

Доклад – выступление педагога-психолога МБОУ СШ №9 им.И.Ф.Учаева г.Волгодонска Смоляниновой О.Ю. на городском методическом объединении педагогов –психологов 14.12.2023г.

Тема: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, СКЛОННЫХ К РАЗЛИЧНОГО РОДА ЗАВИСИМОСТЯМ

Зависимости являются непреодолимой преградой на пути человека к полной самореализации, психологическими причинами личных катастроф, моральных разрушений, различных заболеваний. Особую озабоченность вызывает проблема зависимого поведения подрастающего поколения: аддикции возникают уже в подростковом возрасте, охватывают собой все больший круг школьников, оказывая непосредственное влияние на их личностные особенности.

Список зависимостей, распространенных среди молодых людей, чрезвычайно разнообразен. Широкое распространение получила интернет-зависимость, в особенности – зависимость от популярных социальных сетей: Facebook, Twitter, Instagram, Вконтакте, Одноклассники и других.

Чрезвычайно опасны наркотическая и алкогольная зависимости, несущие в себе потенциальную угрозу нашему генофонду. Пищевые зависимости (анорексия, булимия) оказывают непосредственное влияние на здоровье подрастающего поколения. Опасна такая зависимость, как гемблинг (страстная тяга к азартным играм, в том числе к компьютерным), который разрушает судьбы многих молодых людей.

Особо актуален вопрос зависимого поведения для старших подростков, поскольку подростковый возраст чрезвычайно важен и значим в становлении личности. Одним из решающих вопросов данного возрастного этапа является самоопределение, когда старшеклассник, осознав действительность, начинает осознавать себя и свое место в мире, в который он пришел, свое назначение и собственную ценность в жизни. Все это происходит на фоне полового созревания, что обеспечивает половую самоидентификацию старшеклассника и определение своей роли в жизни, исходя из мужской или женской позиции.

Социальное воспитание и физиологические изменения приводят к новообразованиям в поведенческих реакциях, которые сопровождаются неадекватной самооценкой, неуверенностью либо излишней уверенностью в своих силах, отрицанием ранее принятых идеалов, изменением системы ценностей, неприятием собственного прошлого и неуверенностью в будущем. Все это является благодатной почвой для развития зависимостей.

Понятие «зависимое поведение» появилось в научной литературе в 80-х годах XX века. Изначально данный термин означал чрезмерное употребление веществ, таких, как табак, алкоголь, вызывающих психические реакции организма индивида в виде эйфории, безмятежного состояния. Впоследствии в понимании названного термина произошли различные трансформации.

Зависимое поведение, по мнению Е.В. Змановской – «видотклоняющегося, саморазрушающего поведения, связанного с состоянием измененного сознания деформированной формой удовлетворения потребностей через психоактивные вещества».

Суть зависимого поведения, с позиции В. Д. Менделевича, заключается в том, что «стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия».

По этому поводу Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева отмечают: «человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает. Неудовлетворяющая реальность - это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается, осознается или производит эффект на подсознание, приводя к возникновению того или иного вызывающего дискомфорт внутреннего психического состояния, от которого у человека возникает желание избавиться».

Например ученая Ю.П. Реутова рассматривает зависимое поведение как «начальный этап саморазрушения, аутодеструкции человека, когда привычка приобретает патологические формы, локализуясь на так называемом биологическом уровне организации личности человека – индивидуально-субъектном, представленном темпераментом, установками».

В структуру зависимого поведения исследователи включают ряд структурных компонентов. Во-первых, употребление какого-либо вещества или выполнение каких-либо действий, именуемых «аддиктивными агентами», которые позволяют индивиду уйти от реальности, почувствовать эйфорию, кайф, расслабленность, т.е. изменить свое сознание. Во-вторых, формирование пристрастия к данному аддиктивному агенту, стойкой пагубной привычки к нему. В-третьих, полная зависимость от аддиктивного агента.

Как и любой психологический феномен, зависимое поведение имеет ряд классификаций.

Зависимости делятся на физические и психические, на химические и нехимические.

