Чайкина Д.А., Шевченко П.С.

**Профилактика аддиктивного поведения подростка в условиях
общеобразовательной школы**

*Таганрогского института им. А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский
государственный экономический университет (РИНХ)
(Россия, Таганрог)*

doi: 10.18411/sr-10-08-2019-70

idsp: sciencerussia-10-08-2019-70

Аннотация

Исследование направлено на изучение профилактики аддиктивного поведения подростка в условиях общеобразовательной школы. В статье рассмотрены понятия «аддикция», «аддиктивное поведение», проанализированы виды аддиктивного поведения. В эмпирической части работы представлены эффективные формы и технологии профилактики аддиктивного поведения подростков.

Ключевые слова: профилактика, аддикция, аддиктивное поведение, виды аддиктивного поведения.

Кризисные явления, отмечаемые во многих сферах жизни современного общества и выступающие источником стресса и внутреннего дискомфорта его членов, одним из следствий имеют широкое распространение аддикций (от англ. *addiction* – пагубная привычка) как формы психологической защиты. Аддиктивное поведение субъекта реализует его зависимость от определенных объектов или действий и представляет собой бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния с помощью этих объектов или действий. Среди современных подростков довольно широкое распространение получили такие виды аддикций, как табакокурение, злоупотребление энергетиками (кофеин-содержащими напитками) и пивом, аддикция к летучим токсичным веществам, содержащимся в препаратах бытовой химии, нарушения пищевого поведения (голодание, переедание), интернет-аддикция, пристрастие к общению в социальных сетях, гемблинг (одержимость азартными играми) [1; 2], селфи-аддикция [3; 4; 5]. Ограничение действий подростка, связанных с объектом пристрастия, например, запрет на использование гаджетов в течение длительного времени, может вызывать состояние, напоминающее абстинентный синдром при алкоголизме: головокружение, жар, озноб, тремор рук и губ, болезненные ощущения в груди и животе, тошнота, потливость и др. [6].

Возникновению аддиктивного поведения у подростков могут способствовать такие психологические особенности возраста, как стремление к самоутверждению и податливость влиянию референтных групп сверстников [7]. Часто компьютерная зависимость у подростков возникает при дисгармонизации отношений с родителями [8].

Необходимо проведение профилактической работы с подростками, направленной на предупреждение возникновения аддикций. Основными задачами профилактики аддиктивного поведения подростков выступают ослабление у них внутреннего напряжения, преодоление тревожности, интравертированности, эгоцентризма и смыслодефицитных состояний, повышение самооценки [9; 10; 11]. Взрослым необходимо создавать психологическую обстановку искренней заинтересованности в мыслях и делах подростка, ласки, чуткости, терпения, уважения к его личности [12; 13]. Важно включать подростка в социокультурную деятельность,

направленную на удовлетворение его личностных потребностей [14; 15]. Необходимо создавать внешние и внутренние барьеры для формирования аддикций. В числе внешних барьеров – нетерпимость ближайшего социального окружения к алкоголю, табакокурению, употреблению наркотических веществ, а также ряд конкретных мер, в частности, – ограничение доступа подростков к психоактивным веществам, гаджетам, ограничение времени компьютерных игр. Роль внешнего барьера может выполнять отвлечение подростка от занятий, способных вызвать болезненное пристрастие, переключение его на социально значимые виды деятельности. Внутренними барьерами выступают потребность в здоровом образе жизни, потребность в общественно полезном труде, оказании помощи другим людям (в противовес эгоцентрической направленности на бессодержательный отдых и получение личного удовольствия).

Профилактическая работа с подростками осуществляется при использовании различных форм и технологий. Представим некоторые из них, применяемые в общеобразовательных школах г. Таганрога (№№ 3, 5, 7, 8, 9, 14, 17, 24, 29, 37 и других).

