Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Материалы
VIII межрегиональной научно-практической
Internet-конференции
20-21 декабря 2021 года

ТАМБОВ 2022

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Материалы
VIII межрегиональной научно-практической
Internet–конференции
20-21 декабря 2021 года

Тамбов 2022

УДК 371
ББК 74.005.56
Т 338

Теория и практика осуществления профилактической работы, направленной на предупреждение зависимого поведения несовершеннолетних, в образовательных организациях»: материалы VIII межрегиональной научно-практической Internet-конференции. 20-21 декабря 2021 г. – Тамбов: ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», 2022. – 292 с.

В сборнике освещаются теоретико-методологические аспекты, передовой опыт, тенденции и перспективы профессиональной педагогической деятельности по профилактике зависимого поведения несовершеннолетних. Рассматриваются актуальные проблемы профилактики аддикций различного типа у детей разных возрастных групп (в том числе, с ограниченными возможностями здоровья) в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования.

Материалы докладов представлены в авторской редакции.

Сборник адресован ученым, педагогическим работникам, аспирантам и студентам различных образовательных учреждений, а также всем, кто интересуется вышеперечисленными проблемами.

УДК 371
ББК 74.005.56

© ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», 2022
© Художественный дизайн обложки, Токарев О.А., 2022

Содержание

Наши авторы 7

I. Развитие навыков здорового образа жизни в младшем школьном возрасте

Глущенко Ю.Н., Липовцева Н.М. Из опыта работы «Развитие навыков здорового образа жизни в младшем школьном возрасте на уроках и во внеурочное время» 12

Гоша О.А. Использование активных форм и методов работы в обучении младших школьников здоровому образу жизни 20

Клочан Е.Н. Развитие навыков здорового образа жизни в младшем школьном возрасте 25

Лаврухина М.И. Использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности как средство формирования ценностного отношения учащихся начальной школы к здоровью 29

Солонченко С.С., Беликова С.С., Гречишена А.И., Костина Т.А. Особенности развития памяти в старшем дошкольном возрасте при помощи авторской программы «Животные Африки» 32

Стебенева Н.В., Горяева Е.П., Паршина Е.А. Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного и младшего школьного возраста 37

Тимакова Н.Е. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе 41

Шрамко М.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка 47

Яковлева Е.В. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников 51

II. Профилактика аддиктивного (зависимого) поведения у подростков

Агаджанян Е.А. Система работы образовательной организации по профилактике употребления психоактивных веществ подростками (из опыта работы школы) 59

Аксёнова С.Н. Профилактика аддиктивного поведения у подростков 62

Анисимова М.В., Кочергин А.В. Межведомственное взаимодействие систем профилактики и образовательной организации при работе с обучающимися аддиктивного поведения 65

Аракелян О.А., Чумакова Е.Н. Профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения 71

Борзых И.В. Социальное здоровье ученика – профилактика его зависимого поведения 75

Булгакова Л.А. Работа социального педагога по профилактике интернет зависимости в условиях ППМС – центра 83

Веретенникова И.В., Герасимович В.А. Профилактика аддиктивного поведения у подростков (обобщение опыта) 85

Верховцова И.В. Методические рекомендации по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними в образовательной среде 89

Гриненко О.Г. Аддиктивное поведение: факторы возникновения, меры профилактики 100
Гриненко О.Г. Виды аддиктивного поведения 108
Жбанова А.С. Первичная психологическая профилактика аддиктивного (зависимого) поведения у подростков 113
Кожина Ю.М. Роль интерактивных технологий в профилактике аддиктивного поведения 116
Коноваленко Е.М., Афанаскина Г.В. Профилактика аддиктивного поведения у подростков 119
Кырза Н.Б., Асташкина А.Б. Вейпинг – новое течение среди молодежи (сценарий родительского собрания) 126
Лукинова Л.П., Шевченко В.И. Профилактические мероприятия, направленные на предотвращение развития зависимого поведения в среде несовершеннолетних 129

Медведенко Ю.Ю., Губенко О.В. Теоретические аспекты изучения профилактики аддиктивного поведения у подростков 132
Михайлина Т.И. Профилактика агрессии как фактора зависимого поведения несовершеннолетних 136
Музыченко Л.С. Личностные особенности как основа, определяющая возникновение поведенческих расстройств у детей-сирот 142

Орехова Е.А. Первичная профилактика табакокурения у старших подростков в школе 147
Потёмкина Т.И., Домонова М.С. Профилактика аддиктивного поведения подростков 150

Селезнева Ю.А. Опыт вовлечения подростков в занятия воздухоплавательным спортом как один из способов профилактики аддиктивного поведения 156

Солонченко С.С. Использование методов Арт-терапии в работе с подростками «группы риска» 159
Солонченко С.С. Особенности профилактики аддиктивного поведения у подростков, оставшихся без попечения родителей 165
Филиппова С.А. Нейрофизиология аддиктивного поведения 169
Хабибуллин Д.Ф. Информационный шум, скрывающий подонка 174
Чумакова Е.Н., Аракелян О.А. Аддиктивное поведение подростков 177

Шатило Н.А. Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в образовательной организации 181

Юрьева М.Н. Влияние туристско-краеведческой деятельности на формирование особого жизненного стиля 186
Яковлева О.В. Поощрение и наказание как метод воспитания ребенка в семье 190

III. Опыт профилактики зависимого поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья

Лебеденко О.Е. Методика здоровьесбережения как компонент реабилитации и социализации воспитанников с ограниченными возможностями здоровья 193

Мачихина В.Н. Психолого-педагогические основы профилактики зависимостей у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 196

Рынзина А.Г., Борисова А.С., Григорьева Л.А., Тишкина Л.С. Профилактика проблемного поведения в социальных сетях у обучающихся с интеллектуальными нарушениями 198

Фильченко В.Е. Профилактика зависимости у детей с ограниченными возможностями здоровья 206

IV. Специфика работы по предупреждению зависимого поведения среди студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования

Бирюков М.В., Дедова О.Н. Интернет-пространство как фактор, влияющий на формирование аддикции 209

Буланович А.В., Ногина В.В. Специфика работы по предупреждению зависимого поведения среди студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования 211

Дедова О.Н., Бирюков М.В., Анучин В.Н. Специфика работы по предупреждению зависимого поведения среди студентов профессиональных образовательных организаций 215

Калашникова Т.В., Молчанова Е.И. Организация работы по первичной профилактике аддиктивного поведения в целях формирования оздоровительной среды в образовании 220

Куликова Т.И., Ляшенко Н.В. К вопросу о профилактике табакокурения в студенческой среде 222

Макеева Е.В., Матвеева Е.Б. Профилактика зависимого поведения среди студентов среднего профессионального образования 226

Новикова В.В. Профилактика зависимого поведения у студентов педагогического колледжа 228

Панченкова И.И., Панченков В.А. Система профилактики и предупреждения негативного поведения в студенческой среде СПО 231

Первышева Т.В., Погиба О.В. Социально-психологические аспекты сопровождения студентов «группы риска», выявленных в результате тестирования (ЕМ СПТ) из опыта работы 235

Рыбакова Л.Н. Деятельность Кибердружины ОГАПОУ «ЧАМТ» по противодействию распространения в сети Интернет противоправной информации 239

Сверчкова А.В., Анохина О.Н. Социально-правовые аспекты профилактики наркозависимости обучающихся в ГПОУ ТО «АХТТ» 242

Шевченко В.И., Лукинова Л.П. Специфика работы по предупреждению зависимого поведения среди студентов профессиональных образовательных организаций 248

V. Профилактика нехимических зависимостей у несовершеннолетних

Аристова В.А., Чернова Ю.А. Интернет-зависимость 255

Бахматова Ю.В. Профилактика мобильной зависимости у студентов ОГАПОУ «СМК» 258

Бунина Н.Ю., Чередниченко Е.В. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости несовершеннолетних 261

Дьячкова О.Ю. Современные средства профилактики компьютерной зависимости 266

Кутузова И.В. Профилактика интернет аддикции у подростков 268

Межакова А.А., Брекало М.В., Кинегопуло Л.С. Воспитание психически здоровой личности как неотъемлемый компонент профилактики нехимических зависимостей несовершеннолетних 273

Рынзина А.Г., Григорьева Л.А., Кириенко М.С., Тишкина Л.С. Интегрированный урок информатики и психологии как средство профилактики проблемного поведения в социальных сетях студентов СПО 281

Черных Е.Г., Писаревская Ж.Н. Интернет - зависимость как фактор формирования суицидального поведения подростков 290

НАШИ АВТОРЫ

Агаджанян Елена Атуресовна	социальный педагог, МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП», Белгородская область
Аксёнова Светлана Николаевна	учитель французского языка, православной культуры, социальный педагог, ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат», Белгородская область
Анисимова Марина Викторовна	социальный педагог, ОГАПОУ «СТАКС», Белгородская область
Анохина Ольга Николаевна	директор, ГПОУ ТО «Алексинский химико-технологический техникум», Тульская область
Анучин Владимир Николаевич	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Аракелян О.А.	преподаватель, ОГАПОУ «Ровеньский политехнический техникум», Белгородская область
Аристова Виктория Андреевна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Асташкина Анастасия Борисовна	социальный педагог, МОУ «Майская гимназия», Белгородская область
Афанаскина Галина Викторовна	учитель математики, МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа, Калужская область
Бахматова Юлия Вячеславовна	преподаватель, ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж», Белгородская область
Беликова Светлана Сергеевна	студентка 1 курса, ОГАПОУ «БПК», Белгородская область
Бирюков Михаил Викторович	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Борзых Ирина Викторовна	социальный педагог, учитель технологии, МБОУ «Прохоровская гимназия», Белгородская область
Борисова Анастасия Сергеевна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг», Белгородская область
Брекало Марина Валерьевна	воспитатель, МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №13» Алексеевского городского округа Белгородской области, Белгородская область
Буланович А.В.	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Булгакова Людмила Анатольевна	социальный педагог, БУ ОО «ППМС-центр», Орловская область
Бунина Нина Юрьевна	педагог-психолог, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Центр психолого - педагогической и социальной помощи» муниципального образования Киреевский район, Тульская область
Веретенникова Ирина Викторовна	педагог-психолог, МАОУ «СОШ №27 с УИОП», г. Старый Оскол, Белгородская область
Верховцова Ирина Викторовна	преподаватель, ОГАПОУ "Белгородский техникум общественного питания", Белгородская область
Герасимович Влада Андреевна	педагог-психолог, МАОУ «СОШ №27 с УИОП», г. Старый Оскол, Белгородская область

Глущенко Юлия Николаевна	учитель начальных классов, МОУ «Должанская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Дементьева А. А. Вейделевского района Белгородской области», Белгородская область
Горяева Елена Петровна	заместитель директора, Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, Липецкая область
Гоша Оксана Анатольевна	учитель физической культуры, Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области «Суворовская начальная школа», Тульская область
Гречишена Анастасия Игоревна	студентка 1 курса, ОГАПОУ «БПК», Белгородская область
Григорьева Лидия Анатольевна	социальный педагог, ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг», Белгородская область
Гриненко Оксана Геннадьевна	педагог-психолог, учитель английского языка, МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП», Белгородская область
Губенко Ольга Васильевна	социальный педагог, ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум», Белгородская область
Дедова Ольга Николаевна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Домонова Марина Сергеевна	педагог-организатор, ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», Белгородская область
Дьячкова Оксана Юрьевна	социальный педагог, МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №3 им. Н.Н.Федутенко», Белгородская область
Жбанова Анастасия Сергеевна	педагог-психолог, ГПОУ ТО «Новомосковский технологический колледж», Тульская область
Калашникова Татьяна Викторовна	преподаватель, ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж», Белгородская область
Кинегопуло Людмила Сергеевна	воспитатель, МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №13» Алексеевского городского округа Белгородской области, Белгородская область
Кириенко Марина Сергеевна	преподаватель информатики, ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг», Белгородская область
Клочан Елена Николаевна	учитель начальных классов, МБОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа», Белгородская область
Кожина Юлия Михайловна	социальный педагог, БУ ОО «ППМС-центр», Орловская область
Коноваленко Екатерина Михайловна	учитель математики, МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа, Калужская область
Костина Татьяна Алексеевна	студентка 1 курса, ОГАПОУ «БПК», Белгородская область
Кочергин Анатолий Васильевич	мастер производственного обучения, ОГАПОУ «СТАКС», Белгородская область

