

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.В. Басалова

подпись      инициалы, фамилия

« 10 »      06      2020 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Руководитель

  
подпись, дата

доцент кафедры ПРЛ  
должность, ученая степень

Д.С. Гуп

инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись, дата

И.В. Васишина

инициалы, фамилия

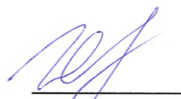
Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: «Профилактика аддиктивного поведения у подростков»

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

  
\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Шелкунова  
инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Профилактика аддиктивного поведения у подростков» состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 44 наименования и приложений. Основные выводы работы отражены в 5-ти таблицах и 2-х рисунках. Общий объем работы составляет 53 страницы.

### АДДИКЦИЯ, АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОДРОСТКИ, ПРОФИЛАКТИКА

Цель: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах аддиктивного поведения подростков и разработка профилактической программы, направленной на его предупреждение.

Объект: аддиктивное поведение.

Предмет: профилактика аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению подростков с аддиктивным поведением, появляются новые виды аддикции, что требует разработки современных методов работы, направленных на профилактику зависимого поведения.

В рамках констатирующего эксперимента большинство подростков продемонстрировали средний уровень склонности к аддиктивному поведению и незначительными нарушениями в отношениях с семьей, к людям в целом и к собственному будущему. Вместе с тем, выявлены подростки с высоким уровнем аддиктивного поведения, что также сопровождается сложностями во взаимоотношениях с родителями и окружающими людьми.

На основании результатов исследования мы разработали профилактическую программу, которая направлена на формирование у подростков стойкой негативной установки к употреблению алкоголя, наркотических средств и к другим формам аддикций.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения профилактики аддиктивного поведения у подростков.....	8
1.1 Содержание понятия «аддиктивное поведение» .....	8
1.2 Психологические особенности подросткового возраста. Причины аддиктивного поведения в подростковом возрасте.....	13
1.3 Превентивные методы работы с аддиктивным поведением у подростков.....	24
2 Экспериментальное изучение аддиктивного поведения у подростков и возможностей его профилактики.....	33
2.1 Организация и методы исследования.....	33
2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента .....	35
2.3 Рекомендованная профилактическая программа, направленная на предупреждение аддиктивного поведения у подростков.....	44
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	50
Приложение А Результаты констатирующего эксперимента по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», Лозовая Г.В.....	54
Приложение Б Результаты констатирующего эксперимента по методике «Незаконченные предложения».....	57
Приложение В Профилактическая программа аддиктивного поведения у подростков.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Век информационных технологий и открытого доступа к любой информации, а также легкость ее распространения, имеет наряду с безусловными плюсами для современного общества, ряд минусов. Особенно ярко негативное влияние доступности информационных технологий проявляется в среде подростков.

Психика подростка, бесспорно, отличается большой подвижностью. Эмоциональная сфера преобладает у несовершеннолетних над волей, что проявляется, в эмоциональной неустойчивости, раздражительности, а также агрессивности. Кроме этого, важную роль для подростка играет его окружение, особенно сверстники. Поэтому подростки часто не могут отстаивать свою позицию, они склонны подражать значимому окружению, часто совершая действия, противоречащие общепризнанным нормам.

Особенно остро для данного возраста стоит проблема аддикций. Подростки с легкостью пробуют все новое, что предлагают сверстники, желая реализовать свое стремление быть взрослыми. Часто эти пробы оказываются губительны для детского организма, и подросток приобретает определенную зависимость, которая нарушает процесс гармоничного развития личности, усугубляет протекание возрастных кризисов и становится весомой преградой дальнейшего личностного развития.

Отметим, что в настоящее время наблюдается тенденция к увеличению подростков с аддиктивным поведением, появляются новые виды аддикции, что требует разработки современных методов работы, направленных на профилактику зависимого поведения.

В связи с актуальностью проблемы, цель нашего исследования – изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах аддиктивного поведения подростков и разработка профилактической программы, направленной на его предупреждение.

Объект исследования – аддиктивное поведение.

Предмет исследования – профилактика аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого–педагогическую литературу по проблеме профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте; раскрыть содержание понятий «аддиктивное поведение», «профилактика».

2. Изучить психологические особенности подростков и причины аддиктивного поведения в этом возрасте.

2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение уровня сформированности аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

3. Разработать профилактическую программу, направленную на предупреждение развития аддиктивного поведения у современных подростков.

4. Оформить выводы исследования.

Методы исследования:

1. Анализ психолого–педагогической литературы по теме исследования.

2. Экспериментальные методы: тестирование (методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Г.В.; методика «Незаконченные предложения», автор Сакс-Леви (модификация В. Михала)); констатирующий эксперимент.

3. Методы количественной и качественной обработки полученных результатов.

Методологической базой исследования выступили труды ученых по проблеме профилактики аддиктивного поведения В.А. Бардадымов, А.Е. Бойков, Р.Р. Гарифуллин, Э. Муньягисеньи, Н.А. Сирота, Е. Б. Усова, А.В. Худяков, В. Шабалина, А.А. Юдкина.

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «СОШ №5» города Лесосибирска. В исследовании приняли участие обучающиеся 6 и 7-х классов в возрасте 12-14 лет в количестве 30 человек (15 девочек, 15 мальчиков).

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2019 г. – февраль 2020 г.) – анализ теоретических источников по проблеме исследования, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение констатирующего эксперимента, направленного на изучение уровня аддиктивного поведения у подростков.

2 этап (март – апрель 2020 г.) – разработка профилактической программы, направленной на предупреждение аддиктивного поведения у подростков.

3 этап (май – июнь 2020 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте, изучен уровень сформированности аддиктивного поведения группы подростков, разработана и рекомендована образовательной организации профилактическая программа аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

Результаты работы представлены на II Всероссийской научно-практической конференции (г. Лесосибирск) 29-30 ноября 2019 г. и опубликованы в сборнике научных трудов «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе».

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 44 наименования и приложений. Основные выводы работы отражены в 5-ти таблицах и 2-х рисунках. Общий объем работы составляет 53 страницы.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

## 1. 1 Содержание понятия «аддиктивное поведение»

В настоящее время является актуальной проблема аддиктивного поведения. Ее изучением занимаются специалисты разных областей. Следует отметить, что большинство людей имеют определенную зависимость. Это может быть, как непреодолимая тяга к еде, так и такие формы как алкоголизм и наркомания. Зависимостям подвержены как взрослые люди, так и юноши, и подростки. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте особенно опасное явление для общества в целом и каждого человека в отдельности.

Аддиктивное поведение представляет собой один из видов отклоняющегося поведения. В данном виде поведения человек желает уйти из реальности путем изменения своего психического состояния. Это происходит с помощью употребления различных веществ или концентрации на каких-либо видах деятельности, для поддержания полученных эмоций [14].

Б.Г. Мещеряков определяет аддиктивное поведение как один из видов деструктивного поведения. Данное поведение выражается в возможности выйти из реальности путем изменения психического состояния [26].

А.А. Реан определяет аддиктивное поведение как употребление химических веществ, благодаря которому происходит изменения сознания [31].

В зарубежных исследованиях термин «аддикция» определяется как синоним слова «зависимость» соответственно аддиктивное поведение – зависимое поведение. Отечественные ученые предполагают, что аддиктивное поведение является не полностью сформированным заболеванием [20].

В своих трудах А.В. Худяков выделяет 4 критерия аддиктивного поведения: социальный, психологический, физиологический, клинический [39].

Социальный критерий рассматривается как употребление психологически активных веществ группой людей. В данном случае употребление веществ



является основным способом решения проблем и имеет определённые последствия (физиологические, психологические, социальные).

В психологическом критерии прежде всего ослабляется мотив, благодаря которому появляется преграда приему запрещенных веществ.

Физиологический критерий проявляется в отсутствии рвотного рефлекса при групповом употреблении психоактивных веществ.

В клиническом критерии выявляются амнестические расстройства, которые происходят в состоянии алкогольного, токсического и наркотического опьянения [40].

Существует другая классификация аддиктивного поведения, разработанная Н. Пезешкианом. Он выделяет 4 вида аддиктивного поведения:

- «бегство в тело» представляет собой переориентацию на деятельность. Она направлена на собственное физическое или психическое усовершенствование и выражается в чрезмерном увлечении спортом, здоровым питанием и т.д.;

- «бегство в работу» заключается в том, что человек полностью «окунается» в работу, она занимает у него большую часть жизни;

- «бегство в контакты или одиночество» представляет собой общение как главную потребность человека. Общение либо становится единственно желаемым способом удовлетворения потребностей, либо наоборот — минимизируется;

- «бегство в фантазии» заключается в том, что у человека возникает интерес к религиозному фанатизму, жизни в мире иллюзий и фантазий [30].

А. Данилина в своих работах выделяет 6 критериев аддикции:

- изменение значимой среды - распад старых связей и отношений;
- игнорирование ранее значимых событий и действий;
- критика:
- враждебность и недопонимание со стороны людей, имеющих отношение к зависимому лицу;
- опасения по поводу собственной зависимости;

- неудачные попытки снизить привыкание [12].

В исследованиях Р. Брайн и М. Гриффитс выделяют такие компоненты:

- повысить толерантность;
- перепады настроения;
- игра;
- абстинентный синдром;
- рецидив;
- конфликтовать с другими и с самим собой [36, с. 134].

Изучение данного вопроса подразумевает так же рассмотрение таких понятий как «аддикция» и «аддикт».

Аддикция – это патологическая потребность, которую испытывает человек при выполнении определенных действий. Эту потребность человек удовлетворяет, используя любой стимул, который искусственно меняет психическое состояние и улучшает настроение. Следует отметить, что со временем человеку требуется больше новых стимулов или увеличение их интенсивности, чтобы достичь этого состояния [4].

Важно учитывать тот факт, что термины «аддикция» и «зависимость» не совпадают. Термин «психологическая зависимость» имеет гораздо более широкое значение. Например, ребенок психологически и физически зависит от своей матери. Аддикция, безусловно, означает отрицательную окраску зависимости и является только ее видом. Можно сказать, что каждое вызывающее зависимость поведение является зависимостью, но не каждая зависимость становится аддикцией [34].

В работах Ц.П. Короленко, аддикт определяется как человек, который избегает реальности своей проблемой, которая возникает, оставляя его с помощью определенной зависимости от веществ, явлений, объектов. Аддикт создает длительную эмоциональную связь с объектом зависимости. Эти отношения определяются как аддиктивная установка. Склонность проявляется выражением чрезмерно ценного эмоционального отношения к объекту зависимости [18].

Тяжесть аддиктивного поведения имеет разную степень. Это может быть почти нормальное поведение или сильная зависимость, сопровождаемая физическими и психическими патологиями.

Аддиктивное поведение характеризуется наличием зависимости от объекта аддикции. Зависимость бывает двух видов: физической и психической.

Физическая зависимость – это состояние, при котором употребляемое вещество становится необходимым для поддержания нормального функционирования организма и поддержания его жизненно важных функций. Лишившись этого вещества, человек вызывает абстинентные симптомы, которые проявляются соматическими, неврологическими и психическими расстройствами [33].

Психическая зависимость характеризуется желанием и влечением употреблять психоактивные вещества, при этом доза увеличивается для достижения желаемого эффекта. В этом случае невозможность принять это вещество вызывает психические трудности, беспокойство, дискомфорт, тревогу.

Основываясь на классификациях различных авторов, можно выделить следующие виды аддиктивного поведения:

- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания;
- табакокурение;
- азартные игры;
- компьютерные игры;
- длительное прослушивание музыки;
- нарушение пищевого поведения;
- трудовоголизм;
- сексуальная аддикция [13].

Рассмотрим формы аддиктивного поведения, которые имеют наиболее деструктивный характер для человека.

Алкоголизм является формой аддиктивного поведения, которое развивается при длительном употреблении алкоголя.

Наркомания заключается в психической и физической зависимости, которая определяет необходимость повторного использования психоактивных препаратов. В Международной классификации болезней наркомания определяется как психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ.

Злоупотребление психоактивными веществами является формой аддиктивного поведения – токсикомания. В данной форме существует умственная и физическая зависимость от вещества, которого нет в официальном списке лекарств. Эти вещества обладают такими же свойствами, что и наркотики [28].

Исследуя проблему аддиктивного поведения, многие ученые выявляют ряд факторов, способствующих его формированию. Эти факторы могут повлиять на человека, индивидуально или коллективно. Более подробнее рассмотрим наиболее важные причины возникновения аддиктивного поведения.

В. Сегал сформулировал несколько психологических особенностей лиц, которые имеют предрасположенность к аддиктивному поведению:

- снижение толерантности к трудностям повседневной жизни;
- устойчивость в кризисных ситуациях;
- скрытый комплекс неполноценности в сочетании с внешне проявленным превосходством;
- внешние социальные навыки в сочетании со страхом перед постоянным эмоциональным контактом;
- желание лгать;
- желание обвинять других, потому что они знают, что они невиновны;
- желание избежать ответственности при принятии решений;

- стереотип, повторяемость поведения;
- зависимость;
- тревожность [37, с. 110].

Таким образом, можно сделать вывод, что аддиктивное поведение представляет собой один из типов девиантного поведения, в котором формируется стремление к уходу от реальности посредством искусственного изменения своего психического состояния при помощи приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Причин его возникновения достаточно много. Большую роль в появлении аддикций играет неадекватное воспитание ребенка в семье, степень его психологического комфорта, индивидуально – типические особенности человека, а также разного рода социальные факторы. Важно отметить, что в мотивационной сфере аддиктивной личности преобладает стремление к уходу от реальных проблем, неумение преодолевать трудности, склонность к поиску эмоциональных переживаний, риску.

