. Не переживать от того, что не удалось похудеть. Заняться спортом
Очень хочется новую модель сотового телефона, а родители отказываются покупать	Техномания	Проанализировать, все ли функции телефона используются. Упомянуть о вреде частой смены техники для экологии. Проанализировать, почему хочется приобрести новую модель телефона: похвастать перед друзьями, поднять самооценку и т.д.
Родители посещают собрания адвентистов седьмого дня и настойчиво заставляют меня ходить на собрания	Фанатизм, зависимость от сект	Тактично отказать родителям. Объяснить им вред вступления в секту для развития личности. Предложить вместе сходить на службу в храм. Вместе почитать книгу о сектах
Мне всегда не хватает времени	Ургентная зависимость. Телевизионная зависимость. Компьютерная зависимость	Не торопиться. Осознать, что спешка и переживания не улучшают результат. Проанализировать занятия в течение дня: сколько времени уделяю просмотру телепередач, компьютерным играм? Составлять режим дня. Наслаждаться каждым моментом жизни
Не получается установить длительные отношения с противоположным полом	Интернет-зависимость (зависимость от социальных сетей)	Подумать, что я могу дать партнёру. Понять, что любовь должна быть жертвенна, а в отношениях нужно не только брать, но и давать. Понять отличие виртуального общения от реального. Понять, что в реальные отношения нужно вкладывать больше сил, эмоций, времени, чем в виртуальные, но это даёт гораздо большую отдачу. Отказаться от многочисленных контактов в сетях и постараться установить 1–2 реальных контакта
Хочу бросить курить	Табакокурение (никотиновая зависимость)	Составить план действий. Неукоснительно его придерживаться. Найти другие способы снятия напряжения, стресса

- поведение в компании подростка, теряющего контроль над количеством употреблённого алкоголя.

*Сюжетно-ролевые игры на анализ влияния зависимости на личность и общество:*

- «Суд над телевидением». Роли: директора телеканалов, спонсоры, зависимые и независимые подростки-телезрители, их родители (также зависимые и независимые), педагоги. Игровая ситуация: дискуссия о влиянии телевидения на современных подростков.
- Сюжетно-ролевые игры на овладение способами преодоления зависимости:
- «Заседание группы взаимопомощи анонимных алкоголиков» — члены группы рассказывают о своём опыте преодоления алкогольной зависимости, оказывают помощь друг другу в преодолении зависимости.
- «Беседа бывших телезависимых» — два подростка делятся опытом преодоления телевизионной зависимости.
- «Дневник бывшего курильщика» — разыгрывание основных этапов отвыкания от курения. Роли: курильщик, его одноклассники, родители, учителя.

## ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

### Деловые игры

Их можно использовать для того, чтобы сформировать у подростков готовность к предупреждению и преодолению социальных зависимостей. Например, можно организовать деловую игру «*Центр помощи интернет-зависимым*». Участники игры разрабатывают концепцию и бизнес-план создания такого центра, наполнение сайта центра, план его работы, а затем разыгрывают работу центра, распределив роли интернет-зависимых подростков, консультантов, волонтеров (подростков, которые смогли справиться с интернет-зависимостью и теперь помогают в этом другим).

### Приучение

Этот метод может использоваться для выработки конструктивных моделей взаимодействия с объектом зависимости. Например, подростков, склонных к шопоголизму, нужно приучать к составлению плана покупок, подростков, тех, кто склонен к учёбоголизму, — к 15-минутным перерывам после часа умственного труда и т.д. **НО**