Таким образом, зависимое поведение рассматривается в научной литературе как поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния.

Причины раннего развития зависимого поведения у старших подростков различны.

Во-первых, причиной зависимого поведения является наследственная предрасположенность. Так, у старших подростков, чьи родители злоупотребляют спиртными напитками, табаком, психоактивными веществами, зависимость развивается в 3-4 раза чаще по сравнению подростками, родители которых ведут здоровый образ жизни.

Во-вторых, причина зависимого поведения – это акцентуации характера, наследуемые от родителей и означающих мобилизационную активность внутренних сил организма, которые требуются для устранения противоречий, трудностей и преград, с которыми индивид вынужден взаимодействовать в обновленных условиях, когда у индивида возникают переживания, в основе которых лежит физиологическое основание, заключающееся в разрушении стереотипного образа и проблемах создания нового. Подростки с элиптоидным типом испытывают склонность к различным зависимостям, поскольку им присущи определенные изменения, которые зависимости вносит в окружающую социальную среду и которые необходимы для того, чтобы установить соотношение в потребностях индивида и обстоятельствах, действующих извне. Зависимости подростков с шизоидным типом заключаются во внутренних изменениях личности, оказывающих непосредственное влияние на приспособление ее к условиям внешней среды.

В-третьих, причина зависимого поведения кроется в психосоциальной сфере, в которой превалируют пагубное негативное влияние социума, а также дефекты системы воспитания, которые могут проявляться по-разному. На возникновение зависимого поведения старших подростков влияет неблагоприятная обстановка, складывающаяся в семье, где он воспитывается и проживает. Негативная обстановка ведет к подавлению личности молодого человека. Такая обстановка складывается в семьях «группы риска», а также в тех семьях, где преобладающим стилем родительского воспитания является авторитарный, где имеет место насилие над подростком.

Здесь важно назвать и такую причину возникновения зависимого поведения, как гиперопека со стороны родителей и жесткий контроль, нарушающие ресурсный потенциал подростка. В широком понимании ресурсы человека связывают с понятием психологического пространства личности, поскольку построение психологического пространства требует некоторого уровня устойчивости и автономии поведения. Ресурсы дают личности возможность поддерживать самодетерминацию и определять ее как устойчивую к внешним и внутренним раздражителям.

Ресурсы подростка – это внутренняя территория человека, обусловленная личными гранями характера и возможностями психики. Границы ресурсов личности определяют способы и формы достижения этих ценностей. Эти явления и их индивидуальный смысл определяются спецификой социальной

ситуации, в которой они проявляются. Поскольку эта зона в основном связана с мотивацией деятельности, между личностными гранями, независимо от их желаний, должна быть определена определенная доминанта. Так как психическое пространство в большинстве случаев зависит от материальных факторов, то в нем выделяются эмоциональная и рациональная доминанты.

В-четвертых, детерминантой зависимого поведения старших подростков выступает негативное влияние со стороны окружающего его социума, прежде всего, сверстников. Социум – это та часть человека, с которой мы идентифицируем себя и которая составляет основу нашей личности, это не только устойчивость к внешним и внутренним раздражителям, но и обозначение границ нашей личности. Позитивное взаимодействие со сверстниками позволяют подростку не только противостоять негативным реакциям извне, но и исследовать свой внутренний мир. Для подростка важно ощущение принятия себя в коллективе, поскольку это источник его духовной и эмоциональной жизни. С психологической точки зрения, взаимодействие со сверстниками – это особый психологический механизм, деятельность которого определяет структуру и направленность внимания и психической деятельности.

В наше время нередки случаи буллинга – психологическая травля подростка, выражающаяся в словесных унижениях, распространении недостоверных отрицательных сведений, бойкотировании. Взаимодействие со сверстниками считается важным параметром развития (развития как социального, так и индивидуального) личности. Нарушение взаимодействия воспринимается как угроза самоидентификации, причем угроза настолько серьезная, что провоцирует появление ряда инстинктов запускающих процесс выстраивания самозащиты, а именно – возникновение аддиктивного поведения у подростка [25].