## **1.2 Психологические особенности подросткового возраста. Причины аддиктивного поведения в подростковом возрасте**

Подростковый возраст представляет собой начало переходного периода от детства к взрослому состоянию в жизни человека. Хронологические рамки имеют условный, ориентировочный характер и являются одной из проблем современной возрастной психологии [9].

Подростковый возраст начинается с 11 – 12 лет, а заканчивается индивидуально, 15-16 лет, охватывая достаточно длительный период жизни.

Основываясь на новой форме ведущей деятельности, Д.Б. Эльконин установил, что подростковый возраст 11-17 лет. Он разделил его на два уровня:

средний школьный возраст (11–15 лет) и старший школьный возраст (15–17 лет) [43].

В подростковом возрасте основным видом деятельности является интимно-личностное общение. Ведущую роль в подростковом возрасте занимает общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение. Новые мотивы обучения появляются в сочетании с идеальными профессиональными намерениями, которые приобретают личное значение для многих подростков [23].

Возрастные характеристики подросткового возраста – это поведенческие реакции, которые образуют специфический подростковый комплекс как ряд психологических характеристик и являются причиной вызывающего привыкание поведения. К ним относятся эмансипативная реакция, которая представляет собой тип поведения, в основе которого подростки стремятся к независимости, стремление освободиться от забот старшего поколения [9].

Новообразованиями подросткового возраста являются:

- чувство зрелости;
- формирование идеала личности;
- развитие психических процессов;
- интерес к противоположному полу;
- половое созревание;
- склонность к рефлексии (самопознание);
- повышенная возбудимость;
- развитие волевых качеств;
- потребность в самоутверждении и расширении возможностей, в

действиях, которые имеют личностный характер, самоопределение [9].

Реакция группирования характеризуется инстинктивным желанием существовать в группе сверстников. Когда подростки в процессе взаимодействия развивают и применяют новые навыки социального взаимодействия, способность принимать и следовать правилам, принятым

обществом, следовать коллективной дисциплине, способность выстраивать общение и завоевывать доверие. Уверенность в себе подростка растет более эффективно в группе со сверстниками, потому что мнение сверстников очень важно для него [1].

Реакция увлечения – овладение культурой общества в целом, необходимой для формирования личности подростка, поскольку увлечения формируют склонности, интересы и индивидуальные способности подростков. Чтобы улучшить понимание между подростками и взрослыми, важно знать интересы и склонности. Знание этих функций помогает лучше понять внутренний мир и опыт подростков.

Увлечения могут быть положительными или отрицательными. В некоторых случаях они могут быть основной причиной расстройств поведения подростков, а также причиной аддитивного поведения. В одних случаях это может быть связано с чрезмерной интенсивностью, когда все вещи, учеба и работа оставлены. Возникает угроза для собственного благополучия. В других случаях из-за необычного, странного даже асоциального содержания увлечений. Возможно неблагоприятное влияние всех вышеперечисленных факторов [15].

Элементы теоретического мышления начинают обретать форму. Когнитивные операции, такие как анализ, классификация, обобщение, развитие, обоснование идут от общего к конкретному. Предметом внимания и оценки подростка являются его собственные интеллектуальные операции. Подростки используют гипотезы для решения интеллектуальных проблем. Это важный выигрыш в анализе реальности. Логика мышления несовершеннолетнего приобретает новый характер действия, он становится как взрослый [29].

Память развивается в направлении интеллектуализации. Анализ содержания материала, его своеобразие и внутренняя логика для подростка выходит на передний план. Используемые нами в обычной жизни неправильные высказывания, формы и обороты речи подросток легко запоминает. Обращает внимание и находит нарушения несомненных правил

речи у своих родителей, учителей, и других его окружающих людей, в книгах, радио и телевидении [41].

Внимание в подростковом возрасте является произвольным, и подростки могут полностью организовать и контролировать его. Внимание обусловлено индивидуальными психологическими характеристиками (усиление возбуждения или усталости, снижение внимания после соматических заболеваний, черепно-мозговые травмы), а также снижением интереса к учебной деятельности.

Одним из важнейших познавательных процессов является восприятие. Восприятие тесно связано с памятью - особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения.

Вопросами психологии подростка занимались многие ученые Р. Бенедикт, А. Валлон, Л.С. Выготский, Дж. Локк, Ж. Пиаже З. Фрейд, Э. Шпрангер, Э. Штерн, Э. Эриксон, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин, и др.

В подростковом возрасте выделяют стабильные и кризисные стадии развития.

Л. С. Выготский изучал подростковый возраст с точки зрения интересов, определяющих структуру направления реакций, подчеркивая особенности поведения подростков и объясняя фундаментальную перестройку всей системы интересов: снижение успеваемости в школе, ухудшение отношений с родителями и т. д. Хотя подростковый возраст может прогрессировать очень быстро, Л. С. Выготский и Д. Б. Эльконин считали в целом стабильным этот период [9; 43].

Л.С. Выготский считал кризисы 13 и 17 лет как время, отделяющее подростковый возраст от младшего школьного и юношеского. Возраст 11-12 лет Д.Б. Эльконин и Т.В. Драгунова рассматривают как переходный от младшего школьного к подростковому периоду. Д.Б. Эльконин кризисом 15 лет считает отделяющим подростковый возраст от юношеского, а юность от взрослости – кризис 17 лет [9; 43].



Термин «переходный возраст» используется в сочетании с термином «подростковый возраст». В течение этого периода подростки могут обрести чувство личности через внутренние конфликты с собой и другими, а также посредством внешнего взаимодействия с внешним миром, преодолев тем самым большой путь своего развития. Ребенок закладывает основы сознательного поведения, выстраивает общую направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [8].

Подросток, в зависимости от личности партнера и благодаря своим характеристикам для взрослых, способен развивать свою речь в зависимости от стиля общения. Важно, чтобы подростки обладали авторитетом человека, способного культурно строить и выражать свое мнение, несмотря на все свое окружение. Уверенность в себе подростка индивидуализирует изучение языка, его значений и смыслов. Наибольшая важность развития заключается в индивидуализации уверенности в себе через язык.

Независимая связь в подростковом возрасте достигается сочетанием памяти с умственной деятельностью, с интеллектуальными процессами. Содержание умственной деятельности подростка изменяется в направлении перехода к мышлению в терминах, которые более глубоко и всесторонне отражают связи между явлениями реальности. Самосознание становится ведущей частью психического развития, поскольку оно является неотъемлемой частью его содержания [2].

Характерные черты личности подростка включают в себя возникновение стабильности самооценки и образа «Я». Образ его физического «Я» – это представление о его внешности, характере, сравнении и оценке себя с точки зрения стандартов «женственности» и «мужественности».

Причина снижения самооценки и самоуважения у подростков, которая является особенностью физического развития, может привести к боязни неверного суждения со стороны других. Дефекты внешности (реальные или мнимые) могут быть очень болезненными вплоть до полного отказа от себя, и возникновения стойкого чувства неполноценности.

Одной из главных потребностей подростка является общение со сверстниками. Стремление найти свое место среди сверстников становится ведущим мотивом поведения. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к отрицанию, негативному отношению к окружающему миру, правонарушениям и социальной неадаптированности.

Коммуникативный подросток во многом обусловлен изменчивостью его настроения. Через короткое время все может измениться на противоположное. Существует изменчивость настроений из-за неадекватности подростковых реакций. Например, реакция, проявляющаяся в попытке освободиться от заботы о пожилых людях, может принять крайнюю форму выражения – сбежать из дома [38].

Следует отметить, что подростки с аддиктивными формами поведения мало интересуются глубинным смыслом используемых в общении поз и жестов. Культурная среда, в которой живет подросток – аддикт многое определяет в вербальных и невербальных формах общения. В связи с чем возникает затруднения в общении.

Наиболее важной особенностью трудного общения является возникновение трудностей общения у подростков с зависимостью, которая является переменной силой и серьезностью объективных или субъективно преодолеваемых коммуникационных барьеров, которые нарушают внутренний баланс субъекта (субъектов) общения, усложняют межличностные отношения и требуют внутренних усилий со стороны партнеров, чтобы преодолеть их [2].

Важной проблемой в общении подростков с зависимым поведением является отсутствие общения с родителями. Проблемы в общении в большинстве случаев связаны с количеством членов семьи. Общение в семье создает для подростков социальные навыки, необходимые для вступления в жизнь, для образовательной и социальной деятельности. Что касается качества общения между подростками внутри семьи и вне ее, следует обратить внимание на этнические культурные факторы и социальные условия жизни.

Подростки с зависимостями менее общительны. Они более беспокойны, раздражительны, нерешительны в общении. Именно посредством общения создаются психологические условия открытия внутреннего мира.

Дефицит такого общения приводит к «саморазрушающему» поведению, чтобы уйти от реальности подросток начинает применять наркотические вещества, употреблять алкогольные напитки, различные психотропные средства [42].

Оценка окружающих приобретает большее значение, чем оценка близких людей, взрослых и учителей. В подростковом возрасте ребенок максимально подтвержден влиянию группы, принимая ее ценности. Возникает повышенная тревожность, если ставится под удар его авторитет и популярность среди сверстников [9].

В стремлении утвердиться в новой социальной позиции, подросток пытается выйти за границы обучения в другую сферу деятельности, имеющую для него и его сверстников социальную значимость.

Самое важное мнение, на которое ссылается подросток, – это мнение сверстников. В разном возрасте эмоциональные реакции проявляются по-разному. У младших школьников повышенная тревожность при общении с неизвестными взрослыми, а подростки становятся все более напряженными и озабоченными в своих отношениях с родителями и сверстниками [19].

Подросток, выделяя для себя идеалы, стремится жить по ним. А выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавая между ними конфликтные ситуации.

В связи с быстрым биологическим развитием (половое созревание, изменения в поведении, перестройка всех органов, тканей и систем организма) это приводит к тому, что у подростка появляются новые стремления и желания в жизни. Стремление к независимости может вызвать проблемы в отношениях с родителями и сверстниками.

Неуверенность в себе у подростков может проявляться эмоциональными реакциями, таких как упрямство, агрессивность, обидчивость и негативизм [25].

В подростковом возрасте меняется внутренняя позиция подростка, направленность не на мир, а на себя, формируются новые ценностные ориентации. Стремление подростка понять себя выходит на передний план. Подросток по-новому начинает относиться к себе, а, следовательно, меняется его отношение к семье, школе, сверстникам. Он пытается разобраться в своих чувствах, отношениях, настроениях, мнениях [23].

Стремясь уйти от реальности, подростки пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние (алкоголь, лекарственные препараты, наркотики, интернет зависимости и др.), что дает им иллюзию безопасности и является составной частью аддиктивного поведения.

Подросток постоянно говорит или думает об объекте аддикции. Он так же может прибегать к реализации механизма рационализации – интеллектуального оправдания своего поведения. Вследствие чего, у подростка снижается критичность к аддиктивному поведению, он не признает его разрушительной силы для себя и окружающих, склонен отказываться от помощи специалистов.

Важным фактором в формировании зависимого поведения являются психофизиологические особенности подростка, особенности нервной системы, тип характера, низкая стрессоустойчивость, невротические тенденции личностного развития, обсессивный или компульсивный характер.

При этом основной характеристикой является зависимость. Отметим так же наличие у подростков с аддиктивным поведением стремления к постоянному получению удовольствия.

В своих трудах В.А. Петровский так же отмечает наличие у аддиктивных подростков «жажды острых ощущений», т. е. стремления к риску [32].

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, многие авторы в качестве первопричины аддиктивного поведения указывают искаженную систему воспитания в семье, которая формирует в ребенке предпосылки к аддикциям.

В работах Д. Винникотта, М. Кляйн, выдвинуто предположение, что травмирующие события первых лет жизни ребенка способствуют в последующем появлению аддиктивного поведения у детей. Эти события могут включать в себя болезнь, потерю матери или ее неспособность удовлетворить эмоциональные потребности ребенка, строгую диету, запрет на «баловство» ребенка, желание сломать упрямый нрав и т. д. [15; 8].

Следует отметить, что именно в семье ребенок осваивает нормы межличностного общения и эмоциональных отношений. В тех случаях, когда ребенок не находит поддержки со стороны родителей, телесного контакта, эмоционального тепла, он испытывает психологическую незащищенность, недоверие, которое передается во взрослую жизнь и еще больше нарушает гармоничное существование в мире взрослых. Это одна из причин, почему в будущем подростки пытаются найти комфортное состояние, принимая определенные вещества, концентрируясь на определенных предметах и действиях.

В формировании аддиктивного поведения немаловажную роль играют социальные факторы:

- появление зависимых объектов (химических веществ) в пищевой и фармацевтической промышленности;
- деятельность торговцев наркотиками;
- урбанизация, ослабление межличностных отношений между людьми [3].

Для некоторых подростковых групп зависимое поведение является проявлением групповой динамики.

В рамках рассмотрения причин аддиктивного поведения интерес представляет теория Э. Берна. В его трудах указывается, что у человека существует 6 видов голода:

- голод для стимулирования сенсорных ощущений;
- жажда признания;
- жажда тактильных ощущений;
- сексуальный голод;

- жажда структурирования времени;
- жажда инициативы [5].

Согласно его теории, вызывающая привыкание личность усугубляет все виды голода. Такие люди не находят удовлетворения чувством голода в реальной жизни и пытаются устранить неприятные чувства и неудовлетворенность реальностью, стимулируя определенные виды деятельности.

Аддиктивное поведение у подростков проходит несколько этапов. Остановимся на рассмотрении стадий развития аддиктивного поведения, выделенных Ц. П. Короленко и Т. А. Донских [17].

Первый этап называется «первый тест». На этом этапе субъект зависимости становится знаком с предметом зависимости, в результате чего подросток получает положительные эмоции и сохраняет самообладание.