Самую распространенной формой работы по профилактике аддиктивного поведения подростков является проведение классных часов, посвященных предупреждению вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни. Широкое распространение данной формы можно объяснить ее следующими преимуществами: классный час относится к групповой форме профилактической работы; широкий охват аудитории помогает осведомить большое количество подростков и затратить при этом небольшое количество времени; деятельность организована благодаря заранее составленному плану. В то же время нужно отметить, что необходимо сочетание этой групповой формы информирования подростков с индивидуальной работой – просвещением, беседами, консультированием самих подростков и их родителей.

Еще одной из часто используемых форм профилактики является проведение профилактических бесед с использованием кейс-метода (анализа ситуаций). Обсуждая ситуации зависимого поведения, подростки выдвигают свои предложения по их разрешению, что способствует формированию соответствующей установки на необходимость преодоления аддикций. Беседа с подростками могут проводиться в групповой и индивидуальной форме. В групповой беседе подростки высказывают различные мнения, что обогащает палитру возможных точек зрения по поводу путей предупреждения и преодоления аддикций. Невербальные реакции отвечающих помогают учителю или педагогу-психологу, проводящему беседу, определить степень достоверности ответов, эмоциональный тон высказываний усиливает их воздействие на участников профилактической беседы. В индивидуальной форме педагог имеет возможность уделить больше внимания конкретным обстоятельствам и мнениям отдельного подростка, исключается возможность ухода от участия в беседе по причине застенчивости.

Просмотр фильмов и тематических видеороликов как форма профилактической работы имеет свои преимущества: наглядность материала делает его интереснее и ярче, помогает его запоминанию. Обсуждение видеотекстов развивает рефлексивные умения и способности подростков. Многие фильмы, посвященные профилактике вредных привычек, вызывают яркий эмоциональный отклик подростков, сочувствие жертвам аддиктивного поведения.

Использование различных конкурсов, викторин, выставок, также являются формой работы по профилактике подростковых аддикций. Участвуя в конкурсах и выставках, подросток представляет референтную группу сверстников (класс, школу), в

результате чего актуализируется чувство ответственности за успешность представления группы в широкой социальной среде, возникает стремление максимально полно использовать свои творческие способности, а это, в свою очередь, повышает ценность транслируемого в плакатах, рисунках, ответах содержания, связанного с профилактикой пагубных привычек.

Написание профилактических памяток, стенгазет, профилактических проектов помогают подростку глубже проникнуть в суть проблем аддиктивного поведения, изучить их истоки, наметить пути предотвращения зависимости у своих друзей и младших товарищей. Профилактические проекты совместно с написанием стенгазеты требуют совместной работы, в ходе которой участники распределяют обязанности, делегируют друг другу часть общих функций, что способствует формированию коллективного духа и повышению значимости вырабатываемых в коллективном труде мнений.

Такие формы работы, как проведение профилактических уроков, лекций, круглых столов, тренингов, приглашение специалистов и проведение уроков специалистами, ориентированы на информирование и просвещение подростков, выработку у них положительной установки на здоровый образ жизни, соблюдение режима, умеренность и гармонию во всем. В рамках этих форм работы возможны выполнение творческих заданий подростками, инициация активного обсуждения рассматриваемых проблем, организация групповой дискуссии с участием защитников идеи, оппонентов, критиков.

Ролевые игры, театрализованные постановки, квест-игры представляют собой форму работы, предполагающую яркую образность и эмоциональную насыщенность, использование фактора соревновательности. К примеру, подростки могут инсценировать ситуации «НЕТ зависимости», в которых они учатся противостоять натиску аддикта. Квест-игры интересны подросткам своей неоднозначностью, эффектом ожидания, поисковой активностью, борьбой за честь команды, в составе которой они участвуют в состязании.

Волонтерские отряды, агитбригады, пропаганда ЗОЖ в социальных сетях – более усовершенствованные формы профилактической работы. Волонтерская деятельность и выступления подростковых агитбригад придают борьбе за здоровый образ жизни социальную значимость, общественно полезный смысл, что повышает эффективность принятия норм противодействия вредным привычкам и негативным факторам окружающей среды. Пропаганда здорового образа жизни в социальных сетях, с одной стороны, удовлетворяет потребность подростка в виртуальном общении и расширении сфер самоутверждения, с другой стороны, – способствует умеренности в использовании гаджетов в силу принятия им распространяемых мнений о противодействии аддикциям.