В-пятых, в качестве причин зависимого поведения следует указать на физиологические и психологические особенности, которые присущи юношам и девушкам. Указанному возрасту присущи изменения, происходящие в организме взрослеющей личности, а также изменения, свойственные для самой среды. Эти изменения носят биологический характер.

В-шестых, к зависимому поведению подростка приводит потребность в новых ощущениях. Так, сначала подростки употребляют ПАВ для того, чтобы убедиться на собственном примере в возникновении чувства эйфории. В дальнейшем прием перерастет в своеобразную групповую потребность: пока молодой человек не находится к своей компании – тяги к алкоголю, курению, психоактивным веществам он не испытывает, однако, при попадании в привычную среду общения – желание принять алкогольный напиток, выкурить сигарету возобновляется. Такое влечение к новым ощущениям связывают с открытостью новому, саморазвитием, здоровым образом жизни. В случае угрозы социального окружения или же при наличии объекта, который является стрессогенным для данной

личности, социальная среда может восприниматься скорее угрожающей. Угроза такого рода возникает извне, вызывая в людях чувство протеста и чувство неуверенности.

Быстрее, чем у взрослых, у старших подростков наступает анозогнозия, т.е. отрицание алкоголизма, они утрачивают способность контролировать количество выпитого. В отличие от взрослых, старшие подростки не уходят в длительные запои, однако, при больших дозах выпитого у них возникают тошнота и рвота.

Алкоголь, психоактивные вещества оказывают крайне негативное влияние на интеллект, психику и тело старшего подростка. Этанол ведет к нарушению образования новых нейронных связей, формирование которых происходит именно в этом возрасте. Подросток не только анализирует данные, видит или слышит, он также может судить, оценивать и понимать других. Именно через субъектность и индивидуальность личности подросток может начать процесс адекватного постижения реальности. Необходимы целостный интеллект, целостная сфера деятельности, которая позволит видеть мир и самих себя «извне». Субъектность и индивидуальность человека могут быть поняты только через призму ресурсного потенциала семьи, в которой и возникают специфические для этой сферы взаимосвязи.

Зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ приводит к нарушению деятельности всех органов и систем.

Распространены в настоящее время среди старших подростков гемблинг (страстная тяга к азартным интернет - играм). Юноши и девушки могут часами играть в азартные компьютерные игры по сети, теряя ощущение реальности, не следя за временем, прогуливая без причины школьные занятия. Игромания при этом ведет к потере идентичности подростка. Идентичность представляет собой набор подходов и реакций человека, которые он выработал в процессе своей жизни. Идентичность же в этом значении рассматривается как фактор благополучия подростка, его психическое здоровье. Оно определяет тождественность человека самому себе. Сепарация от всего, вызывающего зависимости и слабости, является первым шагом к личной независимости подростка и, соответственно, к его стрессоустойчивости, т.к. каждый из нас представляет собой одновременно объект, субъект и сущность, состояние сепарации имеет свои преимущества и недостатки.

Интернет-аддикции выражаются в зависимости от мобильных телефонов и различных гаджетов, которые являются неотъемлемой частью современной действительности и без которых старшие подростки не мыслят своего существования. Юноши и девушки могут непрерывно просматривать публикации в различных социальных сетях, размещать там свои фото и видео с целью получения большого количества одобряемых реакций – «лайков». Очень часто подростки ради эффектных фото и видео идут на необоснованный риск, подвергая опасности свою жизнь и здоровье. Известны многочисленные примеры, когда молодые люди получали

тяжелые травмы и даже погибали, пытаюсь сделать фото на крыше дома, на краю обрыва, рядом с линией электропередач.

Нередкими в современный период являются аддикции к еде. Так, при анорексии старшие подростки стремятся любой ценой снизить вес, постоянно ограничивают себя в еде и голодают, боясь поправиться. При булимии, напротив, они употребляют пищу в больших количествах, однако, сразу избавляются от нее путем вызывания рвоты. Все это ведет к нарушению нормального функционирования организма и заболеваниям.