Второй этап: «аддиктивный ритм». У подростков формируется устойчивые установки на взаимодействие с предметом аддикции с сохранением самоконтроля. Начинает формироваться психологическая зависимость.

Третий этап называется «аддиктивное поведение». На данном этапе аддикция становится стереотипным механизмом поведения. У подростков формируются защитные психологические механизмы, выражающиеся в полном отрицании существования проблемы. Следует отметить, что на подсознательном уровне возникает чувство тревоги, беспокойства.

Четвертый этап – полное преобладание аддиктивного поведения. Данному этапу характерно полное отсутствие самоконтроля, личностная деформация, психические расстройства, утрата социальных связей, нарушение состояния здоровья.

Пятый этап: «катастрофа». На заключительном этапе происходит разрушение личности в психическом и биологическом планах. Подросток становится склонен к совершению противоправных действий, под влиянием отчаяния, одиночества, безысходности. Возможны эмоциональные срывы [17].

При отсутствии условий для позитивной реализации личности, процессы самоутверждения подростка могут приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям. В этом контексте существует опасность выбора зависимой линии поведения. Недостаточная информация для подростков о том, что, как и почему с ними произойдет и каковы могут быть последствия, может быть важным фактором.

Подросток, не справившийся самостоятельно со сложностями в процессе преодоления нового этапа становления своего психолого – социального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». Чаще всего к «трудным подросткам можно отнести детей с асоциальным поведением. Причинами, приводящими к асоциальному поведению, считают, сложившиеся вокруг него социальные факторы (факторы риска). К ним относятся физическая ослабленность, отсутствие коммуникативных навыков, особенности развития характера, неуверенность в себе, эмоциональная незрелость, неблагоприятное окружение [23].

Взаимодействие подростка с окружающими его людьми должно иметь новый характер общения, оно должно быть осмысленным. Наполнен осмысленными отношениями, интересами, опытом, потому что в подростковом возрасте начинает развиваться определенный круг интересов, которые постепенно приобретают определенную стабильность.

Развиваются ценностные ориентации подростка, интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным [25].

Подросток получает новые знания и умения в процессе приобретения своего жизненного опыта, в процессе коммуникативного взаимодействия с взрослыми, сверстниками и другими окружающими его людьми, действиями, предметами и явлениями. Он получает необходимые знания о жизни.

Подростковый возраст становится одним из важнейших периодов в формирование личности ребенка, осознания себя, утверждение независимости,

определение планов на будущее, зачастую определяет дальнейшую его жизнь (формируются личностные смыслы жизни).

Таким образом, подростковый возраст – отрезок жизни между детством и зрелостью. По Д.Б. Эльконину эпоха подростничества охватывает период с 12 до 17 лет, подразделяясь на младший подростковый возраст (12-15 лет) и старший подростковый возраст (15-17 лет) [43].

Ученые, подростковый возраст называют переходным, критическим, переломным, так как он включает в себя конфликты и кризисы. По мнению многих психологов, интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте. Центральным новообразованием является чувство взрослости. Период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями. Причинами аддиктивного поведения подростков являются следующие факторы: поведенческие реакции, отрицательное воздействие на подростка увлечений, отсутствие условий для реализации личностных потенциалов, недостаточная информация о последствиях совершенных подростком действий, окружающая подростка социальная среда, перестройка системы интересов, оценка окружающих, снижение самооценки.

### **1.3 Превентивные методы работы с аддиктивным поведением у подростков**

В настоящее время существует большое количество работ по профилактике аддиктивного поведения у подростков. В доступной нам литературе практически отсутствуют работы, которые посвящены комплексной системе первичной профилактики аддикций у детей подросткового возраста.

Профилактика включает в себя научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, которые направлены на:

- сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни;



- помощь в достижении поставленных целей;
- помощь в раскрытии внутреннего потенциала;
- предотвращение физических, психических и социокультурных коллизий [6].

Впервые рекомендации по профилактике аддиктивного поведения появились в русской литературе еще в XIX и XX веках. В этой работе было рекомендовано использовать опыт Финляндии и вести уроки «трезвости», при этом работа учителей должна быть вознаграждена.

Мероприятия по предотвращению зависимого поведения делятся на две группы: общегосударственные, которые изложены в системе запретов и ограничений на рекламу и использование поверхностно-активных веществ; прямая работа с населением [27].

Н.А. Сирота обобщил опыт профилактики аддиктивного поведения и выделил шесть подходов:

- информационный;
- научиться управлять эмоциями;
- поведенческий;
- формирование жизненных навыков;
- обучение альтернативным видам деятельности;
- укрепление здоровья [35].

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы можем сделать вывод, что запретительные меры имеют неоднозначные результаты, но соблазн их применения очень велик.

Профилактическая работа делится на два вида: первичная и вторичная профилактика.

Первичная профилактика включает в себя профилактику развития патологических состояний. Вторичная профилактика включает в себя предотвращение дальнейшего прогрессирования заболевания и предусматривает комплекс мер.

Первичная профилактика рассматривалась на протяжении многих лет путем информирования общественности о состоянии проблемы, серьезности медицинских и социальных последствий [35].

М. Кляйн отмечает, что передача информации не эквивалентна обучению и что информационный подход характерен для многих текущих программ, которые лишь формально изменяют отношение, но не фактическое поведение подростка [15].

Первичная профилактика включала следующие стратегии: комплексность, дифференциация, ценностная ориентация, субъективность, многомерность.

Особую значимость профилактика аддиктивного поведения приобретает в подростковом возрасте, так как:

- подростковый возраст – сложный кризисный период развития, который отражает субъективные явления процесса формирования, кризисные явления общества;
- в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные черты личности, которые могут стать одним из важнейших компонентов профилактики зависимости [16].

Следует отметить, что организация профилактики аддиктивного поведения у подростков связана с закономерностями построения, реализации и оценки всего процесса с учетом целей профилактики. Организация профилактической работы должна строиться с учетом учебного заведения, контингента, группы риска и социального паспорта микрорайона [10].

В профилактической деятельности аддиктивного поведения существует несколько этапов:

1. Диагностический – этот этап включает диагностику личностных качеств, которые влияют на формирование аддиктивного поведения: низкая самооценка, высокая тревожность, отсутствие эмпатии, высокий уровень эгоцентризма. Также на этом этапе получают информацию о положении ребенка в семье, характере семейных отношений, составе семьи и друзей [21].

2. Компетентностный – данный этап включает расширение компетенций подростка в области психосексуального развития, культуры межличностных отношений, способов преодоления стрессовых ситуаций, коммуникационных технологий, конфликтов [11].

При планировании профилактической работы с подростками необходимо учитывать следующие принципы:

- научность и современность – предполагает наличие в практической работе научно обоснованных и экспериментально проверенных нововведений, новых методов;
- системность – предполагает работу со всеми субъектами которые окружают подростка. Данный принцип основан на взаимодействии учреждений различного типа;
- дифференцированность – предполагает разделять подростков по возрасту и по категории субъектов;
- универсальность – предполагает единство профилактики всех видов аддиктивного поведения;
- личная заинтересованность и ответственность участников [22].

Для того, чтобы успешно предотвратить аддиктивное поведение в подростковом возрасте, необходимо учитывать все сферы: друзья, семья, образовательная среда, общественная жизнь.

Сегодня среди подростков с аддиктивным поведением существует низкий уровень общения, что также является неотъемлемой частью профилактических мер. Этот уровень коммуникативной компетенции отражается в увеличении числа подростков с высокой тревожностью в социальной среде и межличностных отношениях, растущего одиночества и числа подростков с низким социометрическим статусом, которые изолированы и отвергнуты в команде.

В последнее время различные формы активного обучения приобрели большую популярность. Таким образом, параллельно с индивидуальными консультациями часто используются различные формы групповой работы.

Благодаря встроенной системе психологических упражнений и игр, члены группы имеют возможность видеть себя со стороны, свои проблемы глазами других людей, смело пробовать много новых ролей, приобретать необходимые навыки и навыки общения, которые не могли быть приобретены ранее в детстве, изучать новые формы поведения, учиться, решать свои проблемы. Все это важно, потому что именно в общении подросток может чувствовать себя ценным, узнаваемым, любимым, то есть он удовлетворяет основные социальные потребности личности.

Существует несколько способов реализации коммуникативной компетенции подростка в процессе обучения. Групповые формы работы являются одной из наиболее продуктивных форм организации сотрудничества. Групповая деятельность означает организованное взаимодействие двух или более лиц, связанных одной целью, и совместные усилия по достижению этой цели.

Основным условием качества работы группы является взаимопонимание между членами группы, умение вести диалог, обсуждать и предотвращать конфликты. Для этого необходимо установить правила групповой работы или разработать их самостоятельно.

Программа, разработанная с учетом психологических и индивидуальных особенностей подростков – зависимых от коммуникативных трудностей в общении, направлена на предотвращение коммуникативного взаимодействия подростков, не только оказывает существенное влияние на развитие конструктивных навыков межличностного общения, но и оказывает существенное положительное влияние на индивидуальную психологию.

Таким образом, для проведения успешной профилактической работы с аддиктивным поведением у подростков необходимо использовать следующие мероприятия:

1. Групповые формы работы. Этот тип работы открывает возможность формирования нового опыта с соответствующими человеческими отношениями в различных жизненных ситуациях. Возникающие «Я – концепции»

стимулируются. Следует отметить, что групповые формы работы обеспечивают развитие чувства принадлежности к близким, защиту от хронического стресса и расширение временных перспектив.

Во время упражнений подростки приобретают новый опыт взаимодействия с другими людьми, который возникает, когда включаются разные эмоции. Проигрываются не только сцены из жизни, но и сцены, которые могут происходить во взрослом возрасте. В результате расширяются представления о жизни, способностях и чувствах человека. У подростков есть возможность разобраться в проблемах, «попробовать» взрослую жизнь.

2. Индивидуальные формы работы. Этот тип работы включает в себя широкий спектр воздействий: групповые тренинги, предметная деятельность, профориентационные мероприятия, которые помогают наладить позитивное взаимодействие с другими и расширить его контакты с другими [7].

Профилактическая работа с подростками с формами зависимого поведения должна проводиться в следующих направлениях.

На первом этапе исследуются и выявляются причины аддиктивного поведения подростков.

Второй этап включает в себя предотвращение развития антиобщественной, криминальной и патологической направленности личности.

Третий этап – организация психологических и образовательных мероприятий с подростками из группы риска.

Четвертый этап предполагает взаимодействие всех специалистов, вовлеченных в социально-педагогический процесс [40].

Методы работы с подростками с формами аддиктивного поведения должны содержать следующие стратегии:

1. Работа напрямую с подростком. Эту стратегию можно использовать, когда среда для несовершеннолетних безопасна, но по какой-то причине имеется склонность нарушать социокультурные нормы. В этом случае необходимо стремиться к развитию субъективной позиции подростка. Стратегия основана на следующих формах работы: повышенное внимание к

успехам и достижениям подростков, помощь в самореализации и усилении своих позиций среди сверстников, ориентация на личный потенциал подростков, помощь в изменении отношения к методам самооценки посредством психологической поддержки.

2. Работа с близкими взрослыми и педагогической средой подростка. Эта стратегия может быть использована для формирования стабильного негативного общественного мнения о подростках, что усугубляет неблагоприятную ситуацию и способствует развитию аддиктивного поведения. В таких случаях окружающие его люди осуждают не действия подростка, а самого подростка, демонстрируя общее негативное отношение к нему, что способствует негативной реакции подростка. Результатом является конфронтация, которая помогает усилить эти негативные черты в структуре личности подростка. Формы работы в этой стратегии: переориентация взглядов на окружающую среду взрослых на подростков и объединение усилий для ее поддержки. Эта форма способствует созданию благоприятных условий для самореализации подростков и позитивного психического здоровья в обществе. С изменением по отношению к другим развиваются положительные тенденции в положении подростков, благодаря которым вы можете развить понимание своих собственных проблем и формирование интереса, который нужно принять.

3. Работа с окружающими сверстниками в организованной системе. Эта стратегия может использоваться, когда подросток изолирован или подвергается постоянному нападению или насмешкам со стороны сверстников, и эта стратегия может использоваться, когда подросток считается намного выше всех и имеет отличную личность (лидера). Форма работы в этом случае включает работу, направленную на восстановление соответствующих отношений между подростками или в команде, развитие гуманистической ориентации отношений, изменение отношения подростков к текущей ситуации и помощь в освобождении их собственной судьбы от сознания. Основная

задача – развить у подростка мотивацию обращаться за помощью к профессионалам и создать условия для его интеграции в нормальную жизнь.

4. Работа с подростками в неформальных структурах. Эта стратегия имеет только косвенный эффект, поскольку является сложной и малоизученной областью социально-педагогической деятельности. Форма работы основана на выражении искреннего интереса взрослого к жизни подростка, его жизненных принципов. В отсутствие осуждения и критики со стороны взрослых барьер для общения устраняется, а подростки открываются [11].

Следует отметить основные методы предотвращения аддиктивного поведения: дискуссия и ролевые игры в разных версиях. Другие не менее важные методы также необходимо выделить:

- информированность – этот метод основан на предоставлении информации о конкретных опасных ситуациях. Проводится в форме лекций, дискуссий, видео;
- аутогенная тренировка – это техника, которая направлена на приобретение навыков умственной саморегуляции с использованием различных методов релаксации;
- поведенческая психотерапия – этот метод используется для создания новых стереотипов поведения или для исправления существующих неадаптивных. Чтобы контролировать поведение, необходимо представить стимул, который вызывает определенную реакцию;
- арт-терапия включает в себя искусство и творчество (музыкальная терапия, арт-терапия, танцевальная терапия, песочная терапия, медитативная живопись);
- активное социальное обучение социально важным навыкам [12].

