

# Инструментарий

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ КАК МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ<sup>1</sup>

М.А. Мазниченко

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

**Анализ социальной практики показывает, что современный подросток становится все более зависимым. Если несколько десятилетий назад в подростковой среде преобладали химические зависимости (табакокурение, наркомания, алкоголизм), то сейчас спектр зависимостей значительно расширился. Это компьютерная, телевизионная зависимости, интернет-зависимость, шопоголизм, мобилозависимость, техномания, фанатизм, зависимость от молодёжных субкультур и сект и многие другие.**

• объекты зависимости • воспитательные ситуации • искажение ценностей • проблематизация • признаки зависимости

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

В табл. 1 представлена классификация наиболее распространённых социальных зависимостей подростков по объектам зависимости.

Таблица 1

**Классификация социальных зависимостей подростков по объектам зависимости**

Инструментарий

Группа зависимостей	Зависимости, входящие в группу	Объект зависимости	
Зависимости от веществ (химических и нехимических)	Алкоголизм	Вещества, содержащие алкоголь	
	Наркомания Токсикомания	Психологически активные вещества	
	Табакокурение	Никотин	
	<i>Пищевые зависимости:</i> Зависимость от еды Зависимость от определённых продуктов (сладостей, фаст-фуда, «Пепси-колы», чая, кофе, и др.)	Пищевые продукты	
Зависимости от занятий (видов деятельности)	<i>Компьютерные зависимости:</i> Виртуальная зависимость Интернет-зависимость Зависимость от навязчивого общения в чатах, конференциях Зависимость от компьютерного программирования Зависимость от компьютерных игр	Общение в социальных сетях Компьютерные (в т.ч. сетевые) игры Поиск информации в Интернет Компьютерное программирование	
	Игромания	Азартные игры	
	Телевизионная зависимость	Просмотр телепередач	
	Шопоголизм (зависимость от траты денег)	Процесс приобретения материальных ценностей, процесс траты денег	
	Работоголизм	Работа, выполнение трудовых функций	
	Учёбоголизм	Учебная деятельность	
	Сексуальная зависимость	Занятие сексом	
		Спортивная зависимость	Занятия спортом (как правило, экстремальным видом спорта или физической культурой в целом (фитнес))
	Зависимости от вещей	Техномания	Новинки техники (планшетник, айфон и т.д.)
	Зависимости отношений	Аддикция отношений	Отношения зависимости от определённой личности или группы, которые становятся единственным смыслом жизни, характеризуются постоянными навязчивыми мыслями о встречах и т.д.

Группа зависимостей	Зависимости, входящие в группу	Объект зависимости
	Любовная аддикция	Отношения с фиксацией на другом человеке, основанные на навязывании себя, постоянном контроле над объектом любви, стремлении обладать им, подчинить его своей воле (может проявляться в отношениях подростка с противоположным полом, родителями, учителем и др.)
	Аддикция избегания	Отношения с любовным аддиктом, основанные на избегании естественности, интимности в контактах
	<i>Фанатизм:</i> спортивный фанатизм, религиозный фанатизм, музыкальный фанатизм. Зависимость от деструктивных культов Зависимость от религиозных сект Зависимость от молодёжных субкультур (хипстеры, скинхэды, эмо, анимэ и др.)	Отношения поклонения перед кумиром  Отношения с социальной группой, представляющей деструктивный культ, секту, субкультуру, основанные на полном подчинении
	Ургентная аддикция	Отношения с другими людьми, основанные на ощущении и декларировании постоянной нехватки времени

Анализ психолого-педагогической теории и практики показывает, что различные социальные зависимости имеют сходную природу, сценарии и механизмы возникновения. Это позволяет предположить возможность использования единых методов их профилактики и преодоления. Однако в научной литературе отдельные социальные зависимости рас-

сматриваются обособленно или во взаимосвязи с одним-двумя сходными по объекту зависимостями (например, компьютерная и Интернет-зависимость, алкоголизм, табакокурение и наркомания). Мы считаем, что более эффективен *комплексный подход* к профилактике социальных зависимостей, основанный на выявлении сходных причин,

механизмов и сценариев их возникновения и разработке единого педагогического инструментария.

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 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 второй группы задач эффективны следующие воспитательные ситуации:

- ситуации рефлексии зависимости;

- ситуации выбора способа предупреждения социальной зависимости;

- ситуации выбора способа преодоления социальной зависимости;

- ситуации социального закалывания.

Приведем примеры названных ситуаций.