Куликова Татьяна Ивановна	канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тульская область
Кутузова Инна Викторовна	педагог-психолог, МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП», Белгородская область
Кырза Наталья Борисовна	социальный педагог, МОУ «Майская гимназия», Белгородская область
Лаврухина Маргарита Ивановна	учитель начальных классов, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №15» г. Губкин, Белгородская область
Лебеденко Оксана Евгеньевна	воспитатель, ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», Тамбовская область
Липовцева Надежда Михайловна	учитель начальных классов, МОУ «Должанская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Дементьева А. А. Вейделевского района Белгородской области», Белгородская область
Лукинова Любовь Павловна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Ляшенко Наталья Владимировна	студент, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тульская область
Макеева Елена Викторовна	преподаватель, ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж», Белгородская область
Матвеева Елена Борисовна	преподаватель, ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж», Белгородская область
Мачихина Валерия Николаевна	учитель-логопед, ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», Тамбовская область
Медведенко Юлия Юрьевна	заместитель директора по учебно-воспитательной работе, ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум», Белгородская область
Межакова Александра Анатольевна	воспитатель, МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №7» Алексеевского городского округа Белгородской области, Белгородская область
Михайлина Татьяна Игоревна	педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 7 имени Героя Советского Союза Сергея Николаевича Судейского» г. Тулы, Тульская область
Молчанова Екатерина Ивановна	преподаватель, ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж», Белгородская область
Музыченко Любовь Сергеевна	педагог-психолог, Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России), Тульская область
Новикова Валентина Вадимовна	канд. психол. наук., педагог-психолог, ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», Тульская область
Ногина В.В.	воспитатель, МАОУ «Центр образования № 1», Белгородская область
Орехова Елизавета Андреевна	педагог-психолог, МКОУ СОШ № 1 г.Кимовск, Тульская область

Панченков Виктор Александрович	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Панченкова Ирина Ивановна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Паршина Елена Анатольевна	педагог-психолог, Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, Липецкая область
Первышева Татьяна Викторовна	педагог-психолог, ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж», Белгородская область
Писаревская Жанна Николаевна	педагог-психолог, МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5» Алексеевского городского округа, Белгородская область
Погиба Ольга Владимировна	социальный педагог, ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж», Белгородская область
Потёмкина Татьяна Ивановна	педагог-психолог, ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», Белгородская область
Рыбакова Любовь Николаевна	преподаватель, ОГАПОУ «Чернянский агромеханический техникум», Белгородская область
Рынзина Анна Геннадьевна	педагог-психолог, ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг», Белгородская область
Сверчкова Анастасия Викторовна	заместитель директора по воспитательной работе, ГПОУ ТО «Алексинский химико-технологический техникум», Тульская область
Селезнева Юлия Анатольевна	канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тульская область
Солонченко Светлана Сергеевна	педагог-психолог, ОГАПОУ «БПК», Белгородская область
Стебенева Наталия Викторовна	директор, Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, Липецкая область
Тимакова Наталья Евгеньевна	учитель начальных классов, Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Строитель» Белгородской области, Белгородская область
Тишкина Людмила Сергеевна	заместитель директора по учебно-воспитательной работе, ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг», Белгородская область
Филиппова Светлана Анатольевна	канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», Тульская область
Фильченко Виктория Евгеньевна	социальный педагог, учитель истории и обществознания, МБОУ «Кустовская СОШ», Белгородская область
Хабибуллин Данил Фаилевич	учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ, зам. директора по безопасности образовательного процесса, МКОУ СОШ № 2, г. Узловая, Тульская область

Чередниченко Екатерина Владимировна	педагог-психолог, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Центр психолого - педагогической и социальной помощи» муниципального образования Киреевский район, Тульская область
Чернова Юлия Александровна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Черных Евгения Григорьевна	социальный педагог, МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5» Алексеевского городского округа, Белгородская область
Чумакова Е.Н.	преподаватель, ОГАПОУ «Ровеньский политехнический техникум», Белгородская область
Шатило Наталья Андреевна	педагог-психолог, МАНОУ «ОК «Слобожанщина», Белгородская область
Шевченко Виктория Ивановна	преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», Белгородская область
Шрамко Марина Владимировна	учитель русского языка и литературы, МБОУ «Истобнянская средняя общеобразовательная школа», Белгородская область
Юрьева Майя Николаевна	учитель, Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Строитель» Белгородской области, Белгородская область
Яковлева Елена Викторовна	учитель начальных классов, МБОУ «Истобнянская средняя общеобразовательная школа», Белгородская область
Яковлева Ольга Владимировна	учитель-дефектолог, ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», Тамбовская область

I. Развитие навыков здорового образа жизни в младшем школьном возрасте

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ «РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ»

Глущенко Ю. Н., Липовцева Н. М.
МОУ «Должанская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Дементьева А. А. Вейделевского района Белгородской области», iulia.shumsckaya@yandex.ru

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

Генрих Гейне

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 15 % - от наследственных факторов , на 25 % от экологии , на 50 % - от самого человека. Невозможно не согласиться с высказыванием Николая Амосова: «Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше учитесь полагаться на себя».

Значит, здоровье зависит от образа жизни, который человек выбирает себе сам. Двигательная активность – это одна из составляющих здорового образа жизни. Гиподинамия (недостаток двигательной активности) - это один из главных пороков 21 века. Этот недуг коснулся не только взрослого населения, но и детей. Очевидно, что значительную помощь в решении этой проблемы должна оказать школа.

Только здоровый человек может в полной мере реализовать себя, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, быть созидателем в окружающем его мире.

Поэтому в своей педагогической деятельности приоритетной и главной задачей считаю сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и в будущем добиться высоких результатов в профессиональной деятельности.

Ребёнок будет здоров, если будут соблюдаться основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;
- сбалансированное питание;
- рациональный режим обучения;
- рациональный двигательный режим;
- если на уроках будут использоваться здоровьесберегающие технологии;

- если ребёнок будет обучаться в условиях, соответствующих нормам СанПиН.

На уроках и внеклассных мероприятиях провожу систематическую работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Ежедневно учебные занятия в моём классе начинаются с утренней зарядки. Использую различные комплексы ОРУ для утренней гимнастики.

Комплекс 1. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. *Упр. 1.* Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). *Упр. 2.* Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2— руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). *Упр. 3.* И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. «Петрушка». И. п.— упор присев. 1 — встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2 — и. п. (6— 8 повт.). При четвертом повторении — руки вверх-наружу, при 5—6-м — руки вперед. *Упр. 5.* Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (I—2 — вдох, 3—4 — выдох). *Упр. 6.* И. п.— о. с. 1 — руки через стороны вверх, 2 — руки в стороны, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (4—6 повт.).

Комплексы общеразвивающих упражнений способствуют более активному включению в работу, активизируют внимание. Во время уроков, провожу физкультминутки, в ходе которых обучающиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы. При проведении физкультурных минуток учитываю следующие требования:

▪ физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

▪ предпочтение следует отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц;

▪ они должны быть разнообразны (однообразие снижает интерес).

При подготовке к учебным занятиям стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей и преобладающих видов деятельности обучающихся на уроке. В процессе письма мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому провожу упражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для кистей рук.

Осенние листья.

Раз, два, три, четыре, пять – (Сжимают и разжимают кулачки.)

Будем листья собирать.

Листья берёзы, (Загибают на каждую строчку по одному пальцу.)

Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём. (Сжимают и разжимают кулачки.)

Бабочка.

Прилетела к нам вчера (Машут ладошками.)
Полосатая пчела, (На каждое название насекомого загибают один палец.)
А за нею шмель-шмелёк
И весёлый мотылёк,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза. (Делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.)
Пожужжали, полетели, (Машут ладошками.)
От усталости упали. (Роняет ладони на стол.)
На уроках русского языка использую физминутки:
Физкультминутка «Мизинцем до пятки»
Дети выполняют движения по тексту.
Руки на пояс, поставьте вначале,
Влево и вправо качните плечами,
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели – все в полном порядке.
Физкультминутка «Косари»
Исходное положение – ноги на ширине плеч.
Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотами туловища.
Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай раз и делай два.
Ча, ча, ча
Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)
Печет печка калачи (4 приседания)
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)
Их попробовать хочу (3 хлопка в ладоши).
«У оленя дом большой»
Текст
У оленя дом большой,
Он сидит, глядит в окошко.
Зайка по полю бежит,
В дверь к нему стучит:
«Тук-тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой».
«Зайка, зайка, забегай!
Лапку мне давай».

Описание движений: руки над головой – изображаем крышу дома. Правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую. Бег на месте. Топот ногами, руки на поясе. Имитация стука в дверь поочерёдно каждой рукой. Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево. Зазывание движения рукой. Протягиваем руки с открытой ладонью.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, поэтом необходимо включать в структуру урока гимнастику для глаз. Для этого использую офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций В. Ф. Базарного.

В режим дня обучающихся нашей школы включены динамические перемены. Мои дети в классе подвижные и активные, любят играть в различные игры для младших школьников. Игры - хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Дети сами, соответственно своим интересам, выбирают игры и упражнения. Однако ненавязчивая помощь и контроль педагога способствуют уменьшению конфликтных ситуаций, поддерживают дисциплину и соблюдение правил игры.

В своей педагогической практике использую игры «Король и подданные», «Шишки, жёлуди, орехи», «Два мороза» и другие.

Также ребятам нравятся игры «Виноградинки», «Выставка картин», «Бездомный заяц», «Сантики-сантики-лимпопо».

Подвижная игра «Виноградинки».

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент все являются «виноградинками». Если ведущий говорит: «В гроздь по три!», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «в гроздь по пять», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «гроздь рассыпалась» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят из игры.

Подвижная игра «Выставка картин»

Ведущий назначает трех «посетителей», остальные дети - «картины». По сигналу: «Приготовить выставку! » - дети советуются друг с другом, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, пловца, конника, вратаря). Картину можно изображать вдвоем или втроем: елочка под не зайчик, сказку «Репка» и т. п. Через несколько секунд воспитатель объявляет: «Открыть выставку! » Дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. «Посетители» осматривают «выставку» и отмечают наиболее удачные «картины». По сигналу: «Выставка закрыта! » - дети принимают свободные позы.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Интересная игра для детей младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, выносливость, мышление, реакция

Количество игроков: 3 и и более.

Подвижная игра «Сантики-сантики-лимпопо»

Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние… За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики лимпопо». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

Квест-игра «Найди спрятанный предмет»

Один ученик отворачивается, остальные дети прячут предмет (палочку, кубик и т. п.). После этого сообщают "маршрут" тому, кто будет искать: пройти два шага прямо, повернуть налево, пройти семь шагов вперед и можно искать.

Мои ученики с удовольствием участвовали в квест- игре «Здоров будешь – всё добудешь»

Правила игры:

1. Каждая команда должна следовать по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. 2. На станциях каждая команда должна выполнить предложенные задания. 3. В Маршрутном листе каждой команды будет отмечаться оценка, за прохождение каждой станции (в баллах). 4. На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. 5. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. 6. Время пребывания на каждой станции – не более 7 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.7. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на

всех станциях. (Ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

Станция №1 « Загадочная» Наша станция предлагает отгадать загадки о спорте и здоровом образе жизни. Количество правильных ответов принесет вашей команде по соответствующему количеству баллов.

Рядом идут по снежным горам,
Быстрей помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них верёвка.
Это длинная... (скакалка)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

Спортивный снаряд этот — две жерди,
На стойке шарнирами прикреплены.
С ними сильным стану я.
Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,
Я ползу под потолок,
Мышцы — просто напряжение —
Сам себя поднять я смог.
Подо мной постелен мат,
Вверх я влез. Помог... (канат)

Я в бассейне плыву,
Знаю, что не утону.

Плаваю я — высший класс! —
В стиле под названьем... (брасс)
По полю команды гоняют мяч,

Станция № 2 «Меткий стрелок». Каждый участник команды по одному разу должен бросить в коробку одну кеглю. Сколько попаданий, столько баллов получает команда.

Станция № 3 «Весёлая зарядка»

Установка: Утренняя зарядка – важный элемент двигательной активности, который обеспечивает нас зарядом энергии и хорошим настроением на весь день. Вам предстоит выполнить весёлую зарядку, которую вам предложит ваш капитан. Оценивается качество выполнения упражнений всеми членами команды. Максимальная оценка за выполнение – 5 баллов.

Станция № 4 «Быстрее, выше, сильнее»

Оценивается время от старта первого участника до финиша последнего. Старт первого участника производится по команде судьи, старт второго и следующих участников – касанием ладони. Финиш последнего участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Время на выполнение каждой эстафеты: 5 минут. Задание оценивается в 1 балл за каждую выигранную эстафету.

Игра «Кто кого?» Команды участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. По сигналу ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

Эстафета «Кенгуру» Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Выигрывает команда, которая закончит первой, меньше всего уронив мяч.

Эстафета «Сиамские близнецы»

Два участника каждой команды встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут игроки боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу. Выигрывает команда, которая прибежит первой.

Станция № 5 «Силачи»

Для вас на станции предлагается **задание.**

1) 20 раз всем присесть;

2) быстро построиться в шеренгу;

3) назвать предметы спортивного инвентаря, которые используются на уроках физической культуры.

Станция № 6 «Знатоки»

А сейчас проверим, какие виды спорта вы знаете. Вам нужно записать на листочке как можно больше зимних или летних олимпийских видов спорта.

Станция № 7 «Музыкальная» Игрокам нужно спеть предложенные частушки о здоровье.

* Утром, ровно в семь часов, Я встаю с кроватки.
Для пробежки я готов, А также для зарядки!

- Ты зарядкой занимайся, Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся– Позабудешь докторов.

- Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

- Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

- Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

- Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

- Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

- Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

- Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять.

- Я здоровым быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

- Если будешь ты трудиться,

Сможешь многого добиться.

- Дали мы совет хороший,

Тогда хлопайте в ладоши.