Целью профилактики аддиктивного поведения является повышение эффективности профилактического процесса у подростков, а также повышение психолого-педагогической грамотности взрослых, окружающих подростков. Следует отметить, что цель предотвращения аддиктивного поведения состоит в том, чтобы помочь подросткам понять механизмы формирования их

собственного поведения и формирования их источников: адекватная самооценка, социальная компетентность, надлежащая оценка степени риска от действий, развитие чувства эмпатии. Основной целью профилактики является формирование стрессоустойчивости и успешной личности [13].

Таким образом, можно сказать, что профилактика аддиктивного поведения является важным элементом по борьбе с негативным влиянием на подростков. Превентивные методы работы с аддиктивным поведением у подростков должны охватывать все субъекты, которые имеют влияние на подростка. Методы работы с подростками включают работу с самим подростком, с близким взрослым и педагогическим окружением, с окружающими сверстниками в неформальных группах, с окружающими сверстниками в организованном пространстве. Для профилактики аддиктивного поведения используются следующие методы: арт-терапия, дискуссия, ролевые игры, поведенческая психотерапия и др.



## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование организовано и проведено нами на базе МБОУ «СОШ №5» города Лесосибирска с целью изучения уровня аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

Выборка представлена обучающимися 6-х и 7-х классов в количестве 30 человек (15 мальчиков, 15 девочек). Возраст испытуемых составил 12 -14 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

- методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Г.В.;
- методика «Незаконченные предложения», автор Сакс-Леви (модификация В. Михала).

Приведем описание вышеуказанных методик.

1. Методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Г.В.

Тест на зависимость позволяет выявить склонность к определённому виду, но не ее наличие.

Цель теста заключается в том, чтобы определить склонность подростка к 13 видам зависимости. Тест состоит из 70 вопросов (суждений) на каждый из которых испытуемый должен ответить «нет», «скорее нет», «ни да, ни нет», «скорее да», «да». Диагностика проводится в группе и письменно.

Данный тест дает возможность диагностировать общую склонность к таким зависимостям как: алкогольная, интернет и компьютерная, любовная, наркотическая, игровая, никотиновая, пищевая, от межполовых отношений, трудоголизм, телевизорная, религиозная, от здорового образа жизни, лекарственная и общая склонность к зависимостям.

Невозможно поставить диагноз на основании результатов теста, так как этот метод является показательным и показывает общую тенденцию к некоторой зависимости [24].

### Инструкция

Испытуемым предлагается материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Необходимо внимательно прочитать утверждение и выбрать один из вариантов ответа, не задумываясь.

1. Нет -1 балл;
2. Скорее нет – 2 балла;
3. Ни да, ни нет -3 балла;
4. Скорее да – 4 балла;
5. Да – 5 баллов.

Зависимое поведение – это попытка вырваться из реальности путем изменения состояния, которое обеспечивает воображаемую безопасность и эмоциональный комфорт.

Несмотря на очевидные внешние различия, зависимые формы поведения имеют в основном сходные психологические механизмы. В этом контексте выделяются общие черты аддиктивного поведения.

Зависимость не возникает внезапно, это непрерывный процесс формирования и развития зависимости (аддикций). У зависимости есть начало (часто безвредное), индивидуальный курс (с повышенной зависимостью) и результат. Поведенческая мотивация варьируется на разных стадиях зависимости.

2. Методика «Незаконченные предложения», автор Сакс-Леви (модификация В. Михала).

Методика незаконченных предложений является проективной методикой исследования личности. Она охватывает дополнительные и ассоциативные методы и направлена на диагностику отношения подростков к родителям, братьям и сестрам, неформальным и формальным группам детей, учителям, школе и их собственным способностям. Следует отметить, что этот метод

также направлен на выявление целей, ценностей, конфликтов и значимых переживаний.

В. Михалом предложил модификацию теста Сакса (SSCT) для детей которая состоит из 24 предложений. Он утверждал, что данная методика ориентирована на определение социальной позиции и самопонимания подростка. Одной из главных потребностей подростка является общение со сверстниками. Стремление найти свое место среди сверстников становится ведущим мотивом поведения. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к отрицанию, негативному отношению к окружающему миру, правонарушениям и социальной неадаптированности. Дефицит такого общения приводит к саморазрушающему поведению, чтобы уйти от реальности подросток ищет способ замещения – употребляет психотропные вещества, алкогольные напитки, наркотические средства, заикливается на учебе или объекте воздыхания.

Эта методика должна выполняться индивидуально и только в устной форме. Автор рекомендует определять время реакции секундной стрелкой на часах, что исключает излишнюю нервозность в общении. Когда ребенок обдумывает ответ, необходимо рассчитывать на 3 секунды и ставить точку в журнале после каждого интервала.

В списке представлены предложения, которые сгруппированы по диагностическим направленностям на изучение отношения ребенка к различным лицам и различным проблемам [21].

## **2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента**

Представим результаты констатирующего эксперимента, направленного на изучение уровня сформированности аддиктивного поведения современных подростков ниже.

Результаты по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Г.В. отражены в таблицах А.1 и А.2 (Приложение А), а также на рисунке 1.

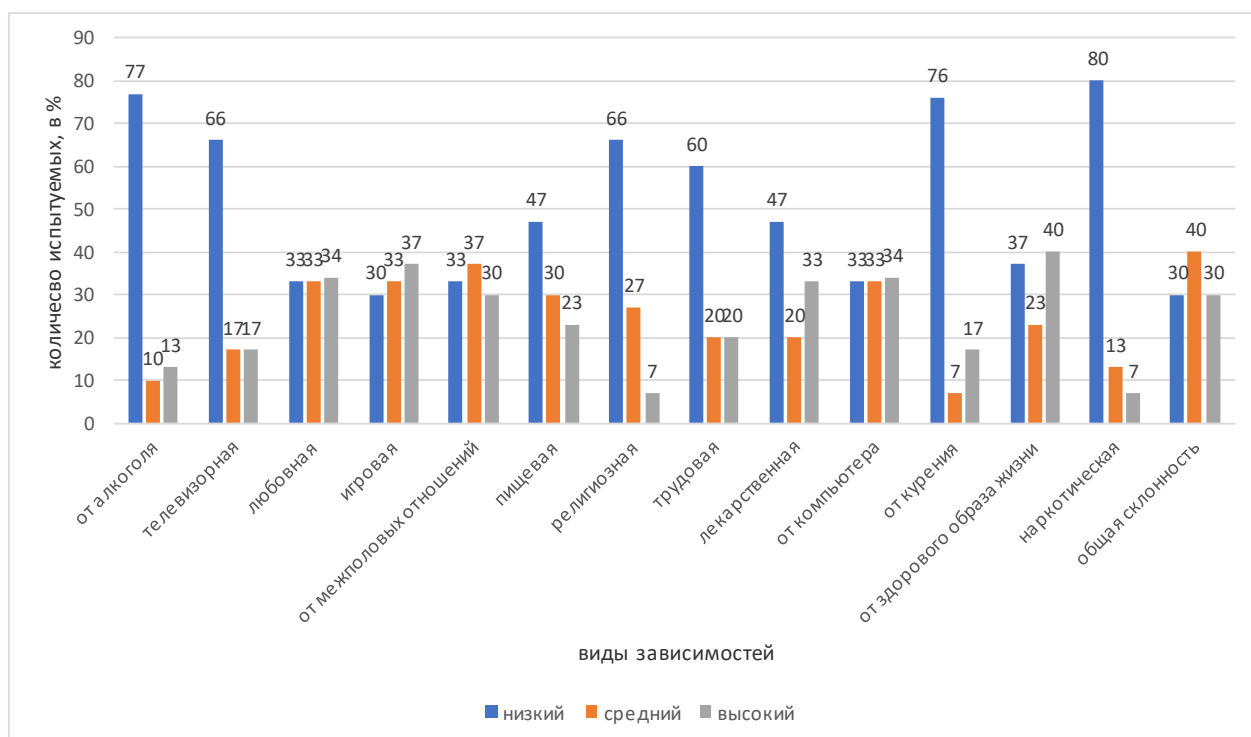


Рисунок 1 – Результаты констатирующего эксперимента по методике Г.В. Лозовой

Анализируя результаты, представленные на рисунке 1 и в таблицах А.1 и А.2, мы можем сказать, что у 77 % испытуемых (23 человека) отмечается низкая степень склонности к алкогольной зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует тяга к алкогольным напиткам.

У 10 % респондентов (3 человека) выявлена средняя степень склонности к алкогольной зависимости. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться предрасположенность к алкоголизму.

13 % испытуемых (4 человека) имеют высокую степень склонности к алкогольной зависимости. Подростки с такими показателями имеют жажду к спиртному, развязанное и циничное поведение.

У 66 % испытуемых (20 человек) отмечается низкая степень склонности к телевизионной зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует тяга к просмотру телевизионных программ.

У 17 % респондентов (5 человек) выявлена средняя степень склонности к телевизионной зависимости. Это говорит о том, что подростки просматривают телевизионные передачи половину свободного времени.

17 % испытуемых (5 человек) имеют высокую степень склонности к телевизионной зависимости. Подростки с такими показателями все свободное время проводят перед телевизором, он сопровождает все аспекты их жизнедеятельности.

У 33 % испытуемых (10 человек) отмечается низкая степень склонности к любовной зависимости. Это свидетельствует о том, что подростки адекватно относятся к отношениям с противоположным полом.

У 33 % респондентов (10 человек) выявлена средняя степень склонности к любовной зависимости. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться навязчивое поведение в отношениях с противоположным полом.

33 % испытуемых (10 человек) имеют высокую степень склонности к любовной зависимости. Подростки с такими показателями имеют зависимое поведение отношений с фиксацией на другом человеке.

У 30 % испытуемых (9 человек) отмечается низкая степень склонности к игровой зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует тяга к играм.

У 33 % респондентов (10 человек) выявлена средняя степень склонности к игровой зависимости. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться предрасположенность к играм, которые включают в себя не только компьютерные игры.

37 % испытуемых (11 человек) имеют высокую степень склонности к игровой зависимости. Подростков с такими показателями отличает готовность огромное количество времени проводить за играми. Мир игр может восприниматься ими как более важный, яркий и реальный.

У 33 % испытуемых (10 человек) отмечается низкая степень зависимости от межполовых отношений. Это свидетельствует о том, что подростки объективно оценивают возможность вступить в межполовые отношения.

У 37 % респондентов (11 человек) выявлена средняя степень зависимости от межполовых отношений. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться неразборчивые сексуальные влечения вне зависимости от пола партнера.

30 % испытуемых (9 человек) имеют высокую степень зависимости от межполовых отношений. Подростки с такими показателями имеют жажду к сексуальным отношениям с партнёрами вне зависимости от ориентации, возраста и социального положения.

У 47 % испытуемых (14 человек) отмечается низкая степень склонности к пищевой зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков присутствует понимание о правильном питании и нет пристрастия к чрезмерному употреблению пищи.

У 30 % респондентов (9 человек) выявлена средняя степень склонности к пищевой зависимости. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться предрасположенность к нарушению пищевого поведения.

23 % испытуемых (7 человек) имеют высокую степень склонности к пищевой зависимости. Подростки с такими показателями имеют нарушение пищевого поведения, еда для них становится средством ухода от реальности.

У 66 % испытуемых (20 человек) отмечается низкая степень склонности к религиозной зависимости. Это свидетельствует о том, что подростки имеют адекватное отношение к религии.

У 27 % респондентов (8 человек) выявлена средняя степень склонности к религиозной зависимости, 7 % испытуемых (2 человека) имеют высокую степень склонности к религиозной зависимости. Подростки с такими показателями имеют ограниченный круг общения, в свободное время они изучают религиозную литературу, регулярно посещают собрания или выполняют различные поручения, которые исходят из их религиозного круга.

У 60 % испытуемых (18 человек) отмечается низкая степень склонности к трудовой зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует трудоголизм, они адекватно оценивают работу.

У 20 % респондентов (6 человек) выявлена средняя степень склонности к трудовой зависимости. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться предрасположенность к трудоголизму.

20 % испытуемых (6 человек) имеют высокую степень склонности к трудовой зависимости. Подростки с такими показателями отличаются трудоголизмом, в работе они не видят границ, что часто приводит к физическим и психическим проблемам.

У 47 % испытуемых (14 человек) отмечается низкая степень склонности к лекарственной зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует тяга к приему лекарств при любом ухудшении здоровья.

У 20 % респондентов (6 человек) выявлена средняя степень склонности к лекарственной зависимости. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться предрасположенность к приему лекарств в качестве профилактики, хотя в этом не будет необходимости.

33 % испытуемых (10 человек) имеют высокую степень склонности к лекарственной зависимости. Подростки с такими показателями переоценивают терапевтический эффект от лекарственных средств, при возникновении малейшего дискомфорта они принимают лекарства.

У 33 % испытуемых (10 человек) отмечается низкая степень зависимости от компьютера. Это свидетельствует о том, что подростки пользуются компьютером только в необходимом случае.

У 33 % респондентов (10 человек) выявлена средняя степень зависимости от компьютера. Это говорит о том, что подростки половину свободного времени проводят за компьютером.

33 % испытуемых (10 человек) имеют высокую степень зависимости от компьютера. Подростки с такими показателями постоянно находятся за компьютером, не соблюдают режим дня и могут засыпать, находясь за ним.

У 76 % испытуемых (23 человека) отмечается низкая степень склонности к зависимости от курения. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует тяга к табачным изделиям.

У 7 % респондентов (2 человека) выявлена средняя степень склонности к зависимости от курения. Это говорит о том, что у подростков может наблюдаться предрасположенность к употреблению табачных изделий.