Таким образом, обобщая теоретические источники, мы пришли к выводу, что причинами раннего развития зависимого поведения у старших подростков различны: наследственная предрасположенность, акцентуации характера и психопатии, психосоциальные факторы (деформации в системе воспитания родителями, негативное влияние ближайшего окружения, социальные установки и стереотипы), негативное влияние сверстников, физиологические и психологические особенности, свойственные молодым людям, потребность в новых ощущениях. Последствиями зависимостей старших подростков являются: наступление психопатологических расстройств, нарушение интеллекта и психики, проблемы в обучении, попадание в неблагоприятную социальную среду, возникновение аддиктивного поведения, нарушение деятельности всех органов и систем, наступление различных заболеваний.

На современном этапе социально-экономического развития достаточно четко прослеживается динамичный рост зависимого поведения именно среди старших подростков. Это обуславливает необходимость профилактики и коррекции зависимого поведения посредством различных методов, которые можно обобщить в три группы.



Для осуществления профилактической работы со старшими подростками, имеющими склонность к аддиктивному поведению, разработана система занятий «Выбор за мной». Особая роль в ведении

комплексной профилактической работы, затрагивающей личность подростка, принадлежит его семейному окружению, условиям обучения и воспитанию в образовательной организации. Роль и значение семьи в жизни подростка нельзя переоценить. Именно семья является основой для формирования наиболее значимых социальных функций. Это то главное, без чего нельзя представить человеческую личность в современном обществе. В условиях существования многообразных социальных классов и форм зависимости от общества семья играет решающую роль. Исходя из этого, принято решение привлечь к реализации занятий родителей подростков.

Цель занятий – формирование условий для профилактики зависимостей у старших подростков.

Задачи занятий:

1. Повысить уровень информированности старших подростков о негативном влиянии аддикций.
2. Способствовать формированию у старших подростков личностных качеств, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от зависимого поведения.
3. Оптимизировать общение подростков и родителей.

Занятия построены на следующих принципах:

1. Принцип комплексности, системности и последовательности.
2. Принцип единства диагностики и коррекции.
3. Деятельностный принцип.
4. Принцип учета возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого старшего подростка в процессе профилактической работы.

При разработке системы занятий «Выбор за мной» были использованы психолого-педагогические программы профилактики девиантного поведения и употребления психоактивных веществ.

Разработанная система занятий рассчитана на 10 недель (1 занятие в неделю).

Ресурсное обеспечение системы занятий:

- материально-технические ресурсы: компьютер, проектор, бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши;
- кадровые ресурсы: администрация образовательной организации, педагогический совет, педагог-психолог, социальный педагог, учителя-предметники, классные руководители, родители;
- финансовые ресурсы: проведение занятий обеспечивается за счет бюджета образовательной организации, дополнительных финансовых затрат занятия не требует;

- учебные и методические материалы: источники, указанные в списке использованной литературы по данной работе.

- информационные ресурсы: Интернет.

Ожидаемые результаты проведения занятий:

1. Повышение уровня информированности подростков о негативном влиянии аддикций.

2. Формирование у подростков личностных качеств, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от зависимого поведения.

3. Оптимизация общения подростков и родителей. Этапы реализации системы занятий:

- организационный (составление плана занятий, подготовка необходимых материалов, информирование родителей и подростков);

- основной (проведение занятий);

- заключительный (подведение итогов работы, оценка эффективности).

На основании теоретического анализа проблемы аддиктивного поведения, а также результатов выявления у подростков различного рода зависимостей, был разработан и реализован комплекс занятий с элементами тренинга.

Данный комплекс занятий с элементами тренинга состоит из 10 занятий, которые разбиты на три этапа: организационный, основной и заключительный.

Занятие 1. Цель: установление контакта и сплочение подростков и родителей, создание доверительных отношений.

Занятие 2. Цель: дальнейшее знакомство подростков и родителей, установление контакта.

Занятие 3. Цель: снижение уровня тревожности подростков, снятие напряженности в отношениях между подростками и родителями, повышение информационной грамотности о зависимостях.

Занятие 4. Цель: формирование личного отношения к жизни, к конкретной ситуации, избавление от негативных эмоций.