*Ситуации изменения ценностных ориентаций* — как правило, зависимость возникает в результате искажения системы ценностных ориентаций подростка, абсолютизации или нивелирования определённой ценности (см. табл. 2).

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

Таблица 2

**Искажение ценностей как причина социальных зависимостей подростков**

Абсолютизируемая/ нивелируемая подростком ценность	Возможная социальная зависимость	Неадекватные представления подростка, отражающие 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 все, 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

Окончание табл. 2

**Инструментарий**

Абсолютизируемая/ нивелируемая подростком ценность	Возможная социальная зависимость	Неадекватные представления подростка, отражающие искажения системы ценностей
Общение (абсолютизируется)	Интернет-зависимость (зависимость от социальных сетей) Мобилезависимость	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

1) «Главное в жизни — получение удовольствия» — так считают многие люди. А вот К.Д. 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) «Учёный на призыв оказать материальную помощь

бедствующему соседу ответил, вздохнув: «У меня нет ничего, кроме идей». Так что же такое богатство: материальное и духовное? Вряд ли стоит противопоставлять, задаваться «лобовым» вопросом: что, мол, 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 В.И. Далю, — 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?»<sup>2</sup>.

*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 со-

чинению и очень хочется поиграть. С чего ты начнешь?

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.

Твои друзья решили научить тебя курить. Они предлагают тебе попробовать затянуться, а то они обидятся. 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 ночевкой, где он сможет получить удовольствие и признание одноклассников не от покупок, а от преодоле-

ния 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, увлекающемуся компьютерными играми из-за проблем в отношениях с одноклассниками, можно предложить организовать «Клуб независимых личностей» и т.д.

*Ситуации анализа представлений об объектах зависимости* направлены на рефлексию и изменение неадекватных представлений, приводящих к возникновению зависимости. Пример ситуации:

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 начнет 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. Примеры:

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

1) Саша уделяет просмотру телепередач в среднем 3 часа в день. Он включает телевизор, чтобы отдохнуть, расслабиться. Иногда засыпает перед телевизором. Любит часто переключать каналы.

2) Андрей меняет модели сотового телефона каждый год. Он радуется, 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 6 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 ей 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 1–2 лёгких сигареты за компанию.

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

1) Компьютер стремительно вошел в наши классы и дома и по-хозяйски расположился в них. Огромный информационный поток Интернета. Безграничные возможности общения в социальных сетях. Игры, кулинарные рецепты, мелодии для сотового телефона, форумы и многое другое... Самое главное — абсолютная доступность всего каждому пользователю. 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 путем, известному литературному персонажу, недоумевающему: зачем учить географию, если есть извозчики? Так ведь то был недоросль Митрофанушка Простаков... Мы тоже всего этого опасаемся? Тогда — долой компьютер?! Тем более 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; резко повышает 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 рельефна, 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 дети проводят долгие часы за нескончаемыми компьютерными играми... Вы считаете это нормальным? 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?<sup>3</sup>

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, констатирует «особую социокультурную технику внедрения в

массовое сознание официально табуированных норм и образцов поведения» («Известия», 1999, 14 октября, С. 7). И без исследования можно то же утверждать про сцены секса, про ненормативную лексику многих фильмов и т.д.

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, сильно и влиятельно, но

### Инструментарий

3

*Вульфов Б.З.*  
Словарь педагогических ситуаций: Учимся воспитанию. М.: Педагогическое общество России, 2001. С. 84–85.

практически и всеядно: 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 получалось? Удаётся ли вам влиять на своё «телезрение»? Если да — как и в чем видите результаты? Что бы вы предложили руководителям и хозяевам телеканалов? Верите ли в возможность полезного и гуманного телевидения? Да, нет — почему?»<sup>4</sup>.

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

4) Считается ли алкоголизмом привычка выпивать стакан красного вина в день?

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 зависимости на личность и общество:*

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

1) Иван стремится приобрести все технические новинки.

2) У Алены привычка снимать стресс едой.

3) С. после похода в магазин часто жалеет, 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 не остаётся времени на отдых и общение с друзьями.

*Ситуации выбора типа взаимодействия с объектом зависимости:*

1) Выбери приемлемую для тебя 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 чем пообщаться;
- смотреть все подряд, вдруг попадется что-то интересное;
- вообще не смотреть телевизор.

Как ты считаешь, конструктивной или неконструктивной является 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, конструктивной или неконструктивной является выбранная тобой стратегия? Как она на тебя повлияет?

3) Выбери приемлемый для тебя способ пользования сотовым телефоном:

**А:**

- держать все 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 СМС.