Работая по формированию у младших школьников навыков здорового образа жизни, приходим к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности педагога—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления физического здоровья.

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А.Алябьева.- М.:ТЦ Сфера. – 2003. – 88с.
2. Бутова С.В.Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] / С.В.Бутова //Начальная школа.-2006.- №8.- с.98.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1 – 4 классы/ В.И.Ковалько.- М.:ВАКО. -2004. – 296с.

4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра/ Е.П.Митина // Начальная школа. - №6. – 2006.- с. 56.
5. Павлова М. А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. [Текст] /М. А. Павлова .- Волгоград: Учитель. -2009. – с. 143 . ISBN: 978-5-7057-1961-7
6. Ракитина Л.И. Способы борьбы с усталостью учащихся и потерей внимания на уроках[Текст]/Л.И.Ракитина, Г.Д.Чамовских//Завуч начальной школы.- 2007. - №8. - с.69.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/Н.К.Смирнов.- М.:АПКПРО. – 2002.- с.10.
8. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/С.А.Цабыбин. – Волгоград: Учитель. – 2008.- 172с.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика [Текст] / М.И.Чистякова; ред. М.И. Буянова - М.: Просвещение. - 1990. – 128 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ РАБОТЫ В ОБУЧЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Гоша О.А.
Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области «Суворовская начальная школа», *gosha_oksana@mail.ru*

Основным условием для полного и качественного развития является здоровье, опираясь на данные ВОЗ, по которым здоровье человека зависит на 50% от образа жизни можно сделать вывод, что здоровый образ жизни имеет одну из главных ролей в формировании здоровья. Здоровый образ жизни предполагает целый комплекс норм поведения: сбалансированное питание, двигательную активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, соблюдение правил гигиены, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармонию с природой, позитивное мышление и многое другое. Чем более здоровый образ жизни ведет школьник, тем больше у него шансов сохранить и укрепить собственное здоровье.

Учеными доказано, что одним из важнейших факторов привлечения к здоровому образу жизни (далее-ЗОЖ) благодаря современным тенденциям есть занятия физической культурой.

Анализ педагогических и психологических источников указывает на актуальность проблем эффективного применения предмета физической культуры для укрепления здоровья подрастающего поколения. Учителю физической культуры важно уметь определить современные направления формирования ЗОЖ у детей школьного возраста.

Младший школьный возраст - это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их

является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. И вот здесь на первый план выходит физическая культура –которая благоприятно влияет на центральную нервную систему и является главным регулятором всех физических и психических процессов в организме.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности и т.д. Расширяется и обогащается двигательный опыт, совершенствуется координация движений, активно развиваются его основные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, сочетается с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи:

- с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.);

-математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.);

-музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку);

- изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение для младших школьников лучше отдать простым методам и приемам: практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, игре, проектной деятельности.

Беседы, рассказ, объяснение –основные методы при формировании ЗОЖ. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы гигиены и профилактики вредных привычек, профилактики утомления, темы нравственного, душевного здоровья и т.д.

Чтение также может быть использовано в качестве метода формировании знаний о ЗОЖ. После рассказа, беседы на уроке дается задание прочитать дополнительно по данной теме и подготовить сообщение, доклад. Читая, мы закрепляем полезные привычки, формируем позитивное отношение к физическому и нравственному здоровью.

Рисование –мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, через рисунок дети выражают свою мысль, которым трудно высказаться с

помощью слов. Рисунки могут быть на определенную тему, например: «Нет вредным привычкам», «Я дружу со спортом», «Режим дня». Работа с рисунком – это вариант домашнего задания. Рисунки используют в тематических выставках для пропаганды ЗОЖ.

Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка.

Для формирования знаний о ЗОЖ могут быть использованы подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Активные методы обучения практической деятельности являются сюжетные игры. «Полезно-вредно», «Съедобное-несъедобное», «Правильно-неправильно» и т.д.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, улучшает работу всех органов и систем. Во время таких уроков обращаем внимание детей на то, как они одеты, соответствует ли одежда погоде. В конце очень важно, чтобы воспитанники оценивали себя сами: правильно ли оделись, было ли удобно, тепло, комфортно, или, наоборот, холодно, жарко, неудобно.

В ходе каждого урока идет ознакомление и предупреждение несчастных случаев, техника безопасности.

Формируя ценностное отношение к собственному здоровью у обучающихся, следует учитывать особенности их психического развития, в частности наличие соподчинения мотивов.

На этой почве необходимо создать условия для осознания детьми в качестве доминирующего мотива жизнедеятельности стремление к здоровому образу жизни, полноценной жизни [5,6].

Одним из обязательных компонентов системы образования должно быть формирование мотивации школьников по здоровому образу жизни на уроках физической культуры и внеурочной деятельности по физической культуре и спорту.

Приоритетной формой приобретения положительной мотивации к формированию навыков ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья школьников является система физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе:

- физкультминутки, спортивные часы.

- праздники и дни здоровья/физкультуры
- физкультурные соревнования
- уроки по основам здоровья[3,4,7].

Также на занятиях физической культурой и спортом необходимо, чтобы учащийся брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, ребенку надо подбирать индивидуальные, доступные ему и в тоже время прогрессирующие показатели и, конечно же, посильные упражнения, задания, требования, то есть оптимальные режимы мотивации[4].

Обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки учащихся. [1]

Для поддержания активного интереса к физической культуре и спорту необходимо систематически давать учащемуся информацию, которая должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения. Например, начиная обучение опорному прыжку, объяснять, что прыжок через коня или многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений и т.д.[1,2]

Очень важным моментом для формирования мотивации является рефлексия - совместное с учеником обсуждение успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация фактов разрешимости или неразрешимости проблемы для ее переформулирования, осмысления учеником. В ходе рефлексии могут открыться невидимые раньше причины и обстоятельства, стоящие на пути предполагаемого самоопределения.

Использование активных методов обучения на занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса школьников как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Формированию мотивации к ЗОЖ учащихся способствует и организация внеурочной деятельности учащихся. В связи с этим в школах необходимо ежегодно проводить неделю здорового образа жизни, в рамках которой организуются внеклассные занятия по данной теме (конкурс стенгазет, плакатов, рисунков и т. д.) [6].

Но на первом месте, по моему мнению, в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья должна быть семья. Как хорошо, когда в семье все полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! А если у родителей недостаточно развита культура ЗОЖ (нарушение режима дня,

отсутствие гимнастики и закаливания, недостаточная двигательная активность, низкий уровень культуры питания, употребление алкоголя и курение), то влияние семьи в формировании ЗОЖ младшего школьника сведено к минимуму.

Главная цель работы с родителями – просвещение по вопросам воспитания ЗОЖ у детей в семье, приобщение родителей к активному участию.

Формы и методы работы с родителями:

- родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников;

-привлечение родителей к участию в совместных с детьми мероприятиях;

-беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья;

- индивидуальная работа с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни;

-анкетирование.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников. Одним из важнейших факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е.Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
2. Вайнер Э.Н.ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2019. - №3.
3. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью// Воспитание школьников. - 2008. - №8.
4. Карасева, М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культурой. // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, 2013 №4 (80). Ч.3. - С. 97 - 103.

5. Колбанов В.В. Основы педагогики здоровья: Монография. – СПб.:изд-во БПА,2015. –155с.
6. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников // Народное образование. - 2006. - №8.
7. Соловьева Н.И Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации. URL:http://logopedy.ru/portal/logopeduseful/79-logoped-konseption.html (дата обращения: 04.12.2021).

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Клочан Е.Н.
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа» Ракитянского района Белгородской области,
nadjafova.el@yandex.ru

Забота о собственном здоровье - серьезная потребность каждого человека, все более возрастающая с возрастом. Но что такое здоровье? Еще в древности выдающиеся умы указывали на роль социальных условий - образа жизни, гигиенического режима, здорового питания.

Гиппократ говорил: какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье. Античный ученый так сформулировал основные правила здорового образа жизни: умеренность в еде и половой жизни, ежедневные физические упражнения, ежедневные умственные нагрузки, воздержание от употребления алкоголя и наркотизирующих веществ, веселые ежедневные танцы.

Одна из самых актуальных тем во все времена – это здоровье человека, особенно здоровье подрастающего поколения. Серьёзную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья школьников. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Проблема многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителя начальных классов. Через учреждения начального образования проходит всё население, и именно на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Главными причинами ухудшения состояния здоровья являются малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация. Всё это предполагает актуальность проведения мероприятий по валеологизации учебно-воспитательного процесса в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний, как на уроках, так и во внеурочное время.

Основной воспитательной задачей нашей школы является формирование творческой, гармонично развитой, активной и здоровой личности.

Поэтому целью моей работы стало формирование ЗОЖ у младших школьников. Для достижения поставленной цели, мною решались следующие задачи:

1.Воспитание у детей потребности в здоровье.

2.Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.

3.Обучение детей навыкам здорового образа жизни, как неотъемлемой части существования личности.

4. Реализация в условиях образовательного учреждения мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию обучающихся, охране психического здоровья.

На первое место в решении проблемы укрепления и сохранения здоровья я ставлю семью. А это подразумевает большую работу с родителями. Главная цель работы с родителями - просвещение по вопросам воспитания ЗОЖ у детей в семье, приобщение родителей к активному участию в формировании навыков ЗОЖ у детей. Родители – главный пример для ребёнка и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье.

Формы и методы работы с родителями:

1. родительские собрания, темы которых связаны с укреплением и сохранением здоровья у школьников («Компьютер: друг или враг?», «Я - пример для своего ребёнка»);
2. привлечение родителей к участию в совместных с детьми мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ (совместные походы, спортивные и развлекательные мероприятия, Дни здоровья);
3. постоянные беседы и консультации по предупреждению заболеваний, по сохранению и укреплению эмоционального здоровья с привлечением медицинского работника;
4. анкетирование.

Следующим по значимости направлением в укреплении здоровья школьников считаю снижение психоэмоционального напряжения, стресса, тревожности. Поэтому постоянно провожу со своими детьми мероприятия по профилактике стрессовых состояний путём обучения школьников навыкам управления своими эмоциями и формирования чувства уверенности в себе. Это курс психогимнастики, - специальных занятий на развитие различных сторон психики ребёнка, - разработанный М.А.Чистяковой. На этих занятиях широко использую элементы изотерапии, практически все занятия имеют музыкальное сопровождение. Курс психогимнастики я провожу раз в неделю по полчаса.

При эмоциональном напряжении возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, поэтому мы с детьми учимся расслаблять мышцы, чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определённые группы мышц. Упражнения на релаксацию я провожу в течение 2-3 минут практически на каждом уроке. Вот только несколько методов, которые я применяю для освоения техники релаксации: метод подражания (имитация), метод удобного положения, метод смены напряжения и расслабления мышц, метод “дыхания по кругу”, словесный метод (рифмованные упражнения) и т.д.

С целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, профилактики нарушения осанки, повышения внимания и эмоционального тонуса я постоянно использую физкультминутки. Они проводятся ежедневно, от 1 до 3-х на каждом уроке.

Так же я провожу динамические паузы – комплекс физических упражнений и игр, проводимых на большой перемене после третьего урока.

Для детей более интересен групповой способ проведения динамических пауз, т.к. он в основном состоит из подвижных и музыкальных игр. После таких перерывов дети становятся более активными, у них формируется мотивация к изучаемому предмету, заметно улучшается психоэмоциональное состояние, а также изменяется отношение к себе и своему здоровью.

Большую часть всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования я использую специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного. Вот некоторые упражнения, которые я постоянно использую в своей работе: «вверх-вниз, влево – вправо», «круг», «квадрат», «покорчим рожи» (изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей). Упражнения для тренировки зрения и для снятия напряжения я провожу ежедневно во время физкультминуток.

В летние каникулы в школе работает пришкольный оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей. Ежегодно в нём оздоравливается от 83% до 100% школьников.

И, безусловно, в обязательном порядке в начале и в конце каждого учебного года провожу анкеты по сформированности гигиенических навыков и мотивации к ЗОЖ.

Сделав анализ анкет родителей и учащихся, я пришла к *выводу:* положительные результаты очевидны. Процент учащихся, соблюдающих

режим дня, правила гигиены заметно вырос. Положительный результат виден и в развитии мотивации ЗОЖ.

В первом классе отмечается высокий уровень распространенности простудных заболеваний (это связано ещё и с тем, что наша школа находится в значительной удалённости от мест проживания детей, которые добираются до неё в основном пешком). К четвёртому классу эти показатели незначительны. Количество неболеющих детей составляет более 85%. Число учащихся с I и II группами здоровья увеличилось на 28,6%. Растёт уровень физической подготовки учащихся, о чём свидетельствуют грамоты и дипломы, выданные моим ученикам за победы и участия в спортивных мероприятиях школьного, муниципального уровней.

Я учу детей самостоятельности, стараюсь развивать их творческие способности при проведении физических упражнений и подвижных игр.

Всё это повышает интерес к двигательной активности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферы. Конечно, всё это традиционные и повседневные режимные моменты учебного дня школьника и их применяют в своей работе многие учителя, но очень важно использовать всё это постоянно, в системе. Только так можно добиться значительных результатов

Таким образом, работая над развитием навыков здорового образа жизни у младших школьников, я пришла к выводу, что школа не только может, но и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. И главной целью педагогической деятельности учителя должно быть не только образование, но и воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья как физического, так и психического, и духовного.