Занятие 5. Цель: установление контакта между подростками и родителями, разрядить обстановку, снижение уровня стрессового состояния.

Занятие 6. Цель: стимулирование интереса подростков и родителей к совместному проведению досуга, к позитивному общению, снижение уровня зависимого поведения.

Занятие 7. Цель: выявление скрытых желаний, формирование точных образов и составление плана действия по его выполнению.

Занятие 8. Цель: осознание участниками последствий состояния зависимого поведения; развитие у подростков навыков, способствующих положительному восприятию реальности и навыков постановки целей.

Занятие 9. Цель: формирование у подростков и родителей положительного

настрою; снятие эмоционального напряжения, повышение настроения.

Занятие 10. Цель: формирование умения эмоционального контроля, выявление и закрепление наиболее эффективных способов контролирования зависимостей, эмоциональный настрой родителей и подростков на позитивное общение.

Методы работы: ролевые игры, психологические упражнения, мини-лекции, групповые дискуссии, арттерапевтические упражнения (групповой рисунок, «Прекрасный ужасный рисунок»), игры-испытания.

Занятия выстраиваются на принципе взаимодействия подростков и родителей, на качествах значимых и принятых (перенесенных во внутренний план) предметов, именно по ним идет и определение, и осознание мира. Подросток на занятиях не только анализирует данные, видит или слышит, он также может судить, оценивать и понимать других. Именно через субъектность и индивидуальность личности подросток может начать процесс адекватного постижения реальности. Необходимы целостный интеллект, целостная сфера деятельности, которая позволит видеть мир и самих себя «извне». Взаимоотношения, складывающиеся между подростками и родителями на занятиях, способствуют развитию идентичности, которая представляет собой набор подходов и реакций человека, которые он выработал в процессе своей жизни. Идентичность же в этом значении рассматривается как фактор благополучия подростка, его психическое здоровье.

В основное содержание занятия входят разработанные упражнения, приемы мозгового штурма, ролевые игры, психодрама. Упражнения, используемые на занятиях, направлены на создание оптимального уровня эмоционального общения между подростками и родителями; включению подростков и родителей в процесс самосовершенствования; улучшению взаимоотношений между подростками и родителями.

Первое занятие носит ознакомительный характер. Основная цель этого занятия – установить психологический контакт между участниками, сблизить и сплотить их. Для этого был предложен необычный способ. Ведущий заранее подготовил пакет, в который были помещены разнообразные предметы по количеству участников. Этот пакет передавался по кругу, каждому предлагалось вынуть один предмет наугад и предположить каким образом данный предмет отражает какую-либо черту характера. К примеру, высказано предположение: сувенир «ангел» – «у меня ангельское терпение», магнит

«птица» – «у меня высокие намерения» и т.п. Последующее упражнение

«Подъем» также было направлено на сплочению группы. Далее было предложено упражнение «Паутина»: среди участников, сидящих в кругу, был запущен клубок ниток. Подростку, к которому попадал клубок, предлагалось нанизать нить на палец и одновременно рассказать несколько

значимых слов о себе. Когда клубок оказывался у последнего участника – получалась своеобразная паутина. Ведущий пояснял, что вся группа отныне – единый сплоченный организм, который будет работать слажено и сплоченно.

Завершилось занятие упражнением «Свечка»: среди участников, сидящих в кругу, была запущена горящая свеча. Подростку, в руках у которого оказывалась свеча, предлагалось рассказать свои впечатления о первом занятии, высказать свои пожелания и конструктивные предложения.