Как ты считаешь, конструктивными или неконструктивными являются выбранные тобой способы пользования телефоном? Как они влияют на твоё здоровье, психическое состояние?

4) Выбери приемлемую для тебя стратегию питания:

- есть то, что хочется и сколько хочется;
- соблюдать диету;
- есть меньше сладкого и больше овощей и фруктов;
- есть только натуральные продукты.

Как ты считаешь, конструктивной или неконструктивной является выбранная тобой стратегия? 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 по 1–2 раза;
- не курить вообще;
- курить, только когда сидишь с компанией в соответствующей обстановке;

• курить, только когда расстроен, испытываешь стресс, чтобы успокоиться.

*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. Приведем примеры таких ситуаций:

1) Спроектируй своё пребывание у компьютера, опираясь на следующие вопросы:

- Изучи материалы Интернета 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 виде)?

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

• Попробуй один день засечь время твоего пребывания за компьютером, 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 придешь домой, заведи книгу своих доходов и расходов. Первая запись будет по чеку из магазина.
- Через неделю оцени, все 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). Приведем примеры ситуаций рефлексии зависимости:

- 1) Изучи возможные признаки различных зависимостей:

Таблица 3  
**Возможные признаки социальных зависимостей**

Зависимость	Признаки наличия риска попасть в зависимость
Алкогольная зависимость	Систематическое употребление алкоголя (в любых дозах и любого вида (в т.ч. пиво, сухое вино). Неумение расслабляться, отдыхать, снимать стресс без 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 психоактивных веществ. Неспособность получать удовольствие без принятия психоактивных веществ. Невозможность отказаться от принятия психоактивных веществ
Токсикомания	Употребление (разовое или систематическое) веществ, изменяющих психическое состояние, которые не зарегистрированы как наркотики. Получение удовольствия от их употребления. Наличие потребности в употреблении психоактивных веществ. Неспособность получать удовольствие без принятия психоактивных веществ. Невозможность отказаться от принятия психоактивных веществ

Зависимость	Признаки наличия риска попасть в зависимость
Зависимость от еды	Привычка употреблять в больших количествах определённые продукты (сладкое, кофе, фаст-фуд и т.д.). Привычка есть, когда нервничаешь, плохое настроение. Привычка есть много. Использование еды как основного способа получения удовольствия
Игромания (зависимость от азартных игр)	Постоянное увеличение времени, проводимого в ситуации игры. Стремление ко всё более высокому 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	Постоянные мысли о сексе. Другие занятия рассматриваются как необходимые, но неприятные. Навязчивое стремление смотреть порнофильмы, порносайты, эротические и порнографические журналы. Фантазирование на сексуальные темы. Восприятие окружающих только как сексуальных объектов
Спортивная зависимость	Потребность много заниматься отдельным видом спорта (физкультурой). Получение удовольствия от занятий этим видом спорта. Тревога, напряжение, раздражительность при невозможности заниматься любимым видом спорта (физкультурой)

Окончание табл. 3

**Инструментарий**

Зависимость	Признаки наличия риска попасть в зависимость
Техномания	Потребность постоянно приобретать технические новинки, менять имеющиеся модели техники на новые. Получение удовольствия от приобретения технических новинок. Постоянные разговоры о технических новинках. Демонстрация приобретенных новинок другим. Ухудшение настроения, раздражительность при невозможности приобрести техническую новинку
Аддикций отношений	Частые встречи с определённым человеком/социальной группой. Постоянные мысли о встречах. Жизнь не представляется возможной без общения с данным человеком/социальной группой. Страх потери отношений с этим человеком/группой
Любовная аддикция	Уделение непропорционально много времени объекту любви. Нереальные ожидания от объекта любви и любовных отношений. Забывание о себе. Игнорирование родных и близких. Страх потерять любовь
Аддикция избегания	Страх интимности. Боязнь потерять свободу. Боязнь раскрыться, быть естественным
Фанатизм (зависимость от религиозных и иных культов, сект)	Избегание общения с людьми, не принадлежащими секте. Полное подчинение лидеру секты. Игнорирование близких. Игнорирование других сфер жизни, кроме религиозной. Некритичное отношение к идеологии секты, слепая вера в неё

Проанализируй, есть ли какие-либо признаки у тебя. Если имеются, то есть риск закрепления зависимости. Для того, чтобы самому управлять своей жизнью и не попасть в зависимость от чего-либо или кого-либо, тебе нужно предпринять определённые действия для предупреждения или преодоления зависимости.