Глобальность проблемы здорового образа жизни заставляет уделять внимание целому спектру взаимосвязанных направлений деятельности учителя, итогом которой должно стать создание в школьной среде умонастроений, направленных на охрану здоровья, когда каждый школьник примет на себя ответственность за собственное здоровье как высшую ценность.

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам / Е.А.Алябьева.- М.:ТЦ Сфера. – 2003. – 88с.
2. Бутова С.В.Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] / С.В.Бутова //Начальная школа.-2006.- №8.- с.98.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1 – 4 классы/ В.И.Ковалько.- М.:ВАКО. -2004. – 296с.
4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра/ Е.П.Митина // Начальная школа. - №6. – 2006.- с.56.
5. Павлова М. А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. [Текст] /М. А. Павлова .- Волгоград: Учитель. -2009. – с.

143 . ISBN: 978-5-7057-1961-7
6. Ракитина Л.И. Способы борьбы с усталостью учащихся и потерей внимания на уроках[Текст]/Л.И.Ракитина, Г.Д.Чамовских//Завуч начальной школы. - 2007. - №8. - с.69.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы/Н.К.Смирнов.- М.: АПКПРО. – 2002.- с.10.
8. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель. – 2008.- 172с.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика [Текст] / М.И.Чистякова; ред. М.И. Буянова - М.: Просвещение. - 1990. – 128 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ К ЗДОРОВЬЮ

Лаврухина М.И.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15», *ritaLavr@yandex.ru*

В современное время требования по сохранению здоровья учащихся, предъявляемые к образованию по праву стали одним из приоритетов государственной социальной стратегии. Становится главным для классного руководителя формирование ценностного отношения детей к своему здоровью; соблюдение правил ЗОЖ, в сочетание с совместной деятельностью классного руководителя, учащихся, родителей, социума.

При выявлении уровня сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью по методике Ротфорт Дианы Викторовны, были получены следующие результаты: 60% обследованных детей имеют низкий уровень, это значит, что ученик на элементарном уровне дает объяснение понятию «здоровье», знает только одну составляющую здоровья, называет не больше двух способов сохранения здоровья.

Результаты диагностики подтвердили необходимость введения в образовательную деятельность форм и методов, способствующих повышению уровня культуры здоровья, а также разработку и реализацию учебного плана по обучению младших школьников здоровому образу жизни.

У И.Р. Алтуниной [1] понятие «культура здоровья» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Л.И. Божович [2] выявила интересный факт, что культура здоровья, а главное степень её проявления определяют степень мобилизации резервных возможностей организма при действии неадекватных факторов среды.

Таким образом, первостепенной задачей учителя является вовлечение учащихся в проекты по сохранению и укреплению собственного здоровья посредством эффективной, целенаправленной и систематической познавательной деятельности. Актуальность данной работы вижу в повышении уровня сформированности ценностного отношения к здоровью учащихся 1-4 классов, соблюдении правил здорового образа жизни при оганизации совместной деятельности учащихся, родителей, педагогов.

Ведущая педагогическая идея работы заключается в формировании ценностного отношения младших школьников к здоровью; путем организации воспитательного процесса с использованием элементов сдоровьесберегающих технологий.

Цель - обеспечение положительной динамики формирования ценностного отношения учащихся к здоровью посредством использования приемов здоровьесберегающих технологий

Для достижения поставленной цели мной были определены основные задачи:

- создание психолого – педагогических условий для эффективного использования форм и методов работы по повышению познавательного интереса, потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование основных знаний, умений и навыков по вопросам культуры здоровья;
- привлечение внимание учащихся, их родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья.

Остановлюсь на некоторых технологиях, элементы которых использую для обеспечения положительной динамики формирования ценностного отношения учащихся к здоровью именно во внеурочной деятельности.

В своей работе я применяю элементы известной, но результативной технологии раскрепощенного развития В.Ф. Базарного [2]это: обучение школьников в режиме смены динамических поз; работа с наглядным материалом, максимально удаленным от глаз ребенка (сенсорные кресты, разноцветне карточки, экологическое панно). Офтальмотренажер для разминки и снятия напряжения с глазных мышц при работе с которым ребята внимательно следят глазами за героями, выполняющими движение.

Родители моих воспитанников используют подобные тренажеры дома не только при занятии с детьми, но и для себя после работы за компьютером.

Следующие элементы, которые я использую в своей работе – это кинезиологические упражнения. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Такие упражнения –позволяющие активизировать межполушарное воздействие провожу со своими учениками и могу с уверенностью сказать, что они оказывают благотворное влияние на развитие

интеллекта, улучшение состояния физического здоровья, позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий. Одно из упражнений провожу в начале занятия с использованием простой питьевой воды. Дело в том, что когда мы волнуемся, усиленно думаем о чем-то неприятном или находимся в подавленном, депрессивном состоянии, вообще от любого нервного возбуждения наша кровь как бы электризуется, и через некоторое время это может привести к заболеванию всей системы.

Известно, что любая часть нашего тела имеет своего «представителя» на кисти руки или на стопе. Поэтому на своих занятиях использую мячик Су джок и пружинки для пальчиковой гимнастики.

В практической деятельности мною применяются элементы хромотерапии - бесконтактный метод лечения светом и цветом.

С этой целью мной используются карточки, таблицы, красочные презентации. Таблицы, схемы оформляю в разных цветах, на доске работаю мелом разного цвета.

Красный цвет укрепляет память, придает бодрость и энергию. Жёлтый - стимулирует зрение, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности. Зелёный - лечит простудные заболевания, укрощает нервозность и раздражительность, обостряет слух. Синий – успокаивает утомлённые глаза и нервы.

Важную роль в формировании здорового образа жизни я отвожу работе с родителями (клуб выходного дня, тематические род. собрания), коллегами (выступления на педсоветах, мастер - классах и др. мероприятиях).

Это основные элементы методик здоровьесберегающих технологий, которые применяю во внеклассной работе для формирования ценностных ориентаций учащихся 1-4 классов к здоровью. Остановлюсь на достигнутых результатах, за последние три года.

Из данных мониторинга динамики уровня сформированности ценностного отношения к здоровью видно: на знаниевом этапе отмечается рост показателей в среднем на 20%.

Ценностный критерий вырос в среднем на 14%, что подтверждает заинтересованность и потребность к овладению способами сохранения и укрепления собственного здоровья.

Поведенческий критерий возрос на 13%. Это значит, что учащиеся активно включаются в процесс применения знаний о здоровье, пытаются самостоятельно производить оздоровительные действия.

Показателем актуальности и действенности поведенческого критерия выступает активное и грамотное применение знаний о здоровье, снижение уровня заболеваемости.

Возрос и уровень культуры здоровья – увеличилось количество учащихся класса, посещающих кружки и секции во внеурочное время.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!» (Жан Жак Руссо)

Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является учитель!

Список литературы:

1. Алтунина И. Р. Мотивы и мотивация социального поведения как проблема социально-психологических исследований/ И.Р.Алтунина, Р. С. Немов // Современная социальная психология: теоретические подходы и социальные исследования. – 2009. - № 1 – С. 7-17.
2. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Божович Л.И. – М.: Просвещение, 1968. – 208 с.
3. Базарный В.Ф. Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение / В. Ф. Базарный. – М : ВАКО, 2007. – 52 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ПРИ ПОМОЩИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ЖИВОТНЫЕ АФРИКИ»

Солонченко С.С., Беликова С.С., Гречишена А.И., Костина Т.А.
ОГАПОУ «БПК», solswetlana78@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается память, как психический процесс, описываются виды памяти, анализируются особенности развития памяти в старшем дошкольном возрасте. Описывается авторская программа, направленная на развитие памяти «Животные Африки», которая может быть использована как в индивидуальной, так и в групповой работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова. Дети, старший дошкольный возраст, память, развитие, групповая работа, индивидуальная работа.

Актуальность проведенного исследования обусловлена тем, что в рабочих программах дошкольных учреждений, как правило, не предусмотрен обособленный блок занятий по развитию памяти. Это объясняется тем, что упражнения и игры на совершенствование запоминания включаются в структуру всех занятий в детском саду. Однако, у детей старшего дошкольного возраста наблюдаются проблемы с запоминанием, поэтому специалисты отмечают, что целесообразно проводить отдельные занятия по развитию памяти.

Обратим внимание на интерпретацию понятия «память». В психологии памятью называют комплекс познавательных способностей человека в сочетании со способностью к запоминанию, накоплению и воспроизведению информации. Это значит, что любая информация изначально накапливается в мозге, затем она сохраняется в нем, что позволяет дальнейшее ее

воспроизведение. Последний процесс - осознание информации, навыков или действий. Воспроизведение происходит автоматически, однако для этого нужно многократное повторение конкретной информации [2].

Примечательно то, что память, как психический процесс, в зависимости от вида информации подразделяется на:

- образную;
- двигательную;
- эмоциональную;
- словесно-логическую.

Память, которая формируется с помощью органов чувств и тактильных ощущений и переводит информацию в образы, картинки, схемы, графики, называют образной. Этот вид чаще встречается у дошкольников. Как правило, это творческие личности, с хорошо развитой фантазией. Дети с образной памятью запоминают информацию в малейших деталях, да и воспроизводят ее до мельчайших подробностей.

Двигательная память отличается способностью запоминать, сохранять, а затем воспроизводить разнообразные движения. Такая память позволяет освоить трудовую деятельность, способность к катанию на лыжах, велосипеде, коньках, игре на музыкальных инструментах. В раннем возрасте этот вид психического процесса позволяет малышу переворачиваться на спинку или животик, поднимать головку, садиться и ходить. Подрастая, двигательная память ребенка совершенствуется, а его деятельность становится сложнее.

Эмоциональная память основана на запоминании эмоций. Это могут быть радость, раздражение, гнев, гордость или разочарование, грусть или веселье. Признают как одну из самых надежных хранилищ.

Словесно-логическая память заключается в способности запоминать мысли и словесную информацию при общении. Условно этот вид делят на механическую память (многократное повторение одной информации без понимания ее сути) и логическую, которая предусматривает использование ассоциаций, смысловых связок.

На каждом этапе развития памяти у дошкольников происходят разительные изменения способности к запоминанию, воспроизведению информации. Условно в дошкольном возрасте определяют 4 таких этапа:

Дети до года: развивается моторная память, которая проявляется первыми условными рефлексами. На первом году жизни ребенок запоминает движения и повторяет их. Запоминание более эффективно, если обучение сопровождается ярким, эмоциональным действием.

Возраст от 1 до 2 лет: в этот период активно развивается ЦНС малыша, вследствие чего увеличивается объем запоминаемой информации и ее прочность. Ребенок узнает близких и родных людей, он начинает ходить,

развивается образная память. Первые осознанные воспоминания привязывают к этому возрастному периоду.

Возраст 2-4 года: активно развивается механическая память, однако после двух лет ребенок начинает выстраивать и логическую цепочку, запоминает слова, развивает основные двигательные навыки.

Возраст 4-6 лет: преобладает непроизвольное запоминание. Обычно ребенок в этом возрасте запоминает ту информацию, которая оказалась интересной, захватывающей, увлекательной. Происходит это независимо от того, хочет ли дошкольник запоминать эту информацию [7].

Обратим внимание на роль памяти в развитии ребенка. Способность к запоминанию - один из факторов, благодаря которому человечества стало интеллектуально развитым. Без памяти невозможно познать мир, окружающую нас действительность. Любая деятельность невозможна без памяти: труд, нормы поведения, привычки, информация об окружающей среде - все это основано на процессах запоминания. Развитие памяти в детском возрасте дает человеку возможность в дальнейшем применять полученные ранее навыки и умения. Это, в свою очередь, определяет качество жизни. Развитие памяти, особенно у детей, представляет собой очень важный процесс. Ведь память влияет на развитие других психических процессов, таких как мышление, восприятие и т.п. Если не подпитывать память новой информацией, такая способность человека приводит к деградации личности. Поэтому развитие памяти нужно начинать с раннего детства [9].

Основываясь на анализе литературных источников и руководствуясь практическим опытом нами разработана программа, направленная на развитие памяти детей старшего дошкольного возраста «Животные Африки».

Программа «Животные Африки»

Цель программы – развитие памяти детей дошкольного возраста посредством зрительных ассоциаций.

Оборудование: карточки с изображением зверей (2 экземпляра) - жираф, бегемот, обезьяна, верблюд, лев, зебра, слон, крокодил, черепаха сухопутная, тигр, доска, магниты, карточки с характеристиками: «На спине 2 горба»; «Длинная шея»; «Серый с большим ртом»; «Животное с длинным хвостом, ест бананы»; «Животное с большой гривой»; «Животное в чёрно-белую полоску»; «Серый и огромных размеров, с большими ушами»; «Зелёный, с большим хвостом, у него много зубов»; «Животное с панцирем»; «Животное в чёрно-рыжую полоску», картинки с природными зонами: пустыня, влажные экваториальные леса, саванна, карточки-раскраски с животными из представленного выше списка, цветные карандаши.