Цель второго занятия – закрепить установленный на предыдущем занятии психологический контакт между участниками, продолжить сплочение подростков. После традиционного приветствия было предложено упражнение

«Представь друга». Суть его заключается в следующем: участники сидят в кругу. Каждому предлагается представить не себя, а соседа, сидящего слева. Для этого было предложено воспользоваться как описанием внешности, одежды, так и определенных черт характера – если это удавалось участнику. Таким образом получился своеобразный психологический портрет группы. Следующее упражнение «Живой шрифт» способствует проявлению фантазии и творческого потенциала подростков и родителей. Упражнение «Круг» помогает участникам развлекаться и отвлечься. В итоге этого упражнения получается много забавных фигур, которые подростки и родители рисуют на бумаге. Далее проводится игра «Ниточка и иголочка». Для проведения игры участники свободно размещаются по залу. По желанию выбираются «иголки», которые подбирают себе по несколько «ниточек». Задача «ниточек» – синхронно повторять все движения, которые показывает «иголочка». Правило: показ движений сопровождается перемещением по залу, преодолением «препятствий». В результате выявляется самая крепкая «ниточка». В окончании

проводится упражнение на завершение: «Аплодисменты». Завершилось занятие упражнением «Дерево терминов»: среди участников, сидящих в кругу, была запущена веточка дерева. Подростку, в руках у которого оказывалась веточка, предлагалось высказать свои впечатления о занятии одним емким словом – это слово представляло собой «листик». В результате образовывалось своеобразное дерево, листья которого характеризовали занятие.

На третьем занятии осуществляется переход к основному этапу, целью данного этапа является снижение уровня зависимого поведения подростков. Начинается это занятие с традиционного приветствия. Далее участникам предлагается первое упражнение на снятие напряженности: «Колечко». После него – упражнение «Что важнее», благодаря которому подростки совместно с родителями должны ответить на очень важный для них вопрос, поделиться мнениями и впечатлениями. Выполнение упражнения «Самогипноз» предполагает активное и эмоциональное взаимодействие

подростков и родителей, совместное выполнение этого задания, в ходе которого кто-то больше уделяет внимания положительному рисунку, кто-то, наоборот, пытается как можно больше выплеснуть негативных эмоций. В конце занятия проводится рефлексия: выявляется общее мнение родителей и подростков, их готовность на дальнейшее сотрудничество. По традиции занятие заканчивается прощанием и аплодисментами друг другу и благодарностью за проведенный день.

Занятие четвертое проходит по традиционной схеме и начинается с приветствия. Далее проводится упражнение «Прекрасный ужасный рисунок». Первым участникам намного проще справиться с этим заданием, а тем кто заканчивает упражнение – придется преодолеть ряд сложностей и проявить больше фантазии. Затем проводится упражнение «Я и мой жизненный путь», в ходе которого подростки и родители совместными усилиями составляют характеристику каждого из них, где также отмечаются изменения их самочувствия, внешних признаков и психологического состояния. Во время упражнения «Избавление от негативных эмоций» возможно возникновение

сложностей с исправлением ситуации, но предполагается, что общими усилиями подростки и родители справятся с этой трудностью. Итогом занятия является рефлексия, в процессе которой каждый высказывает свои впечатления по проведенным упражнениям. Занятие завершается прощанием и аплодисментами друг другу.

Занятие пятое посвящено снижению уровня стрессового состояния, установлению контакта между подростками и родителями. Упражнение «Бумажные мячики» нацелено на поднятие настроения, после чего предлагается приступить к выполнению следующего задания – «Создание линии времени». Данное упражнение направлено на составление «вероятной линии жизни», которая составляется из событий прошлых лет, планируется из того, что есть на данный момент. Благодаря этому упражнению подростки и родители поймут, как может сложиться их дальнейшая жизнь. В ходе упражнения «Работа с беспокойством» подростки и родители продумывают трудные жизненные моменты, а главное – помогают друг другу выходить из сложных ситуаций. По традиции занятие заканчивается рефлексией и ритуалом прощания.

Целью шестого занятия является стимулирование интереса подростков и родителей к совместному проведению досуга, к позитивному общению, снижение уровня зависимого поведения. Первое упражнение «Конкурс хвастунов» призвано вызвать у подростков и родителей интерес к другому человеку и желание найти у него хорошие черты. Следующее упражнение

«Работа с привязанностью» требует от подростков и родителей проявления фантазии. Для устранения привязанности к Интернету проводится упражнение

«Интернет-склад», оно предполагает совместную деятельность подростков и родителей, составление словесной картины о том, какие вещи там могут

храниться и как там можно что-то, потом найти. Для того, чтобы подростки правильно научились заканчивать свою работу за компьютером, им предлагается упражнение-рекомендация: подростки должны внимательно следить за тем, что им говорят и следовать указаниям. По итогу занятия проводится рефлексия, где каждый высказывает свои впечатления по проведенным упражнениям. Завершается занятие ритуалом прощания.