Участие подростков в работе спортивных секций и кружков само по себе является утверждением направленности на здоровый образ жизни. Помимо этого, спортивные занятия содержательно организуют досуг подростка, выступая антиподом бессодержательному времяпрепровождению, следствием которого могут быть курение, употребление в компании сверстников энергетических напитков, вдыхание токсических летучих веществ, пустая переписка в социальных сетях.

Озеленение подростками кабинетов, участие в экологических акциях, субботниках воспитывает у них любовь к природе, уважение к труду других людей, стремление к чистоте и порядку. Коллективный характер трудовой деятельности

помогает ребятам сплотиться, выстроить дружеские отношения. Совместная работа повышает настроение и делает уборку территории занятием не только полезным, но также и привлекательным. Труд подростков на свежем воздухе является деятельностью, направленной на укрепление здоровья и утверждение ценности ЗОЖ.

Работа школы с родителями – важнейшее направление профилактики аддиктивного поведения подростков. В школах проводятся родительские собрания, лекции, семинары, беседы с родителями о путях предотвращения различных форм аддиктивного поведения, обсуждаются соответствующие рекомендации педагога-психолога.

Наиболее эффективными формами профилактики аддиктивного поведения подростков, по мнению педагогов, являются театрализованные постановки, ролевые игры, кейс-метод, конкурсы, выставки, изготовление памяток, стенгазет, спортивные перемены, секции и кружки. Все эти формы можно включить в досуговую деятельность подростка. Лучшая профилактика аддиктивного поведения – это организованный досуг, и он особо ценен, если продуман как система мероприятий в коллективе сверстников, а также совместных акций всех членов семьи подростка. Профилактика аддиктивного поведения подростков реализуется как комбинация различных форм воспитательной работы школы, учитывающих актуальные проблемы воспитанников.

1. Руженков В.А., Лукьянцева И.С., Руженкова В.В. Аддиктивное поведение студенческой молодежи: систематика, распространенность, клиника и профилактика // Научные ведомости. Серия «Медицина. Фармация». – 2015. – №10 (207). – Вып. 30. – С. 13-25.
2. Сосин И.К., Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы // Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини. 2015. № 2. С. 4-12.
3. Ефремова О.И. Диагностика риска развития селфи-аддикции у подростков и юношества // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения. Сборник материалов II-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» 20 октября 2018 г. Таганрог: Изд-во ТИ имени А.П.Чехова, 2019. – С. 16-21.
4. Зурабян С.С., Брашован Е.А. Селфи-аддикция: болезнь или способ самореализации // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11-6. С. 860-862.
5. Сосин И.К., Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф. Указ. соч.
6. Ефремова О.И. Указ. соч.
7. Ефремова О.И., Кобышева Л.И. Психология развития. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 193 с.
8. Руженков В.А., Лукьянцева И.С., Руженкова В.В. Указ. соч.
9. Ефремова О.И. Из опыта психолого-педагогического консультирования по проблемам дезадаптации детей и подростков // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. Гуманитарные науки. – 2010. – № 2. – С. 127-131.
10. Кобышева Л.И. Психолого-педагогические особенности психокоррекционной работы с детьми и подростками [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 4 <http://mir-nauki.com/PDF/43PSMN416.pdf>. Дата доступа: 10.05.2018.
11. Молодцова Т.Д., Кобышева Л.И., Шалова С.Ю. Подготовка студентов вуза к работе с дезадаптированными детьми и подростками. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 148 с.
12. Ефремова О.И. Указ. соч.
13. Ефремова О.И., Кобышева Л.И. Педагогическая психология. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 171 с.
14. Молодцова Т.Д., Кобышева Л.И., Шалова С.Ю. Указ. соч.
15. Скуднова Т.Д., Кобышева Л.И., Шалова С.Ю. Психолого-педагогическая антропология: учебное пособие для вузов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 356 с.