Занятия по каждому блоку занимают 15-17 минут.

Первый блок.

Ход работы:

На доску прикрепляем при помощи магнитов изображения животных. Просим детей запомнить животных. Дети закрывают глаза. Убираем изображение одного из животных, просим ребенка открыть глаза и сказать, кого не хватает. Так продолжаем до тех пор, пока на доске не останется изображение одного животного.

Второй блок.

Ход работы:

Предлагаем детям сопоставить среду обитания с животными. На доску прикрепляем картинки с природными зонами: пустыня, влажные экваториальные леса, саванна. Педагог показывает по порядку картинки с животными. Дети хором отвечают, в какой зоне живёт животное. Если дети не знают, где живёт животное, то педагог отвечает им и откладывает эту карточку в конец. Таким образом, все карточки животных по порядку прикрепляются на доску к природным зонам.

Третий блок.

Ход работы:

На доску прикрепляем карточки с животными на магнитах. На столе лежат карточки с отличительными чертами каждого животного. Дети должны угадать, какая характеристика подходит какому-либо животному. Если дети не знают ответа, то откладываем карточку в конец и называем правильный ответ.

Четвёртый блок.

Ход работы:

На доску вывешиваем два экземпляра изображений животных в хаотичном порядке, перевернув изображение к доске. Дети должны сопоставить животных между собой. Сначала они показывают на одну картинку, педагог переворачивает её. Затем дети должны найти такое же изображение. Если они не угадают, то педагог переворачивает их обратно. Потом дети снова отгадывают, но при этом они запоминают, что находилось на предыдущих картинках.

Пятый блок.

Ход работы:

На доску педагог прикрепляет картинки с животными, но на этот раз мы вывешиваем три изображения. Дети запоминают расположение карточек и называют этих животных. Затем мы добавляем по одной карточке, но уже в хаотичном порядке. Дети должны установить, в каком порядке были расположены карточки, а ту, которую добавили, перемещается в конец ряда на доске. Потом добавляем ещё одну карточку, перемешиваем и крепим на доску. Дети должны расставить по порядку и назвать животных. Так продолжается, пока на доске не появятся все карточки, расположенные по порядку.

Шестой блок.

Ход работы:

На магнитной доске педагог развешивает карточки с животными, проговаривая их описание; а другие выдаёт детям, чтобы они их раскрасили. Когда дети начинают раскрашивать свою карточку, педагог наблюдает за их деятельностью. И в случае, если ребёнок неправильно раскрашивает свою карточку, надо показать ему, каким цветом нужно раскрасить животное. Тем самым, ребёнок будет запоминать картинку и рисовать животное именно тем цветом, которым обладает животное.

Седьмой блок.

Ход работы:

Следующую игру мы проводим с детьми, предварительно разделив их на две команды. Потом мы вывешиваем на доску изображения животных, ещё раз проговариваем их названия и описываем животных. Далее загадываем детям простые загадки, а они должны по очереди выходить к доске, показывая животное и объяснять свой выбор.

Таким образом, изучив понятие «память» и рассмотрев ее виды, мы узнали, как происходит развитие памяти в дошкольном возрасте. Основываясь на анализе литературных источников, мы разработали программу «Животные Африки», направленную на развитие памяти у детей старшего дошкольного возраста. Данная программа может быть использована педагогами образовательных дошкольных учреждений: педагогами-психологами, воспитателями и старшими воспитателями.

Список литературы:

1. Ашкинезер, Е.В. Развиваемся, играя: практ. пособие / Е.В. Ашкинезер. - Мозырь. Белый Ветер, 2011. - 67с
2. Баддли А., Айзенк М., Андерсон М. Память. - СПб.: Питер, 2011. - 560 с.
3. Белых В. А. Полный курс развития дошкольника. Внимание, память, мышление. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 64 с.
4. Блонский П. П. Память и мышление. - М.: ЛКИ, 2007. - 208 с.
5. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М.: Просвещение, 2001 - 247с
6. Выготский Л. С. Лекции по психологии. Психологические механизмы в детском возрасте. - М.: Говорящая книга, 2012. - 0 с.
7. Леонтьев, А.Н. Психологические основы дошкольной игры/ А. Н. Леонтьев. - М. Просвещение, 2013. - 173с.
8. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2008. - 713с.
9. Эльконин, Д.Б. Психология игры/ Д. Б. Эльконин. - М.: ВЛАДОС, 2009. - 314с

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Стебенева Н.В., Горяева Е.П., Паршина Е.А.
Г(О)БУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Липецк, *cppmsp15@mail.ru*

В настоящее время все большую обеспокоенность и тревогу, как среди медицинских работников, так и среди широкой общественности вызывает проблема массового распространения употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди населения нашей страны. По статистике в последнее десятилетие психоактивные вещества (наркотики, алкоголь, табак) стремительно проникают во все социальные слои населения вне зависимости от возраста, половой и национальной принадлежности, а также региона проживания.

Кроме этого, сложная социально-экономическая и политическая ситуация в стране негативно влияет на жизнь и здоровье людей. Постоянные стрессы, невозможность прогнозировать свое будущее, неуверенность в завтрашнем дне. Большинство экспертов утверждают: больное поколение – результат социально-экономического неустройства России и нарушенной экологической среды [1, с. 3].

Неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье ребёнка, является пристрастие родителей к вредным привычкам. Злоупотребление алкоголем, курение и наркомания во многом определяют состояние здоровья детей, и воспитательный процесс среди детей должен быть направлен, прежде всего, на формирование здорового образа жизни.

Ведущая роль в формировании ответственного отношения детей к собственному здоровью отводится именно родителям. Достоверно известно, что дети курящих родителей значительно чаще страдают болезнями органов дыхания. Дети, растущие в семьях, где родители пьют, обычно угнетены, испуганны, болезненно переживают пьянство родителей. Постоянное нервное напряжение травмирует детскую психику и приводит к возникновению у малыша детской нервности, снижает память, вызывает ночные страхи, заикание, способствует быстрой утомляемости.

От состояния здоровья, заложенного в детстве, зависит, какой будет жизнедеятельность человека в будущем. Поэтому проблема приобщения детей младшего школьного возраста к ценностям здорового образа жизни в настоящее время является наиболее актуальной.

Особенно актуальна эта проблема в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Именно в младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья и привычки к ведению здорового образа жизни, взрослого человека. Новая социальная ситуация выступает как стрессогенная. У ребенка изменяется эмоциональное состояние, повышается

нервно-психическое напряжение, что отражается как на физическом здоровье, так и на поведении.

К настоящему времени понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. В отечественной психологии теоретическими исследованиями проблем здоровья школьника занимались Амосов Н.М., Пирогов Н.И., Сухомлинский В.А., Ушинский К.Д. и другие.

Представители философско-социологического направления Виноградов П.А., Ерасов Б.С., Мильштейн О.А., Пономарчук В.А., Столяров В.И. рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Аксёнов Г.П., Бальсевич В.К., Виленский М.Я., Дитлс Р., Мартынюк И.О., Кобылянская Л.С.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности ребенка, достижения им полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, семейно-бытовой деятельности [2, с. 18]. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм младшего школьника в связи с усложнением общественной жизни, увеличением техногенного прогресса, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Формирование здоровья ребенка - это, прежде всего, психолого-педагогическая проблема. Поэтому педагоги-психологи Службы по работе с несовершеннолетними в преодолении различного рода зависимостей центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – Центр) находятся в постоянном поиске новых идей, эффективных форм работы с детьми не только подросткового, но и дошкольного, младшего школьного возраста.

У детей нужно воспитывать внутреннюю потребность ведения здорового образа жизни, чтобы каждый ребенок внимательно относился к своему здоровью и здоровью окружающих, формировать у него негативное отношение к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркотикам), приобщать к разнообразной физкультурно-спортивной деятельности.

Педагоги-психологи Центра активно сотрудничают с общеобразовательными, дошкольными образовательными организациями городов и районов Липецкой области. Проводят профилактическую работу, как с родителями, так и с детьми дошкольного, младшего школьного возраста.

По результатам диагностики нами были получены результаты, которые позволили выделить три уровня знаний о ЗОЖ у детей младшего школьного возраста:

- 40 – 60 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно, осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

- 60 – 75 балла: средний уровень - ребёнок отвечает на вопросы не уверенно, не полно. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

- 21- 40 баллов: низкий уровень - ребёнок отвечает на вопросы не полно. Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Анкетирование показало, что у 20,3% детей сформирован высокий и 60,5% средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 19,2% школьников. Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в представлении о здоровье, формирования у них представлений о сущности ЗОЖ, используя для этого различные формы и методы. Анализ полученных результатов позволил выяснить, что у большинства детей не сформированы знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни.

В связи с этим специалистами Центра была разработана и реализуется профилактическая Программа для детей дошкольного, младшего школьного возраста, ориентированная на ведение здорового образа жизни «Волшебные приключения или о том, как быть здоровым!».

На протяжении шести лет специалисты Центра реализовывали данную профилактическую программу.

Программа имеет профилактическую направленность. Приоритетной задачей программы являлось формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью.

Цель Программы: сохранение и укрепление психологического, физического, духовного здоровья детей и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность.

Задачи Программы:

- формирование общего представления о здоровье, заботе о нем;
- привитие стойких культурно - гигиенических навыков;
- воспитание потребности в занятиях спортом;
- формирование представлений о нравственных качествах;
- развитие умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;

- развитие позитивного отношения к сверстникам, навыков социального поведения, сотрудничества между детьми.

Результатом работы по программе можно считать получение детьми базовых знаний, умение применять их на практике, развитие способностей адаптироваться к новым условиям, принимать самостоятельное решение, заботиться о своем здоровье.

Оценку уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определили с помощью тестирования, анкетирования, диагностирования, наблюдений и т.д. В ходе выполнения программы обучающиеся научились:

- выполнять основные правила здорового образа жизни;
- соблюдать режим дня, правила личной гигиены;
- выполнять упражнения на снятие нервно-психического напряжения;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия.

Анкетирование показало, что у 28,0 % детей сформирован высокий и 61,4 % средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 10,6 % школьников.

Наш опыт показывает, что эффективность предлагаемой Программы зависит от степени заинтересованности, инициативности и желания педагогического коллектива и родителей принимать активное участие в реализации данной Программы.

Подводя итог реализации профилактической психолого-педагогической Программы «Волшебные приключения или о том, как быть здоровым!» можно сделать общие выводы об эффективности и результативности проведенных мероприятий. У детей:

- повысился уровень знаний о здоровом образе жизни и здоровье в целом;
- повысился уровень адекватного взаимодействия со сверстниками;
- достигла определенного уровня развития эмоционально-волевая сфера;
- усовершенствовались навыки в общении;
- значительно снизилось нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессивность.

В заключении отметим, что работу по формированию здорового образа жизни необходимо начинать с самого раннего возраста, чтобы научить детей бережно относиться к своему здоровью и формировать навыки активной жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в

школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Гундаров И.А., Киселев Н.В., Копина О.С. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ. - М.: Союзмединформ, 1989. – 82 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Тимакова Н.Е.
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Строитель» Белгородской области,
Timakova_1973N@mail.ru

Когда люди встречаются, они друг другу говорят «здравствуйте», а это значит, что желают здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Последние десятилетия состояние здоровья российских детей вызывает серьезную тревогу. Исследователи отмечают, что объективным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья сегодняшних школьников. Это и малоподвижный образ жизни, телефоны, компьютеры.... Негативные тенденции роста заболеваемости детей в процессе обучения повышают актуальность проблем охраны здоровья учащихся.

«Укрепить здоровье человека в детстве, – говорил Сухомлинский, – не допустить, чтобы ребёнок вступал в юность хилым и вялым, – это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа». [2]

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни - одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя - не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность. То есть, по ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов. [3]

Одна из самых острых проблем в школе - ограничение двигательной активности детей во время занятий. Неподвижная поза гораздо утомительнее,

чем движение. Теряется концентрация внимания, устают кисти рук, пропадает интерес к материалу, потому что наступает усталость. Накопившаяся усталость может вызвать отклонения в состоянии здоровья – нарушение осанки, зрения, повышение давления, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы и органов дыхания.

Пребывание долго в сидячем положении нарушает кровообращение. Без движения у детей возникают зажимы и непроизвольные навязчивые движения. При длительном снижении физической активности органы и системы нашего организма испытывают недостаток кислорода, что является причиной многих болезней. Поэтому при организации процесса обучения необходимо избегать длительного сидения за партой, ведь мы сидим за партами по пять часов каждый день целых одиннадцать лет.

Чтобы предупредить общее утомление от напряжения при занятиях за столом, следует проводить физические упражнения, так называемые физкультминутки с целью переключения с умственной деятельности на физическую. К.Д.Ушинский писал: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания». Физкультминутка – это минутка активного и здорового отдыха. Приведу примеры использования физминуток на уроках.

Буква Е.

В алфавите, в букваре, (Хлопки в ладоши.)
Проживала буква Е.
Как-то раз она шагала (Ходьба на месте.)
По тетрадке не спеша,
Замечталась и упала, (Приседания.)
Превратилась в букву Ш...
Школьник был, конечно, рад: (Наклоны туловища влево - вправо.)
Вот так буква-акробат! (Хлопки в ладоши.)