Занятие седьмое преследует собой цель помочь выявить скрытые желания, тайные мечты, сформировать точные образы и составить план действия по его выполнению. Для выполнения этих целей проводятся такие упражнения как «Черепашка», «Круг субличностей», «По следам субличностей». Подростки и родители фантазируют на тему своих желаний, делятся ими со всеми участниками, а затем составляют план действий по их выполнению. В соответствии с целями те ответы, которые не будут признаны правильными, детально изучаются и изменяются. Заканчивается занятие коллективной рефлексией и традиционным прощанием.

В начале восьмого занятия, в ходе традиционного ритуала приветствия, выдвигается идея о создании нового правила «Нельзя отказываться от участия в упражнениях». Далее проводится ролевая игра «Свобода от зависимости», которая нацелена на осознание подростками последствий состояния зависимого поведения. Участники описывают, какие чувства они испытывают, проигрывают свои роли, сообщают, приятным ли было освобождение от зависимости. А остальные участники рассказывают, что они наблюдают в этот момент. Затем проводится беседа «Значение позитивного отношения к жизни», которая поможет подросткам и родителям в развитии осознанности и активизация мышления. В ходе упражнения «Избавляемся от негативных слов» используется мяч, что способствует положительному настрою подростков. Для развития у подростков и родителей навыков, способствующих положительному восприятию реальности и навыков постановки целей, проводится упражнение

«Позитивное мышление». В ходе этого упражнения подростки и родители смогут понять, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно и нужно заменить на полезную. В ходе рефлексии каждый высказывает свои впечатления по проведенным упражнениям. В завершении все аплодируют друг другу и благодарят за проведенный день.

Занятие девятое по традиции начинается с приветствия. Далее предлагается первое упражнение «Мой идеальный день». Подростки и родители должны в подробностях описать свой идеальный день, далее им предлагается прожить этот день, и поделится своими впечатлениями. В упражнении «Умение благодарить» предлагается благодарить абсолютно за все, что есть в их жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают их сильнее, обогащают их жизненный опыт. Посмотреть на свою жизнь с точки зрения того, что у них уже есть, а не с точки зрения того, чего не хватает. Далее под

релаксационную музыку проводится упражнение «Визуализация», в котором создаются в воображении позитивные образы будущего. В завершении этого упражнения подростки и родители делятся своими эмоциями, трудностями и переживаниями. В завершении девятого занятия проводится упражнение «Дождик». Это упражнение помогает снять эмоциональное напряжение и повысить настроение. В процессе рефлексии подростки и родители делают выводы о том, что необходимо быть более позитивными, добрыми и веселыми. В завершении все друг другу аплодируют и благодарят за проведенный день.

Занятие десятое является завершающим. Целью данного занятия является развитие умения эмоционального контроля. С помощью лекции-беседы, а также полученными в ходе коррекционной работы навыками, выявляются и закрепляются наиболее эффективные способы контролирования зависимости. В завершении все аплодируют друг другу и благодарят за проведенный день.

Классическая модель предлагаемых занятий осуществляет психотерапевтическую функцию, являясь ритуалом, оказывающим положительное воздействие в силу своей повторяемости, помогая включиться в обстановку «здесь и теперь» и снятию эмоционального напряжения.

Таким образом, в содержание занятий входят разработанные упражнения, приемы мозгового штурма, ролевые игры, психодрама. Упражнения, используемые на занятиях, направлены на повышение уровня информированности подростков о негативном влиянии аддикций; формированию у подростков личностных качеств, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от зависимого поведения; оптимизацию общения подростков и родителей.

Разработанная система занятий может способствовать снижению склонности к зависимому поведению у старших подростков.