2) Проанализируй свою деятельность за компьютером по следующим вопросам:

- Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?
- Что ты чаще всего делаешь: общаешься в сетях, ищешь информацию, играешь в компьютерные игры?
- Трудно ли тебе оторваться от компьютера для приготовления уроков, домашних дел?
- Испытываешь ли ты раздражение, огорчение, если несколько дней (например, на от-



дыхе) ты не можешь пользоваться компьютером?

- Как часто ты проверяешь электронную почту?
- Как ты считаешь, является ли твоё взаимодействие с компьютером конструктивным?
- Является ли твоё взаимодействие с компьютером социально приемлемым?
- Как влияет увлечение компьютером на твою личность, развитие, самореализацию?
- Как влияет твоё увлечение компьютером на отношение к тебе близких, семьи?
- Как ты думаешь, есть ли у тебя компьютерная зависимость? Если да, то в чем она выражается и как её можно преодолеть?

Проанализируй свои покупательские стратегии по следующим вопросам:

- Любишь ли ты ходить по магазинам, делать покупки?
- Ты предпочитаешь делать покупки в обычном магазине или в гипермаркете?
- Составляешь ли ты заранее список вещей, которые необходимо приобрести?
- Как часто ты делаешь незапланированные покупки?
- Ты покупаешь только то, что тебе действительно нужно?
- Как часто ты приобретаешь ненужные вещи?
- Часто ли ты обсуждаешь покупки с одноклассниками, друзьями?
- Если ты неделю не сможешь ходить по магазинам, какие

чувства ты будешь испытывать?

- Как ты думаешь, есть ли у тебя зависимость от покупок (траты денег)? Если да, то в чем она выражается и как её можно преодолеть?

*Ситуации выбора способа предупреждения/преодоления социальной зависимости:*

1) Саша сильно увлекается компьютерными играми. Он решил стать врачом, поступить в медицинский университет, а для этого надо серьезно готовиться к сдаче ЕГЭ по химии. Но у Саши не остаётся времени для занятий. Что ты ему посоветуешь?

2) Марина, чтобы не выглядеть «белой вороной» в компании курящих подруг и чтобы заодно похудеть, стала курить. Через полгода она заметила, что стала хуже запоминать прочитанное. Как поступить Марине?

3) Света постоянно просит родителей приобрести ей модные вещи, айфон, ноутбук, планшетник. Но у родителей не хватает средств на такие покупки. Что ты им посоветуешь?

4) Вы установили спутниковую антенну. Появилось много новых телеканалов. Тебе хочется посмотреть как можно больше телепередач. Но ты стала замечать, что не хватает времени на прогулки, занятия спортом, общение с друзьями. Как поступить?

5) Ты познакомился с подростками-хипстерами. Тебе понравились их мировоззрение, манеры поведения, стиль одежды. Ты стал часто с ними встречаться и через полгода понял, что не можешь жить без них. Но родители обижаются, что ты стал меньше помогать им по дому, постоянно где-то пропадаешь, тратишь много средств на модную одежду, без которой можно бы обойтись, забросил учёбу. Как тебе правильной поступить?

*Ситуации социального закаливания* — моделирование трудных, экстремальных жизненных ситуаций, требующих волевого усилия для преодоления негативного влияния социальной среды с целью выработки социального иммунитета, умения преодолевать жизненные трудности, а не уходить от них в зависимость. Примеры ситуаций:

1) Ты имел авторитет в классе, много товарищей, которые хорошо к тебе относились. Но после длительной болезни все изменилось. Придя в школу, ты почувствовал себя одиноким. Центром класса стал

новый ученик. На вечерах вокруг него толпа, а ребята, увидев твоё одиночество, стали смеяться и даже хамить. Что ты предпримешь?

2) По определённым причинам один учитель не очень хорошо относится к тебе. Ты пытаешься наладить отношения с ним: хорошо выучиваешь и готовишь задания, стараешься хорошо вести себя и внимательно слушать на уроках. Однако это не помогает. Вчера учитель публично оскорбил тебя и поставил двойку, хотя ты учил. Как поступить дальше?

Итак, мы привели примеры возможного использования воспитательных ситуаций в целях комплексной профилактики социальных зависимостей. Социальный педагог, классный руководитель, учитель могут расширить спектр применяемых в профилактических целях воспитательных ситуаций, исходя из конкретных условий (индивидуальных особенностей подростков, имеющих у них зависимостей, преобладающего типа взаимодействия с объектом зависимости и др.).

**Инструментарий**