17 % испытуемых (5 человек) имеют высокую степень склонности к зависимости от курения. Подростки с такими показателями страдают никотиновой зависимостью или имеют высокую вероятность ее возникновения.

У 37 % испытуемых (11 человек) отмечается низкая степень зависимости от здорового образа жизни. Это свидетельствует о том, что у подростков присутствует понимание о здоровом образе жизни, они адекватно воспринимают такой образ.

У 23 % респондентов (7 человек) выявлена средняя степень зависимости от здорового образа жизни. Это говорит о том, что подростки активно придерживаются ЗОЖ, не терпят его нарушения.

40 % испытуемых (12 человек) имеют высокую степень зависимости от здорового образа жизни. Подростки с такими показателями не только придерживаются ЗОЖ, но и активно настаивают, чтобы окружающие люди так же придерживались такого образа жизни.

У 80 % испытуемых (24 человека) отмечается низкая степень склонности к наркотической зависимости. Это свидетельствует о том, что у подростков отсутствует тяга к наркотическим веществам.

У 13 % респондентов (4 человека) выявлена средняя степень склонности к наркотической зависимости. Это говорит о том, что подростки пробовали или хотят попробовать наркотические вещества.

7 % испытуемых (2 человека) имеют высокую степень склонности к наркотической зависимости. Подростки с такими показателями страдают наркотической зависимостью или имеют высокую вероятность ее возникновения.



У 30 % испытуемых (9 человек) отмечается низкая степень общей склонности к зависимостям. Это свидетельствует о том, что подростки не имеют зависимости в поведении.

У 40 % респондентов (12 человек) выявлена средняя степень общей склонности к зависимостям. Это говорит о том, что подростки предрасположены к определенным видам зависимости.

30 % испытуемых (9 человек) имеют высокую степень общей склонности к зависимостям. Подростки с такими показателями имеют одну или несколько зависимостей.

Полученные результаты по методике незаконченных предложений, тест Сакса-Леви (модификация В. Михала) представлены в таблице Б.1 и Б.2 (Приложение Б), а также на рисунке 2.

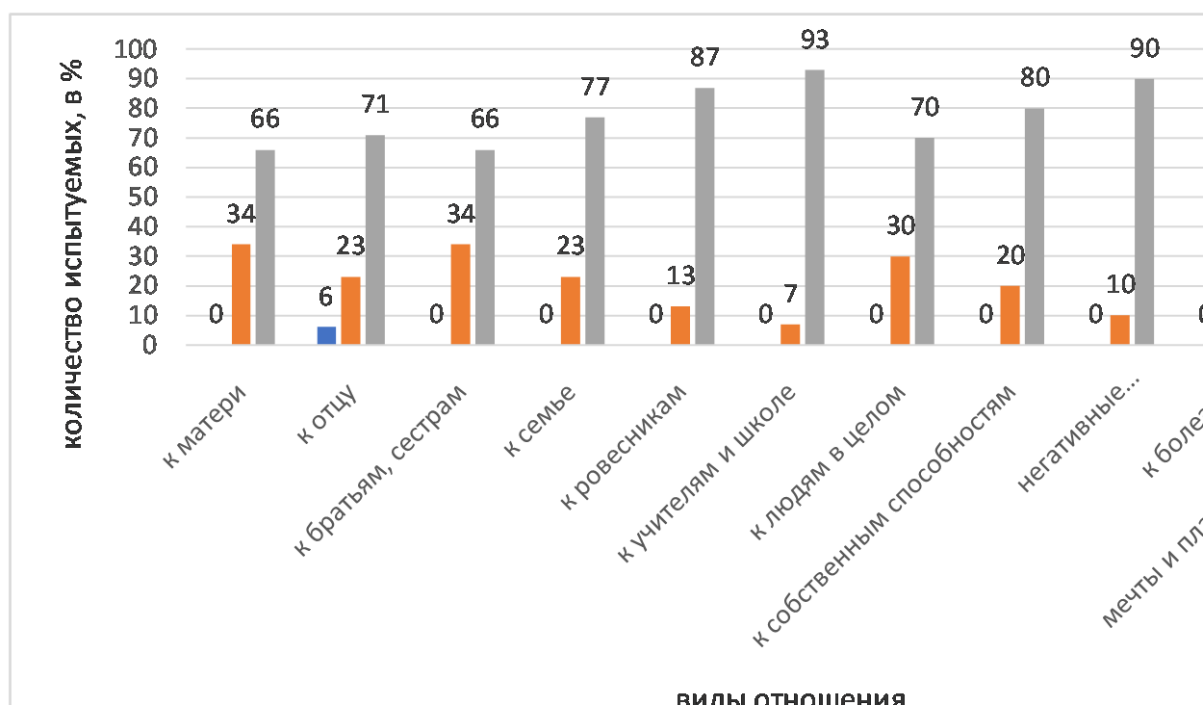


Рисунок 2 – Результаты констатирующего эксперимента по тесту Сакса-Леви

Анализируя данные рисунка 2 и таблиц Б.1 и Б.2 видно, что умеренные нарушения в отношении к матери выявлены у 34 % испытуемых (10 человек), к отцу у 23 % испытуемых (7 человек), к братьям, сестрам у 34 % респондентов

(10 человек), к семье у 23 % испытуемых (7 человек). Это свидетельствует о напряженных отношениях с окружающими близкими людьми, с семьей.

Следует отметить, что умеренные нарушения в отношении к ровесникам выявлены у 13 % респондентов (4 человека), к учителям и школе у 7 % испытуемых (2 человека). Это говорит о том, что у подростков наблюдается проблемы в отношениях между сверстниками и педагогическим коллективом, могут наблюдаться различные разногласия, не схождения во вкусах.

У 30 % испытуемых (9 человек) выявлены умеренные нарушения в отношениях к людям в целом. Это свидетельствует о том, что подросткам сложно находиться в обществе, у них возникают проблемы в общении, проявляются признаки социофобии.

Необходимо отметить, что умеренные нарушения в отношениях к собственным способностям выявлены у 20 % испытуемых (6 человек), к негативным переживаниям и страхам у 10 % испытуемых (3 человека), к болезням у 20 % испытуемых (6 человек), к мечтам и планам на будущее у 30 % испытуемых (9 человек). Это говорит о том, что у подростков отмечается более закрытое поведение, они эмоционально не устойчивые, озадаченные, напряженные.

У 6 % испытуемых (2 человека) отмечены серьезные нарушения в отношениях к отцу, что свидетельствует о существенных проблемах в отношениях и необходимости оказания помощи специалистом.

Далее представим сводную таблицу результатов по двум методикам (см. табл.1).

Таблица 1 – Сводная таблица результатов констатирующего эксперимента, в %

Уровень зависимости	Результаты по методике Лозовой Г.В. Общая склонность к 13 видам зависимостей	Результаты по тесту Сакса-Леви										
		Отношения к матери	Отношения к отцу	Отношения к братьям, сестрам	Отношение к семье	Отношение к ровесникам	Отношение к учителям и школе	Отношение к людям в целом	Отношение к собственным способностям	Негативные переживания, страхи	Отношение к болезни	Мечты и планы на будущее
Высокий	30	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Средний	40	34	23	34	23	13	7	30	20	10	20	30
Низкий	30	66	71	66	77	87	93	70	80	90	80	70

Следует отметить, что у 9 человек выявлена высокая склонность к аддиктивному поведению, из них у 2 человек имеются сложности в отношениях с отцом. У 12 человек отмечается средний уровень склонности к аддиктивному поведению, из них у 10 человек выявлены незначительные нарушения в отношениях с матерью и в отношениях с сиблингами, у 7 человек выявлены незначительные нарушения в отношениях к отцу и к семье в целом, у 9 человек выявлены незначительные нарушения к людям в целом и к собственному будущему.

У 9 испытуемых отмечается низкий уровень аддиктивного поведения, также у них отсутствуют негативные отношения с семьей и окружающими людьми, отсутствуют негативные переживания и страхи, отсутствуют негативные отношения к семье.

Таким образом, мы можем сказать, что подростки с высоким уровнем склонности к аддиктивному поведению имеют значительные нарушения в

отношениях с близкими людьми. У подростков со средним уровнем склонности к зависимому поведению отмечаются незначительные нарушения в отношениях с окружающими людьми и отношением к самому себе, своим мыслям, переживаниям и мечтам.

Анализируя полученные результаты, приходим к выводу, что все подростки нашей выборки исследования нуждаются в профилактике аддиктивного поведения. В связи с этим, мы разработали профилактическую программу, основу которой составляют превентивные мероприятия аддиктивного поведения у подростков.

### **2.3 Рекомендованная профилактическая программа, направленная на предупреждение аддиктивного поведения у подростков**

В настоящее время возрастают попытки предупредить и остановить рост подросткового алкоголизма, наркомании, употреблении ПАВ и других форм аддиктивного поведения. При анализе психолого-педагогической литературы, следует отметить, что большинство из них не увенчались успехом. Профилактика как система мер требует осознанного подхода и согласованность действий всех окружающих – родителей, педагогического коллектива. Как показывает опыт, данная работа будет достаточно эффективна, когда подростки прикладывают собственные силы.

Следует отметить, что родители, педагоги, медицинские работники, специалисты органов профилактики, социальный педагог и педагог-психолог школы должны стать активными субъектами профилактики аддиктивного поведения.

Цель программы предполагает формирование у подростков стойкой негативной установки к употреблению алкоголя, наркотических средств и к другим формам аддикций.

Задачи программы включают в себя:

1. Систематизировать совместную работу всех участников образовательного процесса.
2. Предупредить возникновение у подростков установки на желание попробовать запрещенные вещества.
3. Устранить проблемы во взаимоотношениях между подростками и родителями, между сверстниками.
4. Обеспечить условия для проведения мероприятий, которые направлены на формирование стремления вести здоровый образ жизни.
5. Создать условия для психолого-педагогической поддержки подростков.
6. Осуществить индивидуальный подход к подросткам.
7. Осуществить консультативно-профилактическую работу среди подростков, педагогического коллектива, родителей.

Программа профилактики реализуется на основе следующих принципов:

- комплексность – взаимодействие всех взрослых, которые окружают подростка;
- добровольность – предполагает добровольное участие подростков и их родителей во всех мероприятиях;
- аксиологичность – формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях, ЗОЖ, законопослушности и др.;
- позитивность – представляется в виде конструктивно-позитивного характера;
- последовательность – разделение целей и задач программы на этапы;

Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей подростков и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на 60 минут и содержит обсуждение заданных тем, психологических упражнений, обыгрывание ситуаций.

Ожидаемые результаты: уменьшение факторов риска употребления запрещенных веществ, уменьшение склонности к аддиктивным формам

поведения; вовлечение подростков в общественно-значимую деятельность, развития навыков социального взаимодействия.

Форма организации программы – групповая. В данной программе организуется в групповой форме: занятия с элементами психологического тренинга, психологические занятия с заданной тематикой направлены на коррекцию склонности к различным формам зависимости, улучшению межличностных отношений, отношений к самому себе; деловая игра; мозговой штурм.

Участники программы: подростки с проявлением аддиктивных форм поведения, родители, классные руководители.

Полное содержание рекомендованной программы профилактики представлено в Приложении В.

В таблице 2 мы предлагаем примерный план проведения профилактических занятий с подростками.

Таблица 2 – План проведения профилактических занятий с подростками

№	Тема занятия	Время	Цель
1	«Знакомство».	60 мин	Знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, познакомить с правилами работы в группе, знакомство со статистикой аддикций среди подростков (на примере наркомании).
2	«Всё в твоих руках».	60 мин	Формирование навыков саморегуляции.
3	«Мир без конфликтов».	60 мин	Формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций.
4	«Давайте жить дружно».	60 мин	Выработка доверительного отношения к родителям, осознание возможности избегания конфликтов с родителями.
5	«Не всегда говори ДА!».	60 мин	Выработка умения противостоять негативному влиянию группы.

Окончание таблицы 2

6	«Скажи нет наркотикам».	60 мин	Развитие навыков, позволяющих отказаться от предложения попробовать наркотики или токсические вещества, знакомство с правовой ответственностью за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных средств.
7	«Алкоголь – враг твой».	60 мин	Выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя, знакомство с ответственностью за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения.
8	«Не торопись».	60 мин	Оказание помощи подросткам в выборе возраста вступления в половые отношения, осознание последствий неразборчивых половых связей.
9	«Ты – личность!».	60 мин	Повышение самооценки подростков, развитие самосознания.
10	«Развитие – это жизнь».	60 мин	Формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Разработанная нами программа была рекомендована педагогу-психологу и учителям образовательной организации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы можем сказать, что аддиктивное поведение представляет собой один из видов девиантного поведения, в котором формируется стремление к уходу от реальности по средством искусственного изменения своего психического состояния при помощи приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Причин его возникновения достаточно много. Большую роль в появлении аддикций играет неадекватное воспитание ребенка в семье, степень его психологического комфорта, индивидуально – типические особенности человека, а также разного рода социальные факторы. Важно отметить, что в мотивационной сфере аддиктивной личности преобладает стремление к уходу от реальных проблем, неумение преодолевать трудности, склонность к поиску эмоциональных переживаний, риску.

Профилактика аддиктивного поведения является важным элементом по борьбе с негативным влиянием на подростков. Превентивные методы работы аддиктивного поведения у подростков должны охватывать все субъекты, которые имеют влияние на подростка. Методы работы с подростками включают работу с самим подростком, с близким взрослым и педагогическим окружение, с окружающими сверстниками в неформальных группах, с окружающими сверстниками в организованном пространстве. Для профилактики аддиктивного поведения используются следующие методы: арт-терапия, дискуссия, ролевые игры, поведенческая психотерапия и др.

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение уровня аддиктивного поведения в подростковом возрасте.