Все умеем мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять,
Все умеем мы считать.
(Сгибание и разгибание рук вверх.)
до пяти мы все считаем,
С силой гири поднимаем.
Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим.
(Наклоны вперед, руки в замок, резко вниз.)
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
(Расслабленное поднимание и опускание рук.)
Наклонитесь столько раз,
Сколько форточек у нас.

(Наклоны в стороны, руки на пояс.)
Сколько клеток до черты,
Столько раз подпрыгни ты.
(Прыжки на месте.)

У меня спина прямая.

У меня спина прямая,
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я наклонов не боюсь:
(Наклон вперед.)
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
(Наклон назад, выпрямиться.)
Поворачиваюсь.
(Повороты туловища.)
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Я хожу с осанкой гордой,
(Повороты туловища.)
Прямо голову держу,
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Никуда я не спешу.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Раз, два, три, четыре,
(Повороты туловища.)
Три, четыре, раз, два.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я могу и поклониться,
(Поклон и выпрямиться.)
И присесть, и наклониться,
(Присед, наклон вперед.)
Повернусь туда-сюда!
(Повороты туловища направо - налево.)
Ох, прямешенька спина!
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Раз, два, три, четыре,
(Повороты туловища.)
Три, четыре, раз, два!

Для увеличения двигательной активности на уроках используются элементы технологии В.Ф. Базарного, которые способствуют увеличению двигательной активности за счет моделирования познавательной деятельности ученика с использованием упражнений с сигнальными метками, упражнений с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

Применяются методы простейших зрительно – координаторных упражнений «Четыре угла». В углах кабинета прикрепляются яркие объекты – зрительные метки. Ими обычно служат красочные иллюстрации из сказок. Картинки подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительный сюжет. Один раз в две недели сюжет меняется. Упражнения с данными метками выполняются стоя. Все поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 быстро фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища. Продолжительность - 1- 2минуты.

На уроках также используется схема-тренажер, которая проецируется с помощью мультимедийного проектора на экран. Одновременно учащиеся делая непроизвольные движения головой, шеей, туловищем, разминают затекшие от напряжения мышцы.

В минутах отдыха на уроках используется элементы оздоровительной методики А.Н. Стрельниковой.

Особенностью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы. Этот оздоровительный метод помогает в лечении органов дыхания, сколиозов, болезней сердечно - сосудистой системы.

Во время выполнения дыхательного упражнения активно включаются в работу все части тела, в результате возрастает потребление кислорода и улучшается умственная деятельность учащихся на уроке. Использование упражнений дыхательной гимнастики способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, что позволяет контролировать поведение учащихся разных поведенческих групп. Выполняются дыхательные упражнения.

Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела, в результате возрастает потребление кислорода и улучшается умственная деятельность учащихся на уроке. Использование упражнений дыхательной гимнастики способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, что позволяет контролировать поведение учащихся разных поведенческих групп.

Упражнение «Ладошки» ***(разминочное)***

И.п. – встать прямо, показать ладошки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – «поза экстрасенса».

Сделать короткий, шумный активный вдох носом и одновременно сжимать ладошки в кулак (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха воздух совершенно свободно и легко уходит через нос или через рот. В это время кулаки разжимаются.

Снова громко шмыгнуть носом и одновременно сжать ладони в кулак. После шумного вдоха и сжатия ладоней в кулак воздух уходит свободно. Пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе: они так же свободно расслабляются после сжатия, как уходит воздух после каждого вдоха.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз. Спина круглая (не прямая!), голова опущена (смотрит вниз, в пол). Шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхать пол»).

Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью – в этот момент воздух пассивно уходит через нос или через рот.

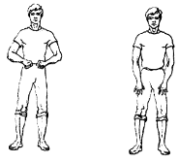
Снова наклониться и одновременно с наклоном сделать короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямиться, выпуская воздух через нос или через рот.

Выполнить 8 наклонов-вдохов подряд, затем сделать паузу для отдыха (3–5 сек.) – и еще 8 наклонов-вдохов.

Упражнение «Погончики»

И.п. – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются.



На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук – на поясе, пальцы сжаты в кулаки – воздух ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкнуть кулаки к полу, а затем вернуться в и.п. – воздух уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете) воздух через рот, то рот широко открывать не нужно. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно.

Надо сделать 8 вдохов-движений подряд без остановки. Затем отдых (пауза) (3–5 сек.) – и снова 8 вдохов-движений.

На уроках необходимо использовать элементы **цветотерапии.**

Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умении управлять своими эмоциями.

На классной доске выставляются круги (диаметр - 30 см). Каково же их назначение?

* Жёлтый круг уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.

* Синий круг - тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по математике.

* Красный круг - активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля.

* Зелёный круг - для успокоения, если дети расшумелись.

* Оранжевый круг - цвет творчества, будит фантазию.

Так же на занятиях полезно использовать такие разминки - как релаксация.

Релаксация (под музыку звуков природы).

В этих упражнениях особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.

«Закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь и давайте мысленно перенесёмся в волшебный осенний лес. Полюбуемся красками золотой осени, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты. Остановимся. А так ли тихо в осеннем лесу? Послушайте, как шуршат падающие листья, шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как пахнет в осеннем лесу? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой.

- Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до 5. На счёт «5» – вы откроете глаза. Окружающий вас мир – большое волшебное зеркало. И мы сумеем с вами увидеть и почувствовать всю красоту окружающей природы».

До окончания школы ещё далеко, но ученики начальной школы мечтают о том, кем они станут во взрослой жизни. Каждый ребёнок видит себя удачливым и счастливым, здоровым и сильным и мечтает жить долго и счастливо. А что нужно для осуществления таких мечтаний? Конечно же, быть здоровыми душой и телом. Обучение школьников бережному

отношению к своему здоровью начинается с раннего детства и это главная задача современного образования.

Список литературы:

1. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: “ВАКО”, 2004. - 296 с.
2. Сухомлинский, В.А. Педагогика / В. А. Сухомлинский. - М., 1979. - 558 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // [Электронный ресурс] http://standart edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959.
4. Цабыбин, С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград: Учитель, 2008.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

Шрамко М.В.

МБОУ «Истобнянская СОШ»

Важную роль в формировании здорового образа жизни школьников играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей здорового образа жизни

Русский язык – серьёзный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Их можно объединить в «Словарь мудрых мыслей». Желательно, чтобы ученики завели такой «Словарь…» и делали в нем записи: [2].

- «Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды»,
- «По яблоку в день – и доктор не нужен»,
- «Ешь просто - доживёшь лет до ста»,
- «Здоров на еду, да хил на работу»,
- «Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест».

Также с помощью подбора текста можно развить определенные орфографические и пунктуационные навыки, решить учебные

методологические задачи. Пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть и воспитательного процесса. Желательно на уроке отвести время (2-3 минуты) для проведения **«Оздоровительной страницы».** Ученики продолжают вести свой персональный **Словарь мудрых мыслей:**

- «Пешком ходить - долго жить»,
- «Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься»,
- «Систематически заниматься спортом - значит заботиться о своём здоровье»,
- «Воздух, солнце и вода – три кита здоровья».

Также школьникам предлагается выполнить задания:

I. Напишите 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.

II.Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным.

Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегавших ежедневной тренировкой мышц.

III.Творческий словарный диктант.

1. Вид спортивной гимнастики (аэробика)

2.Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика)

3. Расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).

4. Правила времяпровождения (распорядок дня)

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской «Утро», в 7 классе сочинение-интервью по картине А.Сайкиной «Детская спортивная школа». Необходимо педагогу вводить в учебный процесс комплекс развивающих технологий. [3].

Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка не обойтись, т.к. они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо рассматривать в комплексе. Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания, чередует виды

работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, пунктограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы. [1].

Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. Например, в 5 классе при изучении темы: «Стили речи» можно детям предложить такой текст: Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию. Во время выполнения сложных заданий для снятия напряжения используется **«Психологическая страница».**

Словарь мудрых мыслей:

- “Хороший смех оздоравливает душу”,
- “Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём”,
- “Улыбка – лучшая таблетка”.

Предлагается текст для орфографического разбора в 7 классе:

Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум - прекрасное средство от страха в зубном кабинете.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

И все же цель таких уроков - обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале,

который поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к **здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учебе, помогают** учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения. [5].

В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами. Современные дети на природе проводят очень мало времени. В нашем стремительно развивающемся мире его очень часто не хватает, чтобы оглянуться вокруг себя: услышать, увидеть и почувствовать….

Необычно слышать, когда люди спрашивают, имеет ли природа место в образовательном процессе? Безусловно, имеет. Наша жизнь и мир природы – единое целое. Будущее принадлежит поколению, которое поймет, что это действительно так. «Природа – это неиссякаемый и вечно новый источник знаний», - писал Сухомлинский. Поистине, верное утверждение! [4].

В Белгородской области внедрился проект по созданию рекреационно-образовательных зон на территориях школ региона. Согласно проекту, образовательный процесс осуществляется на природе. Педагоги и обучающиеся нашей школы весной 2015 года с большим интересом включились в реализацию увлекательного проекта. Родители детей одобряют такие нововведения, отмечая ряд позитивных моментов: снижение психологической напряжённости, развитие интереса к учебному процессу, укрепление здоровья учащихся.

Часть уроков проходит на свежем воздухе. Уроки «зелёного цвета» для учащихся 1-7 классов МБОУ «Истобнянская СОШ» - любимые уроки. 30% уроков по всем предметам проходят на свежем воздухе. Но самыми благоприятными являются всё-таки уроки гуманитарного цикла.

На уроках русского языка и литературы ребята не только усваивают программный материал, они имеют возможность любоваться природой, восхищаться ею. Мы стараемся находить все новые и новые слова для описания солнца, неба, травы, цветка, деревьев, птички, жучка. Составляем сочинения-миниатюры. Для обогащения словарного запаса дети заводят тетради по развитию речи, куда выписывают понравившиеся строчки из стихов или рассказов русских поэтов и писателей, а потом используют их в своих сочинениях.

Здесь же ученики читают стихи, которые посвящены природе родного края. Знакомясь с творчеством русских поэтов, ребята вслед за мастерами слова учатся вслушиваться и всматриваться в природу, а некоторые идут дальше – создают собственные творения. Сколько удивительных открытий может быть сделано всего лишь за один урок! С каким энтузиазмом ребята участвуют в конкурсах рисунков, плакатов, стенгазет!

Мальчишки и девчонки с нетерпением ждут наступления весны, чтобы снова отправиться в «зелёный класс» навстречу новому, неизвестному.

Список литературы:

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. - 100с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе/ И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005. -№10. - С.84-92.
3. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990. - 217 с.
4. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- № 8.- С.98.
5. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.- №3.- С.52-87.
6. В работе использованы материалы Интернет-сайтов

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Яковлева Е.В.

МБОУ «Истобнянская СОШ», yakovleva-elena-2010@mail.ru

Состояние физического здоровья населения - важнейшее условие развития любого государства. Следовательно, сохранение и укрепление здоровья, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического развития каждого гражданина - актуальные задачи. Здоровье - первая и важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие человека. Это важнейшее условие познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья.

Основа здоровья закладывается в детстве, и это забота не только врачей.

Здоровье человека зависит от:

• 50% - от образа жизни;

• на 25% - от состояния окружающей среды;

• на 15% - по наследственной программе;

• на 10% - от возможностей медицины.

(согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения).

Проблемы обучения и воспитания потребности детей в здоровом образе жизни обсуждаются в многочисленных работах Н.М.Амосовой, И.И. Брехман, М.Я. Виленский и др. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, от чего в большей степени зависит эффективность творческой, профессиональной и спортивной деятельности.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна пронизывать все занятия ребенка. Необходимо обучать детей мотивации к здоровому образу жизни через понимание здоровья как ведущего показателя, как средства достижения успеха в жизни.

Поэтому педагог должен относиться к формированию здорового образа жизни не только как к отсутствию болезней или физических недостатков, но и как к полному физическому, моральному, умственному и социальному благополучию. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни - залог успешной социализации человека. И на сегодняшний день укрепление здоровья, формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста является актуальной проблемой.

Нерегулируемая накопившаяся утомляемость приводит к переутомлению. Утомляемость ребенка, перегрузки нервной системы способствуют его истощению, приводят к появлению неврозов. Одна из самых острых проблем - ограничение детской физической активности. Неподвижная поза утомляет гораздо больше, чем движение. Поэтому при организации учебного процесса следует избегать длительного сидения за партой.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как стабильный образ жизни людей, преобладающий в определенных социально-экономических условиях, проявляющийся в работе, досуге, материальном удовлетворении и т. Д., В духовном. потребности, нормы общения и поведения.

Здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующий сохранению здоровья, оптимальной адаптации организма к условиям окружающей среды, высокой результативности в учебной и профессиональной деятельности.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования здорового образа жизни. Правильное отношение ребенка к миру, к окружающим его людям - все зависит от того, насколько сознательно, с любовью, грамотно он подойдет к формированию и привитию у ребенка основных элементов здорового образа жизни.