Проанализировав результаты констатирующего эксперимента, мы выявили, что у небольшого количества испытуемых выявленная высокая склонность к аддиктивному поведению, так же у данных испытуемых отмечаются сложности во взаимоотношениях с отцом. Респонденты, имеющие



средний уровень склонности к аддиктивному поведению, имеют незначительные нарушения в отношениях с семьей, к людям в целом и к собственному будущему. Следует отметить, что у испытуемых, имеющих низкий уровень склонности к аддиктивному поведению не выявлены негативные отношения с семьей, к школе, у них отсутствуют негативные переживания и страхи.

На основании результатов исследования мы разработали профилактическую программу, целью которой выступило формирование у подростков стойкой негативной установки к употреблению алкоголя, наркотических средств и к другим формам аддикций.

Разработанная нами программа была рекомендована педагогу-психологу и учителям образовательной организации, которые в свою очередь намерены внедрить ее в практику учебно-воспитательного процесса школы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Л. С. Жестокое обращение с детьми: его последствия и предотвращение / Л. С. Алексеева. – Москва : Проспект, 2016. – 234 с.
2. Баярд, Д. Ваш беспокойный подросток / Д. Баярд, Р. Баярд. – Москва : Академия, 2012. – 316 с.
3. Бардадымов, В. А. Аутентичность личности как комплексный показатель риска возникновения аддиктивного поведения / В. А. Бардадымов // Образование и здоровье. Экономические, медицинские и социальные проблемы: сборник статей V международной научно-практ. конф. – Пенза : Приволжский Дом знаний, 2010. С. 19–22
4. Белогуров, С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. Книга для всех. / С. Б. Белогуров. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 254 с.
5. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – Пер. с англ. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 480 с.
6. Бойков, А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде / А. Е. Бойков // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 871–874.
7. Варцалкина, В. В. Некоторые психолого-педагогические аспекты антинаркотической пропаганды / В. В. Варцалкина. – Нальчик, 2000. – 288 с.
8. Винникотт, Д. В. Разговор с родителями / Д. В. Винникотт. – Москва : Класс, 2011. – 421 с.
9. Выготский, Л. С. Лекции по психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 268 с.
10. Гарифуллин, Р. Р. Скрытая профилактика наркомании: Практическое руководство для педагогов и родителей / Р. Р. Гарифуллин. – Москва : СК Сфера, 2002. – 266 с.
11. Григорьев, Г. И. Профилактика аддиктивного поведения: опыт медико-психологического исследования и богословские основания : учебное

пособие / Г. И. Григорьев, В. А. Кулганов, Ю. А. Парфенов. – Санкт-Петербург : РХТА, 2016. – 428с.

12. Данилин, А. Как спасти детей от наркотиков / А. Данилин, И. Данилина. – Москва, 2011. – 185 с.

13. Дмитриева, Н. В. Аддиктология: настольная книга / Н. В. Дмитриева, Ц. П. Короленко. – Москва : Академия, 2012. – 231 с.

14. Егоров, А. Ю. Любовные и сексуальные аддикции / А. Ю. Егоров. – Москва : Просвещение, 2014. – 245 с.

15. Кляйн М. Развитие в психоанализе / М. Кляйн, С. Айзекс, Д. Райвери, П. Хайманн ; под ред. И. Ю. Романова. – Москва : Академический проект, 2011. – 321 с.

16. Комиссарова, М. С. Любовная аддикция / М. С. Комиссарова. – Москва : АСТ, 2013. – 258 с.

17. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука, 2010. – 261 с.

18. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2011. – 251 с.

19. Котов, А. В. К природе двух форм аддиктивного поведения / А.В. Котов // Клиническая фармакология и лекарственная терапия. – 2010. – Том 8, № 1. – С. 13–24.

20. Кошкин, К. В. Аддикции отношений / К. В. Кошкин. – Москва : Академия, 2013. – 258 с.

21. Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Просвещение, 2008. – 462 с.

22. Кулаков, С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Гардарика, 2003. – 470 с.

23. Лешер, О. В. Формирование подростка как личности безопасного типа : поведенческий аспект / О.В. Лешер, Ю.В. Двирская // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии. – 2015. – №58. – С. 41–45.

24. Лозовая, Г. В. Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей / Г. В. Лозовая. – Москва : Академия, 2013. – 98 с.
25. Максимова, Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению / Н. Ю. Максимова // Вопросы психологии. – 2001. – №11. – С. 45–49.
26. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм – Еврознак, 2003. – 672 с.
27. Молчанова, Т. К. Составление образовательных программ : практические рекомендации / Т. К. Молчанова, Н. К. Виноградова. – Москва : Педагогика, 2011. – 218 с.
28. Муньягисеньи, Э. Влияние неблагоприятных фактов микросреды на формирование аддиктивного поведения у подростков / Э. Муньягисеньи // Психологическая наука и образование. – 2001. – №4. – С. 32–36.
29. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение : Владос, 2005. – 512 с.
30. Пезешкиан, Н. Психотерапия повседневной жизни / Н. Пезешкиан. – Москва : Академия, 2005. – 256 с.
31. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – Москва : Прайм – Еврознак, 2012. – 475 с.
32. Петровский, А. В. История и теория психологии. В 2 т. Т.1. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 413 с.
33. Психология зависимости : хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. – Минск : Харвест, 2007. – 592 с.
34. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 768 с.
35. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма : учебное пособие. 4-е изд. стер. / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Академия, 2008. – 214 с.

36. Узлов, Н. Д. Методологические основания для формирования социально приемлемых и позитивных аддикций / Н. Д. Узлов, И. Дацковский // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2019. – №9. – С. 139–156.
37. Усова, Е. Б. Психология девиантного поведения / Е. Б. Усова. – Магнитогорск, 2010. – 256 с.
38. Хомич, А. В. Психология девиантного поведения [Электронный ресурс] / А. В. Хомич. – Ростов-на-Дону : ЮРГИ, 2006. — Режим доступа: <http://khomich.narod.ru>
39. Худяков, А.В. Клинико-социальный анализ формирования и профилактики зависимости от психоактивных веществ у несовершеннолетних : автореф. дис. ... д-ра медицин. наук : 14.00.45, 14.00.18 / Худяков Алексей Валерьевич. – Москва, 2003. –48 с.
40. Чабанова, В. В. Особенности личности у лиц, зависимых от интернета / В. В. Чабанова. – Москва : АСТ, 2014. – 154 с.
41. Шабалина, В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. Шабалина. – Москва : ВЕЧЕ, 2003. – 384 с.
42. Шипицына, Л. М. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка [Электронный ресурс] / Л. М. Шипицына, Е. И. Казакова, М. А. Жданова. – Режим доступа: <https://www.herzen.spb.ru/uploads/>
43. Эльконин, Б. Д. Психология развития : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б. Д. Эльконин. 3-е изд. стер. – Москва : Академия, 2007. – 144 с.
44. Юдкина, А. А. Аддиктивное поведение учащихся: организация профилактической работы / А. А. Юдкина // Сибирский Учитель. – 2003. – №3. – С. 35–41.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 – Результаты констатирующего эксперимента по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», Лозовая Г.В.

	Зависимость от алкоголя	Телевизорная зависимость	Любовная зависимость	Игровая зависимость	Зависимость от межполовых отношений	Пищевая зависимость	Религиозная зависимость	Трудовая зависимость	Лекарственная зависимость	Зависимость от компьютера	Зависимость от курения	Зависимость от здорового образа жизни	Наркотическая зависимость	Общая склонность к зависимости
Полина	19	19	20	21	20	25	19	20	19	19	19	18	10	19
Максим	8	9	10	9	10	10	9	10	11	12	10	19	24	13
Алена	12	12	18	24	23	24	18	19	19	20	11	17	12	21
Кирилл	10	11	19	12	10	9	10	9	10	13	9	19	5	14
Яков	8	8	11	10	9	10	9	10	11	18	8	10	10	17
Кристина	8	9	11	9	10	9	10	8	9	10	7	20	8	10
Полина	20	19	20	23	24	23	20	21	20	21	20	9	5	22
Богдан	10	11	19	15	14	13	9	10	13	14	10	21	9	15
Николай	11	19	18	13	15	14	8	11	14	17	11	19	6	16
Виктория	21	13	16	15	21	17	18	21	20	23	21	16	13	24
Варвара	9	10	5	8	9	10	5	9	10	9	7	10	7	9
Ростислав	10	11	9	7	9	10	5	6	5	5	10	20	14	10
Ксения	5	9	18	19	20	14	15	20	21	22	8	5	11	23
Давид	12	13	18	19	16	15	14	13	14	15	5	5	8	16
Юлия	10	10	19	14	14	17	5	7	6	5	11	20	10	8

## Окончание приложения А

Алиса	24	19	18	19	21	21	18	21	24	25	23	15	23	24
Юлия	10	11	5	9	10	8	10	14	15	16	5	6	5	17
Барвара	10	11	7	8	7	9	5	9	10	5	9	7	10	9
Даниил	12	12	15	13	12	10	5	8	7	9	11	19	9	7
Никита	10	11	19	23	21	16	17	18	23	24	5	14	6	23
Алена	9	10	15	14	13	12	10	6	5	10	6	20	10	6
Виктория	8	9	5	9	10	10	6	10	11	17	8	10	8	16
Александр	10	12	10	10	11	9	8	9	10	11	10	19	7	12
Руслан	5	8	11	22	14	15	6	10	9	10	7	15	13	10
Марк	10	11	19	18	20	19	7	18	19	20	7	5	10	21
Арсений	5	9	18	12	12	10	8	10	9	10	12	18	5	10
Егор	5	10	19	12	11	9	6	11	16	18	6	20	6	17
Сергей	9	11	18	19	20	19	16	18	19	19	12	10	10	20
Дарина	11	19	18	20	12	11	10	11	17	18	19	20	9	17
Полина	10	10	20	19	21	20	10	17	20	21	5	21	10	18
Условные обозначения: 5-11 – низкая степень склонности 12-18 – средняя степень склонности 19-25 – высокая степень склонности														

Таблица А.2 – Сводные результаты по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», Лозовая Г.В., в %

Уровень зависимости	Зависимость от алкоголя	Телевизорная зависимость	Любовная зависимость	Игровая зависимость	Зависимость от межполовых отношений	Пищевая зависимость	Религиозная зависимость	Трудовая зависимость	Лекарственная зависимость	Зависимость от компьютера	Зависимость от курения	Зависимость от здорового образа жизни	Наркотическая зависимость	Общая склонность к зависимости
Низкий	77	66	33	30	30	47	66	60	47	33	76	37	80	30
Средний	10	17	33	33	37	30	27	20	20	33	7	23	13	40
Высокий	13	17	34	37	33	23	7	20	33	34	17	40	7	30



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 – Результаты констатирующего эксперимента по методике «Незаконченные предложения»

	Отношения к матери	Отношения к отцу	Отношения к братьям, сестрам	Отношение к семье	Отношение к ровесникам	Отношение к учителям и школе	Отношение к людям в целом	Отношение к собственным способностям	Негативные переживания, страхи	Отношение к болезни	Мечты и планы на будущее
Полина	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1
Максим	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Алена	1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1
Кирилл	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Яков	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кристина	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полина	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1
Богдан	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Николай	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Виктория	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1
Варвара	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Окончание приложения Б

Ростислав	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ксения	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1
Давид	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Юлия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Алиса	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Юлия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Варвара	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Даниил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Никита	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1
Алена	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Виктория	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Александр	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Руслан	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Марк	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1
Арсений	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Егор	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сергей	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1
Дарина	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полина	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
2 балла – серьезные нарушения, требующие психотерапии 1 балл – умеренные нарушения 0 баллов – нарушения отсутствуют											

Таблица Б.2 – Сводная таблица результатов по методике «Незаконченные предложения», в %

Уровень зависимости	Отношения к матери	Отношения к отцу	Отношения к братьям, сестрам	Отношение к семье	Отношение к ровесникам	Отношение к учителям и школе	Отношение к людям в целом	Отношение к собственным способностям	Негативные переживания, страхи	Отношение к болезни	Мечты и планы на будущее
Серьезные нарушения	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Умеренные нарушения	34	23	34	23	13	7	30	20	10	20	30
Отсутствуют нарушения	66	71	66	77	87	93	70	80	90	80	70

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Профилактическая программа аддиктивного поведения у подростков

Цель программы предполагает формирование у подростков стойкой негативной установки к употреблению алкоголя, наркотических средств и к другим формам аддикций.

Задачи программы включают в себя:

1. Систематизировать совместную работу всех участников образовательного процесса.
2. Предупредить возникновение у подростков установки на желание попробовать запрещенные вещества.
3. Обеспечить условия для проведения мероприятий, которые направлены на формирование стремления вести здоровый образ жизни.
4. Устранить проблемы во взаимоотношениях между подростками и родителями, между сверстниками.
5. Создать условия для психолого-педагогической поддержки подростков.
6. Осуществить индивидуальный подход к подросткам.
7. Осуществить консультативно-профилактическую работу среди подростков, педагогического коллектива, родителей.

Программа профилактики реализуется на основе следующих принципов:

- комплексность – взаимодействие всех взрослых, которые окружают подростка;
- добровольность – предполагает добровольное участие подростков и их родителей во всех мероприятиях;
- аксиологичность – формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях, ЗОЖ, законопослушности и др.;
- позитивность – представляется в виде конструктивно-позитивного характера;
- последовательность – разделение целей и задач программы на этапы;

Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей подростков и плана упражнений. Каждое занятие рассчитано на 60 минут и содержит обсуждение заданных тем, психологических упражнений, обыгрывание ситуаций.

Ожидаемые результаты: уменьшение факторов риска употребления запрещенных веществ, уменьшение склонности к аддиктивным формам поведения; вовлечение подростков в общественно-значимую деятельность, развития навыков социального взаимодействия.

Форма организации программы – групповая. В данной программе организуется в групповой форме. В программе используются следующий вид занятий: занятия с элементами психологического тренинга, психологические занятия с заданной тематикой направлены на коррекцию склонности к различным формам зависимости, улучшению межличностных отношений, отношений к самому себе; деловая игра; мозговой штурм.

Участники программы: подростки с проявлением аддиктивных форм поведения, родители, классные руководители.

#### **ЗАНЯТИЕ 1 «Знакомство».**

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, познакомить с правилами работы в группе, знакомство со статистикой аддикций среди подростков (на примере наркомании).

Необходимые материалы: лист ватмана формата А1, маркеры, фломастеры, карандаши.

**ПРИВЕТСТВИЕ:** разрабатывается самими участниками (рукопожатие, объятия и т.д.).

Ведущий знакомит ребят с целями занятий. Обсуждаются и предлагаются правила работы в группе.

Упражнение «Портрет».

Цель: создание образа современного подростка.

На ватмане подростки записывают портрет современного подростка. Важно указать основные характеристики личности, хобби. Следует отметить, что указывать необходимо не только положительные качества, но и отрицательные.

Если при составлении портрета возникают сложности, можно описывать черты товарищей, которые находятся в непосредственной близости.

Упражнение «Мои возможности».

Цель: составление реальных возможностей и желаний, и способы их реализации.

Участники программы составляют список возможностей и желаний. Далее следует групповое обсуждение, где участники отвечают на вопросы:

- Все мои желания были выполнены?

- Что необходимо сделать чтобы мои желания были выполнены?

Затем ведущий задает свой вопрос:

- Ваши шаги для достижение вашей цели могут нанести вред другим людям?

Необходимо указать, что только при уважении прав других людей человек может быть удовлетворен своей деятельностью. В тех случаях, когда подростки пишут желания, противоречащие моральным нормам, обвинять их не следует. Важно тактично указать, что они нарушают моральные нормы и у него возможны проблемы с законом.

Групповое обсуждение «Мои права».

Цель: осознания себя как полноценного гражданина общества.

Для начала необходимо задать вопрос участникам группы:

-Когда человек приобретает права?

Далее идет обсуждение. Не следует исправлять подростков пока идет обсуждение, затем необходимо сообщить что человек получает права с рождения. Необходимо указать, что с возрастом меняются права и обязанности.

Статистика.

«Его скрутило прямо на паре, он побледнел, его речь подавлена, он несет какую-то чушь, что кто-то преследует его. Он смотрит в одну точку, а затем пульса почти нет, он едва дышит. Очевидно, наркотическое опьянение. Вызвали скорую помощь, врачи едва его откачали... Директор одного из екатеринбургских колледжей сказал об этом случае, попросив учебное заведение не называть и не указывать его. Он говорит, что они будут обвинены во всех грехах, подвергнуты проверками, и это не решит общую глобальную проблему».

Следует отметить, что в России большие масштабы приобрела проблема употребления наркотиков несовершеннолетними. Пять лет назад 16-летний наркоман был клинической редкостью, сейчас подростки составляют треть наркоманов, обращающихся за медицинской помощью.

Данные МВД России показывают, что 70% потребителей наркотиков – подростки и молодые люди. По крайней мере, однажды 56% мальчиков и 20% девочек употребляли наркотики или вызывающие привыкание вещества, в то время как 45% мальчиков и 18% девочек продолжали их употреблять.

Рефлексия.

Упражнение «автопортрет».

Это упражнение создает способность к самоанализу и самоидентификации, а также способность описывать характеристики другого человека. Упражнение выполняется с подробным описанием себя, параметров, характеристик, способов поведения другого

человека. Информация должна быть максимально точной, чтобы ее можно было увидеть, не видя вас.

## **ЗАНЯТИЕ 2** «Всё в твоих руках».

Цель: формирование саморегулируемых способностей.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Упражнение «Эмоциональный настрой».

Цель: формирование знаний об управлении эмоционального состояния, при совершении каких-либо действий.

Подростки внимательно читают предложения и заканчивают их:

Я бываю подавлен, когда ...

Я выхожу из себя, когда ...

Я чувствую себя нехорошо, когда ...

Я волнуюсь, когда жду ...

Я в полном спокойствие, когда ...

Я люблю, когда ...

Я не люблю, когда ...

Мне замечательно, когда ...

Я расстроен, когда...

Далее участникам программа предлагается продолжить предложение

- Когда это случается... я делаю...

Затем ведущий задает различные вопросы:

- Что вы думаете, когда совершаете поступок в плохом настроении?

- Всегда ли вы анализируете последствия, когда что-то совершаете?

После этого ведущий предлагает обсудить высказывание: «Прежде чем что-то совершить – подумайте!». Ведущий должен подвести подростков к следующему выбору, что перед любым совершаемым поступком необходимо осмыслить все последствия. Далее происходит обсуждения возможных вариантов исхода действий, происшедших в эмоционально неустойчивом состоянии.

Ведущему следует подготовиться к провокационным вопросам со стороны участников группы. В таких моментах важно объяснить, что при возникновении опасных ситуаций активизируется инстинкт самосохранения.

Упражнение «Разморозь».

Цель: формировать различные способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Ведущий предлагает подумать, над тем, что вы делаете перед тем, как что-нибудь предпринять, как вы контролируете свое состояние.

В начале занятия выбирается 2-3 подростка, которые играют роль замороженных. Они формируют скульптуру. Остальные участники стараются разморозить «замороженных», при этом их не должны касаться и использовать только язык тела. Далее подростки отвечает на вопрос:

- Трудно ли противостоять смеху?

- Появилось ли у вас желание заменить «оттаянных» членов группы?

Ведущему следует предотвращать оскорбительные жесты и мимику.

Рефлексия.

Упражнение «автопортрет».

Это упражнение создает способность к самоанализу и самоидентификации, а также способность описывать характеристики другого человека. Упражнение выполняется с подробным описанием себя, своих параметров, характеристик, способов поведения другого человека. Информация должна быть максимально точной, чтобы ее можно было представить, не видя вас.

**ЗАНЯТИЕ 3 «Мир без конфликтов».**

Цель: формирование представлений о сущности конфликтов и наиболее эффективных способах их решений.

Необходимые материалы: бумага, ручки, магнитофон, звуки природы.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Упражнение «Поездка».

Цель: формирование навыков решения конфликтов цивилизованными способами.

В помещении из стульев моделируется автобус. Затем участники имитируют поездку в автобусе, в котором происходят скандалы, упреки, недовольства.

Затем кондуктор начинает взимать плату за проезд, проходя через пассажиров и расталкивая их. Важно чтобы участники программы более точно проиграли конфликтные ситуации, которые могут возникнуть между пассажирами.

После ведущий обсуждает с участниками как они себя чувствовали, при вступлении в спор, хотелось бы им дальше продолжать конфликты.

Следует отметить, что необходимо предупредить подростков, что в процессе выполнения упражнения не стоит обижаться и намеренно применять физическую силу.

Упражнение : «Конфликтные ситуации».

Цель: формирование знаний для решения конфликтов.

Ведущий рассказывает определения конфликта, какие бывают конфликтные ситуации и способы их разрешения.

Ведущему следует объяснить подросткам, что любой конфликт начинается с причины, которую можно цивилизованно решить и не стоит отворачиваться от оппонента и выражать свое нежелание общаться.

Игра «Наши конфликты».

Цель: формирование знаний по решению конфликтов в подростковой среде.

Участники разыгрывают ситуации конфликтов, которые происходили между ними. Решение конфликта для начала несет отрицательный результата, затем они ищут более эффективный способ.

Ведущему необходимо создать условия для вовлечения всей группы в решение конфликтной ситуации.

Групповое обсуждение «Конец».

Цель: формирование знаний о юридической ответственности за решенные силой конфликты.

Подростки вспоминают различные конфликтные ситуации, в которых применялась сила. Ведущий задает ряд вопросов:

- Какой был результат конфликта?
- Участники конфликтной ситуации были привлечены к ответственности?

- Что вы ощущали при участии или наблюдении в сценах применения физической силы?

- Какие права других людей нарушались?

- Могли бы участники конфликта отступить от силового воздействия?

Рефлексия.

Упражнение «качества».

Цель: формирование адекватной самооценки. Проводится путем прописывания перечня своих плюсов и минусов и их оценки по десятибалльной шкале.

**ЗАНЯТИЕ 4** «Давайте жить дружно».

Цель: развитие близких отношений с родителями, возможности избежать конфликтов с родителями.

Необходимые материалы: бумага, ручки, презентация, проектор.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Упражнение «Руки как у мамы».

Цель: формирование полученного положительного опыта отношения родителей.

Один из участников группы встает напротив остальных товарищей. Подростки протягивают руки вперед. Выбранный участник с закрытыми глазами по очереди касается рук остальных участников. Затем происходит выбор самых приятных и добрых рук по мнению подростка. Далее доброволец меняется. В конце упражнения ведущий спрашивает подростков какие самые добрые руки они встречали в жизни, тем самым подводя их к тому, что самые добрые руки у родителей.

Необходимо обратить внимание на то, что в семьях, где дети испытывали жесткое обращение отвергают утверждение о том, что у родителей самые добрые руки. Несмотря на это, в упражнении участвуют все подростки.

Упражнение «Возмущение».

Цель: формировать представление о законности претензий родителей.

Участники группы перечисляют недовольства, которые исходили от родителей. Затем подростки выбирают согласны они с данными недовольствами ли нет и почему.

Ведущий составляет список часто высказываемых претензий. Важно отметить, что все родители выражают недовольство, и этого не стоит стыдиться.

Игровая ситуация «Конфликт дома».

Цель: формирование опыта решение конфликтных ситуаций совместно с родителями.

В данной ситуации выбирается 2 подростка: один играет роль взрослого, второй – ребёнка, при необходимости включается еще несколько игроков. Из предыдущего упражнения выбирается одна из претензий, и участники проигрывают ее. Остальные участники являются наблюдателями и предлагают варианты решение конфликтов, которые проигрывают игроки.

Далее следует обсуждение полученных результатов путем ответа на вопросы:

- Какой результат был более выгодней?

- Что необходимо сделать для решения конфликта без потерь?

- Почему родители отстаивают свое мнение?

Ведущему необходимо спросить детей, которые играли родителей что они думают о «собственных детях».

Групповое обсуждение «Ответственность родителей».

Цель: формирование представлений за что несет ответственность родитель.



В данном упражнении обсуждается разделение ответственности за злоупотребление обязанностями подростков их родителями. Ведущему необходимо показать, что родители боятся неудач своего ребенка. Если бы родители не были равнодушны к жизни ребенка, они бы просто не заметили его неудачу.

Рефлексия.

Упражнение «качества».

Цель: формирование адекватной самооценки. Проводится путем прописывания перечня своих плюсов и минусов и их оценки по десятибалльной шкале.

**ЗАНЯТИЕ 5 «Не всегда говори ДА!».**

Цель: формирование способностей противостоять негативным воздействиям группы.

Необходимые материалы: бумага, ручки, магнитофон, звуки природы, ролик про аддикции.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Упражнение «Не всегда говори да».

Цель: формирование способности аргументированного отказа.

Каждый участник группы занимает свое место. Один из выбранных участников по очереди подходит к подросткам и сначала в вежливой форме просит уступить место, а затем грубо и напористо приказывает освободить место. После упражнения проводится обсуждение среди участников: в каком случае проще было сказать нет?

Ведущему следует предупредить участников, что просьба не должна быть оскорбительной.

Упражнение «Негативное давление».

Цель: формировать способность противостоять негативному влиянию.

Участникам группы предлагается обсудить способы и формы влияния. Ведущий задает ряд вопросов:

- Всегда ли давление носит отрицательный характер?
- Как отличить негативное давление?
- Какие есть пути отрицательного давления?
- Хотели бы вы поддаться негативному давлению?
- Какие последствия имеет негативное давление?
- Что необходимо, чтобы избежать негативное давление?

Далее совместными усилиями готовится план безопасности, в данном случае подросткам необходимо объяснить, что обращение за помощью проявляет их способность сопротивляться.

В тех случаях, когда подростки имели негативные варианты обращения за помощью, необходимо сообщить им, что каждый может ошибаться и что лучше обращаться за помощью к сотрудникам правоохранительных органов или к специалистам, которые знают, как помочь.

Игровая ситуация «Вынуждение».

Цель: проигрывание ситуации вынуждения со стороны.

В начале игры подростки смотрят социальный ролик.

Затем подростками разыгрывается ситуация, в которой группа людей или один человек заставляются заниматься незаконной деятельностью. Далее следует групповое обсуждения различных исходов ситуации.

Ведущему необходимо спросить у «жертв» и у «принуждающих» об их чувствах в момент игры.

Групповое обсуждение «Толпа».

Цель: формирование способности осознания ответственности за различные проступки, совершенные группой лиц.

В группе обсуждаются ситуации, которые подростки видели или про которые читали в СМИ, при которых преступления совершались группой лиц. Ведущий задает ряд вопросов:

- Что происходило в ситуации?
- Какие были нарушения?
- Какой был исход?

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексивную и эмпатическую. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, старается детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

**ЗАНЯТИЕ 6 «Скажи нет наркотикам».**

Цель: развитие способности отказаться от предложения попробовать наркотики или токсичные вещества, знание юридической ответственности за хранение, распространение и использование наркотических средств и психотропных веществ.

Необходимые материалы: бумага, ручки, фильм про наркотические вещества.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последнее время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Метод мозгового штурма на тему «Наркотики».

Цель: выявление причин употребления наркотиков.