Педагогическая задача состоит не в том, чтобы дать ребенку поток неосознанной информации, она состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. [9, с. 278]

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделить следующим составляющим здорового образа жизни:

• физическая активность;

• режим учебы без перегрузки;

• сбалансированная диета;

• соблюдение правил личной гигиены;

• организация свободного времени с преобладанием физических нагрузок (физкультура, прогулки, походы и др.);

• профилактика вредных привычек.

1. Физическая активность - важнейший и решающий фактор в сохранении и укреплении здоровья. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни. В результате физическая культура - это не только одна из составляющих, но и важнейшая составляющая здорового образа жизни.

2. Необходимым условием гармоничного развития личности ученика является достаточная физическая нагрузка. Школьникам приходится не только ограничивать естественную физическую активность, но и подолгу сидеть за партой в неудобной статической позе. Из всех стрессов, с которыми ребенок сталкивается в школе, стрессы, связанные с поддержанием рабочей осанки, наиболее утомительны. Положение сидя за партой влияет на работу многих систем организма ученика, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к снижению работоспособности всего организма, особенно мозга: снижается внимание, ухудшается память, нарушается координация движений. тревожится, и время мысленных операций у меня увеличивается.

В свою очередь учитель обязан правильно организовать занятия, которые не заставят учащегося сидеть весь урок за партой, а разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разнообразить урок разными видами деятельности. [14, с. 39] Переход от одного занятия к другому во время урока неизбежно будет сопровождаться изменением позы ребенка. Это достигается путём использования:

- игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);

- драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;

- подвижными играми на переменах;

- средств ИКТ;
- проектно - исследовательской деятельности;
- проведение физкультминуток учащимися;
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- проведения фрагментов уроков;
- творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему, в т. ч. проектная и исследовательская деятельность с применением ИКТ).

3. Среди всех факторов, определяющих здоровый образ жизни, очень важную роль играет питание. Рациональное питание - это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных питательных веществ, необходимых для его развития и функционирования.

4. Не менее важным фактором формирования здорового образа жизни является «личная гигиена». Личная гигиена предполагает рациональный режим дня, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви для каждого человека в процессе его индивидуальной жизни.

Чаще всего у школьников пачкаются руки. Родителям следует привить привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, после контакта с больными людьми, животными, после игры на улице. Следить, чтобы ногти были вовремя острижены и вычищены, так как грязь под ногтями служит источником заражения ребёнка инфекционными заболеваниями.

5. Достаточная физическая активность - обязательное условие гармоничного развития личности. Поэтому педагог должен передать, что организация свободного времени с преобладанием физических нагрузок не только полезна для здоровья, но и вызывает положительные эмоции, бодрость, поднимает настроение.

6. В школьные годы у детей вырабатывается много вредных привычек. Но больше всего вредны курение и злоупотребление алкоголем.

Таким образом, здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека посредством определенных профилактических мер, которые так необходимо донести до младших школьников, в какой именно этот период наиболее благоприятен для формирования основ культуры здорового образа жизни.

Анализ структуры заболеваемости школьников убедительно показывает, что по мере обучения в школе увеличивается количество заболеваний дыхательных путей, патологий пищеварительной системы, нарушения осанки, глазных болезней, пограничных психоневрологических расстройств. Такие состояния здоровья являются результатом не только

длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических факторов и факторов окружающей среды, но и ряда педагогических факторов, таких как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- раннее начало систематического дошкольного образования;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным характеристикам обучающихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная квалификация учителей в области развития и охраны здоровья детей;
- массовая неграмотность родителей по вопросам охраны здоровья детей;
- существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

Таким образом, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических и деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Здоровый образ жизни создается как в семье, так и в школе. Общий контроль должен включать учебную нагрузку, распорядок дня, питание, физическую активность, процедуры закаливания, нервное напряжение, психологическую среду дома, в школе и классе, отношения между родителями и детьми, учениками и учителями, досуг, развлечения и интересы. Человек, который со школьных времен сумел организовать свой режим работы и отдыха, в будущем еще долгое время останется энергичным и творческим. По выражению академика Н.М. Амосова «…чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». [1, с. 58]

Отношение ребенка к собственному здоровью - основа, на которой можно будет построить конструкцию потребности в здоровом образе жизни. Он рождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как личности и личности. От понимания этого понятия напрямую зависит отношение ребенка к здоровью. Поэтому формирование ценностного отношения к здоровью - приоритетное направление современной школы.

Условия воспитания здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью:

- сотрудничество учреждений образования с семьей;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и его пропаганда;
- внедрение здоровье сберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, противодействие распространению вредных зависимостей;

- систематические занятия обучающихся физической культурой, спортом и туризмом;

- организация воспитания в процессе оздоровительного отдыха. [5, с. 123]

Также необходимо учитывать возрастные особенности студентов в процессе формирования здорового образа жизни и отношения к здоровью.

Мы должны помнить, что организационная работа, составляющая

основу культуры здорового образа жизни у детей, требует комплексного подхода. Организационная работа будет эффективной лишь при условии тесного взаимодействия учителей, медицинских работников, администрации школы и родителей. [12, с. 94]

Необходимо привлекать родителей к активному участию в жизни школы, класса: к организации экскурсий, спортивных мероприятий, вечеров для издания газет и участия в экскурсиях. Только систематическая организационная работа с ребенком в школе и дома принесет желаемый результат, даст твердые знания, осознанные навыки защиты своего здоровья, обеспечит формирование положительного отношения к соблюдению правил гигиены, то есть поможет младшему школьнику сохранить и укрепить здоровье. У каждого ребенка свое отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Важной задачей физического воспитания в школе является формирование у школьников потребности в личном физическом и нравственном совершенствовании. [9, с. 115]

Одним из основных принципов мотивации здоровья, это возрастной, когда мотив закладывается с детства и деятельный, когда мотив надо формировать вместе с оздоровительными упражнениями. В совокупности эти принципы формируют мотивацию с полным осознанием того, каким должно быть его здоровье. Благодаря этому и формируется культура здорового образа жизни. [15, с. 25]

В наше время очень популярны «Курсы здоровья». На таких уроках дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся друг с другом или самостоятельно разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей появляется положительная мотивация следовать этим правилам. Беседы - очень необходимая форма детского труда. Их спектр может быть очень широким и касаться, в первую очередь, наиболее волнующих детей проблем: это проблемы охраны природы, предотвращения вредных привычек и т. д.

Игра - это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Могут использоваться как подвижные игры, так и интеллектуальные. [4, с. 203]

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни во многом будет зависеть от разнообразия методик, используемых учителем в своей работе.

Сохранение и укрепление здоровья, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования у студентов здорового образа жизни и полноценного физического развития - актуальная педагогическая задача.

Основные задачи сохранения здоровья учащихся в процессе обучения в школе:

- научить детей определять свое состояние и чувства;
- сформировать активную жизненную позицию;
- формировать представления о своем теле, организме;
- научат, как укрепить и сохранить здоровье;
- понимать необходимость и роль физических нагрузок;
- научить правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности;
- формировать представления о том, что полезно, а что вредно для организма.

Наиболее важными факторами здорового образа жизни и вкладом в здоровье детей младшего школьного возраста являются рационально организованный распорядок дня, сбалансированное питание, оптимальный режим физических упражнений, уроки спорта на открытом воздухе, соответствующие возрасту процессы закаливания, благоприятные гигиенические и санитарные условия и как пример для семьи и педагогов. Одним из наиболее важных факторов в формировании здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста являются развиваемые ими идеи и концепции, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье и здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - Москва, 1979. - 192 с.
2. Ананьева, Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская. - Москва, - 1993. - 224 с.
3. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брезман. - Москва, 1990. - 208 с.
4. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. - Минск: Вышейшая школа, 2004. - 303с.
5. Василенко, В.А. Ценность и ценностное отношение / В.А. Василенко. - Москва, 1966. - 215 с.
6. Воронцова, В.Г. Нравственное и физическое здоровье детей: заботится ли о нем наша школа? / В.Г. Воронцова. - Санкт-Петербург, 1996 - 197 с.
7. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А.

Виноградов. - Москва, 1990. - 360 с.
8. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья / В.И. Воробьев - Минск: Вышэйшая школа, 2003. - 223с.
9. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский. - Москва: Медицина, 1989. - 356 с.
10. Кузина Р.А. Школа здоровья / Р.А. Кузина. - Москва: Луч, 2000. - 202с.
11. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. - Киев, 1969. - 244 с.
12. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - Москва, 1991. - 274 с.

II. Профилактика аддиктивного (зависимого) поведения у подростков

СИСТЕМА РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ШКОЛЫ)

Агаджанян Е.А.
МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП», *elena-6085@mail.ru*

Проблема употребления психоактивных веществ среди молодежи для российского общества является сегодня одной из наиболее важных. По современным данным большинство зависимостей появляется именно в подростковом возрасте [3].

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 получения эмоций [1].

Б.Г. Мещеряков определяет аддиктивное поведение как один из видов деструктивного поведения. Данное поведение выражается в возможности выйти из реальности путем изменения психического состояния [2].

В своих трудах А.В. Худяков выделяет 4 критерия аддиктивного поведения: социальный, психологический, физиологический, клинический [5].

Социальный критерий рассматривается как употребление психологически активных веществ группой людей. В данном случае употребление веществ 9 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 [6].

Дети наше будущее - и мы должны заботиться об их здоровье, соответственно своевременно проводить профилактику аддиктивного поведения и употребления ПАВ. Профилактика аддиктивного поведения -это одна из главных задач в школе, потому что именно профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной среде введена в требования ФГОС общего образования.

Стандарт ориентирован: на становление личностных характеристик выпускника основной школы осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды; формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание обучающимися необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения

С 2011 года в образовательных организациях Российской Федерации реализуется Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (Письмо Минобрнауки России от 05.09.2011 г. № МД-1197/06 «О концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»), которая была, в том числе, рекомендована Государственным антинаркотическим комитетом [4].

В МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП» разработана и внедряется программа «Профилактика употребления ПАВ». *Цель программы* - профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной организации, и недопущение употребления ПАВ школьниками.

Задачи программы:

1.Осуществлять мероприятия по профилактике правонарушений, безнадзорности, формированию здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважению правам человека.

2.Формировать у учащихся устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе» ПАВ.

3.Разработать эффективные механизмы совместной деятельности участников воспитательной системы школы: родительской общественности, ученического соуправления и педагогического коллектива.

4.Содействовать формированию морально-волевых качеств школьников.

5.Создать благоприятный психоэмоциональный климат в школьном сообществе для творческого эффективного взаимодействия коллективов, составляющих потенциал школы.

6.Создать условия для доверительного общения, восприятия информации о негативном влиянии ПАВ на жизнь человека.

7.Оказать педагогам и родителям помощь в приобретении специальных знаний и навыков, а также предоставлять семьям социальную и психологическую поддержку.

8.Профилактика безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.

9.Воспитание негативного отношения к алкогольной, табачной, наркотической продукции, предотвращение незаконного оборота алкогольной продукции среди несовершеннолетних.

Профилактика ПАВ - это не только обсуждение проблемы с детьми, о вредности употребления наркотиков, сигарет, алкоголя, но и их последствия.

В рамках реализации программы для учащихся 5-11 классов в нашей школе в ноябре-декабре проводится «Неделя пропаганды знаний о здоровом образе жизни», классные часы «Нет наркотикам», «Мы за здоровый образ жизни»,«Профилактика табакокурения», «Профилактика алкоголизма», «Профилактика наркомании и токсикомании», «Электронная сигарета-миф и реальность»,«Умей сказать-нет», осуществляется выпуск листовок и плакатов: «Счастье без наркотиков», «Наркотики - путь в никуда», со старшеклассниками проводятся деловые игры «Мы выбираем жизнь», выступление агитбригады «В здоровом теле – здоровый дух!». На стенде «Уголок профилактики вредных привычек» размещается вся необходимая информация по этой теме, так же на стенде есть номера телефонов «Телефонов доверия», где тоже могут оказать всю необходимую помощь подростку.

Для формирования здорового образа жизни и профилактики ПАВ среди учащихся в нашей школе, проводится работа в разных направлениях. Особое внимание уделяется физическому воспитанию школьников, это как одна из форм воспитательной работы с обучающимися. Проводятся уроки физической культуры. Два раза в год в нашей школе проходят Дни Здоровья (классные часы, соревнования, эстафеты, просмотр презентаций о ЗОЖ, внеклассные мероприятия), мы стараемся как можно больше обучающихся вовлекать в разные кружки и секции, которые работают на базе нашей школы, в Физкультурно-оздоровительном комплексе, в детской школе искусств, которые имеются на территории нашего сельского поселения. На данный момент на базе нашей школы действует 20 кружков и спортивные секции. Это секции футбола, баскетбола, волейбола, в Физкультурно-оздоровительном комплексе есть секции -дзюдо, бокса, футбола, баскетбола. Так что у наших детей есть довольно большой выбор досуговой деятельности. Ведь важную роль в профилактической работе имеет альтернативная употреблению ПАВ деятельность. Грамотно организованный досуг ребят. Каждый год в нашей школе в декабре месяце проводится месячник «Здорового образа жизни» в рамках этого месячника проходят родительские собрания, тренинги, консультации, организуется просмотр видеофильмов о ЗОЖ, спортивные соревнования.