Подростки высказывают причины употребления наркотиков. Обсуждаются не только минусы, но и случаи, в которых разрешено употребление наркотиков.

Ведущему следует точно указать в каких случаях допустимо употребление наркотиков: в медицине (анестезия, онкобольные люди).

Групповое обсуждение «Последствие употребления наркотиков».

Цель: формирование знаний последствий первого употребления наркотиков и возможности отказа от них.

Участники группы создают логическую цепочку от разработки наркотиков до последствий употребления. Ведущий задает наводящие вопросы:

- Возможно ли смерть от наркотиков?
- На каком этапе есть возможность прервать путь к смерти?

Важно обратить внимание на то, что зависимость может наступить и от одной пробы запрещенного вещества.

Групповое обсуждение «Что происходит от наркотиков».

Цель: формирование знаний потерь при употреблении наркотических веществ.

Подросткам предлагается составить список «плюсов» и минусов от употребления наркотических веществ. Далее составленные списки обсуждаются. Ведущему следует указать, что после короткого получения удовольствия, человек может потерять все, даже жизнь.

Групповое обсуждение «Употребление наркотиков».

Цель: обсуждение влияния употребления наркотиков на окружающих людей.

Ведущий задает ряд вопросов:

- Влияет ли употребление наркотиков на отношение с другими людьми?
- Наркотики помогают или мешают?
- Есть ли у вас опыт общения с человеком под наркотическим опьянением?
- Приятно ли общаться с человеком в состоянии наркотического опьянения?
- Какие отношения с семьей и друзьями у людей, которые употребляют наркотики?

Ведущий предлагает обсудить влияние наркотиков на общение с близким окружением, преступления, связанные с наркотиками.

Просмотр фильма про наркотические вещества.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремясь детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

**ЗАНЯТИЕ 7** «Алкоголь – враг твой».

Цель: развитие навыков воздержания от употребления алкоголя, осознание ответственности за преступление в состоянии опьянения.

Необходимые материалы: бумага, ручки, небольшой мяч.

Приветствие.

Цель: формирование позитивной атмосферы в группе.

Участники круга бросают мяч друг другу со словами «Я знаю, ты сегодня ...».

Ведущий мяча соглашается с предположением или нет.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последнее время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Метод мозгового штурма «Алкоголь».

Цель: выяснение происхождения причин употребления алкоголя.

Подростки дают основания, когда можно пить алкоголь. Ведущему не нужно говорить о том, как все плохо. Для каждого подростка важно высказать свое мнение о коренных причинах употребления алкоголя.

Групповое обсуждение «Последствия алкоголя».

Цель: осознание того, что алкоголь не освобождает от ответственности.

Группа обсуждает, как меняется поведение человека, который пьет алкоголь, особенно то, как ведут себя пьяные подростки, как они нарушают права других людей. Необходимо понимать, что состояние опьянения не только освобождает от ответственности, но и повышает вину. Ведущий задает несколько вопросов:

- Освобожден ли пьяный человек от ответственности?
- Может ли пьяный человек контролировать свои действия?
- Должен ли пьяный нести ответственность за свои действия?

Подростки могут прийти к выводу, что если вы не можете контролировать свое поведение, не пейте, но, если вы можете объяснить свое поведение, у вас есть право пить. Этот процесс происходит не только среди несовершеннолетних, но и в обществе в целом, поэтому вы не должны обвинять детей в их заявлениях, которые они часто слышат.

Далее ведущий освещает проблему, при которой возникает ответственность за нарушения закона в пьяном виде. Целью данной информации является осознания подростками ответственности.

Ведущий спрашивает несовершеннолетних, обращали ли они внимание на тот факт, что в некоторых статьях нет параграфов или ссылок, указывающих на то, что наказание для пьяного человека должно быть уменьшено при оценке правовых норм, касающихся ответственности несовершеннолетних за серьезные преступления. Так почему же мы говорим, что ответственность за алкоголь также затрудняет ответственность?

Ведущему важно, чтобы подростки сами нашли ответ, обсуждая полученную информацию.

Групповое обсуждение «Замена алкоголя».

Цель: формирование альтернативных способов замены алкоголя.

Подростки обсуждают о том, что может достичь человек употребляя алкоголь. Важно отметить, что пиво входит в перечень алкогольных напитков.

Подростки высказывают свое мнение про алкоголь, говоря, что при его употреблении они становятся более раскрепощёнными и что многие вечеринки не обходятся без него. Ведущий задает ряд вопросов:

- Интересно ли людям общаться с ними после употребления алкоголя?
- Вы становитесь смелее после употребления алкоголя?
- Есть ли грань между пьяным и выпившим?
- На что похоже общение с пьяным человеком?
- Что достигает человек употребивший алкоголь?
- Даст ли человеку алкоголь желаемых результатов?
- На какое время?

Если алкоголь дает желаемый результат, то только на короткое время, пока «винный пар» активен, вам придется снова выпить, чтобы повторить результат. Вот почему возникает зависимость. Страшная болезнь, которая приводит к материальным потерям, к потере близких, друзей и самого себя. Затем подростки обсуждают предметы, написанные на доске, и каждый желающий достичь желаемого состояния пишется по-новому.

Рефлексия.

Упражнение «Да».

Цель: развивает рефлексия и эмпатию. Упражнение проводится в парах. Один из участников характеризует свое состояние или настроение, а другой, стремится детализировать эту информацию, задавая наводящие вопросы. Ответы на вопросы должны носить утвердительный характер, как минимум три раза.

**ЗАНЯТИЕ 8 «Не торопись».**

Цель: помощь подросткам в выборе возраста полового акта, осознание последствий неразборчивых половых связей.

Необходимые материалы: бумага, ручки, магнитофон, звуки моря.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждается происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Групповое обсуждение «Любовь».

Цель: формирование знаний о сексуальных отношениях.

Ведущий предупреждает подростков, что сегодня они обсуждают тему, которая волнует их, конечно, но которая почему-то смущает, когда они разговаривают со взрослыми. Это ложный позор, потому что сексуальные отношения являются аспектом человеческой жизни, но важно, какие цвета представляют эти отношения и в каком возрасте они происходят. Группа обсуждает, как развиваются отношения между девочками и мальчиками, насколько они близки, существуют ли сексуальные отношения и к чему они ведут.

Необходимо обсуждать вводящие в заблуждение утверждения: «Сексуальные отношения являются доказательством любви».

Суждения очень часто создаются, когда мальчики просят девушку доказать, что она его любит. Вопросы:

- Любит ли мальчик девочку, если хочет показать свою любовь?
- Можно ли поддерживать отношения через секс?
- Чем зрелая любовь отличается от любви молодых людей?

Для подростков очень важно объяснить: прежде всего любовь – это огромная ответственность за любимого человека и готовность жертвовать своими интересами, не чувствуя себя обиженными. Бывают случаи, когда девочка заявляет мальчику, что она не хочет встречаться с ним, и насилует ее - согласно нашим законам, это уже было истолковано как преступление против личности и неприкосновенности.

Ведущему необходимо организовать оживленную дискуссию по данной теме, все подростки должны участвовать.

Групповое обсуждение «Сексуальное насилие».

Цель: формирование знаний по созданию плана безопасности в случае сексуального насилия.

Ведущий обсуждает с группой, как избежать насилия в конце отношений. Разработайте личный план безопасности на случай нападения пришельца. Разлука - самая опасная ситуация, когда речь идет о сексуальном насилии. Как вы можете понять, что в опасности?

Сигналы:

- агрессия;
- угрозы;
- преследования;
- порча имущества;
- контроль.

Ведущий задает ряд вопросов:

- Как избежать насилия во время распада?
- Что делать, если вы подвергаетесь насилию со стороны незнакомых людей на улице?

На каждый ответ подростки составляют план безопасного поведения и способов избежать насилия.

Рефлексия.

Упражнение «Я в лучах солнца».

Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.

**ЗАНЯТИЕ 9 «Ты – личность!».**

Цель: Повышение самооценки подростков, развитие самосознания.

Необходимые материалы: листы бумаги (А4), цветные маркеры или карандаши.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Упражнение «Мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам группы предлагается завершить фразу «Я горжусь собой ...». Неудивительно, что некоторым подросткам трудно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу, которая поможет побудить подростков к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в подростках следующих проявлений:

- позитивные мысли о себе;
- сострадание к себе;
- умение вести себя с юмором;
- проявление гордости за себя как за личность;
- описания с большей точностью свои преимущества и недостатки.

Упражнение «Улыбка».

Цель: формирование простым, но действенным способом расслабить организм.

Искренняя улыбка может преобразовать энергию тела и направить ее на объединение и исцеление себя и других. Когда вы «улыбаетесь себе», вы повышаете свой уровень энергии и готовитесь к максимальной отдаче, которая поможет вам быть позитивным по отношению к себе.

1. Сядьте на стул и поставьте ноги на ширине плеч. Руки опустите на колени, глаза закрыты, дыхание равномерное.
2. Расслабьте мышцы лица и постарайтесь представить себе очень уютное и комфортное место, оно может быть выдуманным.
3. Вообразите, как будто вы видите свою улыбку. Ваше лицо согревает улыбка.
4. Вы улыбаетесь себе. Теперь перенесите эту чистую энергию в ваши челюсти и почувствуйте, как напряжение, которое их связывает, растает от тепла вашей улыбки.
5. Направьте жар улыбки на свою шею и почувствуйте, как дискомфорт исчез.
6. Теперь улыбнитесь своему сердцу и поблагодарите за постоянную и необходимую работу, которую он выполняет для тебя каждую секунду. Согрейте его теплой улыбкой, и вы почувствуете, что ему было намного легче работать. Пусть энергия твоей улыбки наполнит твое сердце любовью и радостью,
7. Теперь улыбнитесь своим легким, поблагодарите их за доставку кислорода в их сердца. Когда вы снова вдыхаете свет в свои легкие, вы чувствуете, что они наполнены добротой и силой.
8. Теперь улыбайтесь печени и почкам, чтобы поддерживать свое тело в чистоте. Вы почувствуете, что избавляетесь от гнева и страха, которые вы испытали.
9. Теперь направьте энергию улыбки в свой желудок и поблагодарите его за работу, которую он выполняет, переваривая пищу, которую вы едите.
10. Распределите тепло улыбки на мышцы ног и рук и расслабьте их.
11. Ваша внутренняя улыбка расширяется и распространяется,
12. Вы наполните себя целиком. Вы полностью расслаблены.
13. Теперь вы будете чувствовать каждую часть тела.
14. Прекрасно. Когда будешь готов, медленно открой глаза и посмотри на меня ...

Отлично! Теперь, если вы хотите, вы можете обратиться, прежде чем мы продолжим.

Выполнив это упражнение с группой, вы можете предложить им заниматься дома утром или в любое другое время, когда вы просто хотите расслабиться или повысить свою самооценку.

Упражнение «Любовь к себе».

Цель: формирование понимания и принятие необходимости хорошего обращения при любых обстоятельствах.

Данное упражнение позволяет подросткам понять, что им не нравится и найти способ принять себя, какие они есть.

1. Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4).
2. Затем введите следующие инструкции:
  - а) Рядом с рисунком напишите отметку или карандашом напишите вещь, которая вам нравится, которой вы гордитесь. Это может быть что угодно: внешность, личные качества и т. Д.
  - б) Теперь переверните письмо. Напишите на спине одну вещь, которая вам не подходит.

в) Поверните тент обратно. Напишите еще одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте свой любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать, что вам нравится в себе шаблон и то, что вам не нравится сзади, используя соответствующие теги для каждого элемента.

д) После того, как вы написали о себе все плохое, о чем вы могли подумать, прочитайте его, а затем напишите следующие слова: «Я люблю себя, даже если ...».

д) Поймите, что вы привлекательны, даже учитывая то, что вам не нравится. Ошибки касаются ваших действий, а не вас как личности.

3. Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

4. Попросите участников вернуться в одну группу. Пусть они все покажут свои рисунки и объяснят, что им нравится, а что нет.

5. Когда все будет сделано, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену, чтобы каждый мог видеть только «положительную» сторону. Вы можете пригласить их взять чертежи домой и остаться там.

Рефлексия.

Упражнение «Я в лучах солнца».

Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.

**ЗАНЯТИЕ 10 «Развитие – это жизнь».**

Цель: формирование потребностей и способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки, «Портрет современного подростка», созданный на первом занятии.

Приветствие.

Групповое обсуждение «Происшедшее за последнее время»

Цель: изучение событий происшедших с подростками.

С подростками обсуждаются происшедшие события за последняя время, какие были неудачи и какие успехи.

Благодаря данному занятию у подростков формируется и развивается способность анализировать поведение друзей и собственное поведение. Подростки максимально подробно должны отвечать на поставленные вопросы.

Групповое обсуждение «Образ подростка».

Цель: формирование способности положительных изменений в отрицательных чертах характера и достижения положительных жизненных целей.

Просим участников разделить черты портрета современного подростка, созданного на первом занятии, на позитивные, которые следует развивать, и негативные, от которых было бы неплохо избавиться, поскольку они могут привести к конфликту с законом. Необходимо обсудить с группой, как этого можно достичь.

Рефлексия «Что изменилось во мне».

Цель: осознание и принятие результатов для участников группы.

Подросткам предлагается по очереди и говорить о том, что изменилось в каждом из них, какие убеждения, отношения.

Упражнение «Чемодан».

Цель: Подведение итогов.

Ведущий объявляет, что это занятие является последним в этом блоке, и группу просят упаковать «чемодан» того, что они купили за последние 10 часов, «багаж» написан на бумаге и помещен в «чемодан» – конверт. Кроме того, это должна быть командная работа.

Через 10 минут ведущий читает содержимое «чемодана» и просит рассказать о том, в каких случаях он может запомнить содержимое «чемодана».