Наша школа тесно сотрудничает с органами ПДН, КДН и ЗП, учащиеся «группы риска», которые состоят на разных видах учета, состоят на особом контроле у социального педагога и педагога-психолога, с ними проводится дополнительная работа по профилактике аддиктивного поведения (индивидуальные беседы, посещение на дому).

Каждый год наши учащиеся 7-11 классов проходят добровольное медицинское исследование на употребление наркотиков, алкоголя, психоактивных веществ, табакокурения с привлечением врачей ОГБУЗ «Грайворонская ЦРБ». Для того, чтобы работа по профилактике употребления ПАВ была более эффективной, регулярно педагогом-психологом и социальным педагогом проводятся беседы и лекции по данной теме в классах с учащимися.

Для нашего образовательного учреждения в приоритете является именно профилактика аддиктивного поведения среди учащихся, целью которой является воспитание личностно развитого человека, который способен самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в применении ПАВ.

Список литературы:

1. Егоров, А. Ю. Любовные и сексуальные аддикции / А. Ю. Егоров. – Москва : Просвещение, 2014. – 245
2. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм – Еврознак, 2003. – 672 с.
3. Психология девиантного поведения: учеб. —метод. комплекс / Л. А. Азарова, В. А. Сятковский. — Минск: ГИУСТ БГУ, 2008. — 164 с.
4. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., № 1897 / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Москва: 2010 г.
5. 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.
6. Чабанова, В. В. Особенности личности у лиц, зависимых от интернета / В. В. Чабанова. – Москва : АСТ, 2014. – 154 с.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ.

Аксёнова С.Н.

ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат», lada-2005@bk.ru

Психика человека, способна приспосабливаться и восстанавливаться. Но у нее есть свои границы выносливости. Что произойдет с нашей психикой, если мы будем испытывать сильные стрессы, а если это будет происходить очень часто? Даже крепкая психика может начать давать сбои. Сбои психики могут выражаться в не совсем адекватном поведении. Срабатывают защитные механизмы психики, защищая систему от полного разрушения. Время поговорить о первых признаках аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение – это одна из форм девиантного поведения, которая выражается в уходе от окружающей реальности. А чтобы убежать от реальности, приходиться искусственно изменять наше психическое состояние.

Аддикция - зависимость, пагубная привычка, привыкание, в широком смысле, - ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется и к нехимическим, а психологическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т. п. [1]

Особая опасность употребления ПАВ в детском и подростковом возрасте заключается в том, что для этого контингента характерно более быстрое развитие физической и психологической зависимости, чем у взрослых.

Согласитесь, что на сегодня решить проблему профилактики детского курения, алкоголизма и употребления ПАВ не так уж просто, несмотря на существующий мировой опыт. Сами дети и подростки в качестве причин такого аддиктивного поведения называют разные причины это и конфликтные ситуации в семье и просто элементарная скука, желание попробовать как можно больше в жизни, или стремление не отбиться от коллектива. Иногда это просто давление старших подростков, часто протест против родителей.

Но как говорится болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому было и есть самое эффективное средство – это профилактика, которая очень важна в это опасный период переходного возраста подростков. И чем раньше мы ее начнем, тем больше эффекта и проку от нее будет. Профилактическая работа должна проводиться с помощью следующих методов: переубеждение, переключение, вовлечение в деятельность; стимулирование; сотрудничество; доверие; открытый диалог; увлечение полезным видом деятельности; личный пример. Но, ясно, что мы должны понимать еще и то, что сам зависимый или аддикт, не понимает, не осознает своих проблем, да более, он не воспринимает окружающую его действительность, поэтому не способен адекватно воспринимать и себя. У него нарушено самовосприятие и самооценка. Не понимая причины, такой подросток постоянно находится в тяжелой стрессовой ситуации. Раннее предупреждение развития аддикции включает в себя, прежде всего, диагностический этап, который должен проводиться в образовательных учреждениях с целью выявления детей со склонностью к девиантному поведению. Также первичная профилактика подразумевает предупреждение вовлечения детей и подростков в любые формы зависимостей. Сюда также относится и информирование о возможных последствиях зависимостей методах борьбы со стрессом и

технологиях общения. А уже какой способ профилактики выбрать, зависит от того, какого типа аддиктивное поведение наблюдается у подростка.

Профилактика зависимого поведения у подростков ставит такие цели как:

- способствовать осознанию подростками зависимости к курению и наркотикам как болезни, не только сжигающей физические силы человека, но и уничтожающей его как личность;

- развивать у подростков осознанное неприятие наркотических средств и табака как способов воздействия на свою личность;

- воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности;

- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;

-социально-психологическая адаптация.

Нужно проводить с подростками беседы, лекции, классные часы, так, чтобы они включались в работу, в обсуждение, а не были просто пассивными слушателями. Например, вместе с обучающимися можно выработать советы как воздержаться от табака. Подросткам необходимо приводить примеры, которые могут повлиять на решение остановиться или, что лучше, не начать принимать наркотики. Например, привести примеры знаменитостей, ставших жертвами пагубной страсти. И наоборот привести примеры тех, знаменитостей, которые избавились от зависимости. Необходимо подросткам демонстрировать иные виды досуга, это различные спортивные секции, танцы, клубы по интересам, любители животных.

Интернет-зависимость оказывает сильное влияние на личность человека. Учитывая, что количество подростков, попадающих в эту зависимость, растет с каждым днем, а интернет-аддикты имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, то предпочтительнее групповые формы работы. Несмотря на то, что каждый случай интернет-зависимости по-своему уникален, существуют и проблемы, общие для всех или большинства аддиктов, что делает групповые занятия еще более необходимыми. Исходя из сказанного, просто обязательно формирование устойчивой и позитивной самооценки, уверенности в себе:

-развитие коммуникативных навыков и восстановление межличностных отношений;

-ориентация на благоприятные межличностные отношения;

-адекватное восприятие критики;

-умение слушать и понимать собеседников. [4]

Подростковый возраст – это не простое испытание. Когда у подростков возникает внутреннее противоречие, которое связано с несоответствием действительности и их внутреннего мира, они начинают свою борьбу и хотят быть услышанными, чтобы их мнение и голос стал более весомым. Однако пытаются они этого добиться по-своему, как им кажется, единственно верным способом.

В школе есть ряд уникальных возможностей для эффективной профилактики аддиктивного поведения. Школа в процессе обучения формирует принципы здорового образа жизни, формирует самооценку у подростков и может проводить работу с семьями учеников. А также для профилактических бесед привлечь психологов, медиков и других специалистов.

В общем, профилактика аддитивного поведения должна заключаться в отдельном подходе к каждой группе видов отклоняющегося поведения. Необходима осторожная и мягкая работа с его механизмами психологической защиты. Нужно чтобы подросток изменил в первую очередь отношение к себе, а затем к окружающему миру.

Список литературы:

1. А.Л. Свенцицкий. Краткий психологический словарь. - Проспект, 2011.- с.11-512 с. -ISBN 987-5-392-01704-1.
2. Сухоруков Д.В., Богданов А.А. Социологические методы исследования аддиктивного поведения // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. No 3. С. 61.
3. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Сластенина. – 4-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 200 с.
4. Абдрашитова Т.А. Девиантное поведение молодежи и эффективность психологического консультирования // Вестник университета «Кайнар». - 2005. - № 2-3. - С. 66-70
5. Арымбаева К. Социально-педагогический подход к пониманию девиантного поведения // Поиск. Серия гуманитарных наук. - 2006. - № 4. - С. 296-307

МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИСТЕМ ПРОФИЛАКТИКИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Анисимова М.В., Кочергин А.В.
ОГАПОУ «СТАКС», staks31@yandex.ru

Одним из эффективных методов борьбы с молодежной преступностью является профилактическая работа с несовершеннолетними, где особая роль отводится нам, образовательному учреждению.

Деятельность по профилактике правонарушений и преступлений в ОГАПОУ «СТАКС» осуществляется непрерывно, строится по плану, как комплексная система работы совместно со всеми субъектами профилактики. Она отвечает основной цели воспитательной работы – создание оптимальных условий для формирования личности будущего специалиста с развитыми

базовыми и профессиональными компетенциями, позволяющими социально адаптироваться на рынке труда и в современном обществе.

В своей работе мы руководствуемся законами РФ, областными законами и распоряжениями, локальными нормативными правовыми актами:

Закон «Об образовании в РФ»; Конвенция о правах ребенка; ФЗ №120 от 24.06.1993г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

Семейный кодекс РФ. Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей; Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской; Закон Белгородской области от 04.07.2002 № 35 «Об административных правонарушениях на территории Белгородской области»;Закон Белгородской области от 1312.200 №122 «О системе защиты прав несовершеннолетних, профилактики их безнадзорности и правонарушений в Белгородской области»; Распоряжения Правительства Белгородской области от 14.12.2015 № 652-рп «Об утверждении порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и семей, находящихся в социально-опасном положении, и организация с ними индивидуальной работы

Устав ОГАПОУ «СТАКС»; Приказы департамента образования, направленные на повышение эффективности профилактической работы в образовательных учреждениях; Положение о педагогическом консилиуме; Положение о совете профилактики правонарушений; Положение о службе медиации; Положение об учете отдельных категорий несовершеннолетних в ОГАПОУ «СТАКС»; Положение о внутритехникумовском контроле.

Ежегодно работа по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в ОГАПОУ «СТАКС» начинается с составления социального паспорта для выявление наиболее уязвимой категории обучающихся.

Причины девиантного поведения

Биологические

Наследственные врожденные и приобретенные заболевания, провоцирующие девиации

Социальные

Неблагоприятное семейное воспитание, неблагополучный характер межличностных отношений со сверстниками

Психологические

Особенности эмоционально-волевой и мотивационной сферы, особенности самосознания, темперамента, характера, создающие предпосылки для формирования отклонения в поведении

Проводя наблюдение, диагностику подростков, беседуя с родителями, законными представителями, исследуя особенности детско-родительских отношений, нужно отметить, что главными факторами риска становится также отсутствие контроля, дисгармоничность семьи. Дефицит привязанностей Импульсивность, поиск авантюрных удовольствий, беспокойная агрессивность и раздражительность. Девиантные сверстники

Трудный темперамент, низкий самоконтроль. Гены, неврология

Таким образом, необходимо выделить общую воспитательную проблему – асоциальное поведение подростков, размытость нравственных ориентиров, их правовая безграмотность, отсутствие гражданской позиции, низкий уровень социального интеллекта, профессионального самосознания, коммуникативных навыков. Поэтому, система профилактики в техникуме направлена на создание условий для устранения причин, способствующих проявлениям асоциального поведения обучающихся.

Задачи данной деятельности: Взаимодействие со всеми субъектами профилактики; уменьшение количества обучающихся, состоящих на профилактических учетах; разнообразие форм и методов работы с трудными подростками.

Целями профилактической работы со студентами, совершившими преступления или правонарушения являются:

1) обеспечить единый комплексный подход к снижению роста преступлений и повышению эффективности профилактики, связанной с проблемами противоправного поведения несовершеннолетних;

2) формированию у несовершеннолетних правосознания и правовой культуры и повышение правовой культуры родителей студентов.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

- осуществлять воспитательное сопровождение и контроль поведения студентов, склонных к совершению правонарушений;
- своевременно выявлять и устранять причины и условия, способствующие совершению правонарушений;
- осуществлять правовую пропаганду и правовое воспитание студентов;
- осуществлять консультативно-профилактическую работу среди студентов и их родителей;
- выявлять интересы и потребности студентов, трудности и проблемы, отклонения в поведении и адаптированность к социальной среде;
- вовлекать подростков в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию, способную отвлечь их от совершения правонарушений;
- формировать позитивные жизненные цели студентов.

Эти задачи решаются через: индивидуальные формы работы. Работа с родителями

Аналитическая деятельность на основе личностного подхода. Организация досуговой деятельности. Создание доброжелательного

микроклимата. Организация каникулярной занятости. Трудоустройство. Межведомственное сотрудничество

Работа в направлении профилактики асоциального поведения обучающихся проводится в соответствии с планами: по работе Совета профилактики правонарушений; по правовому воспитанию подростков; по профилактике наркомании, алкоголизма и формированию здорового образа жизни; по профилактике экстремизма и терроризма в молодежной среде. Деятельность осуществлялась совместно со всеми субъектами профилактики

Одним из звеньев системы комплексной работы по выполнению Федерального закона «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ является Совет профилактики, который координирует работу по профилактике нарушений различной направленности.

Совет профилактики проводится один раз в месяц при участии инспектора ПДН УМВД. Ежегодно проводится около десяти заседаний, не считая внеплановых заседаний. На заседаниях Совета Профилактики рассматриваются такие вопросы как: совершение преступлений, правонарушений и общественно-опасных деяний среди студентов техникума, злостное уклонение от образовательной деятельности, систематические пропуски занятий без уважительных причин, неуспеваемость, нарушение дисциплины во время учебного процесса, систематические грубые нарушения правил проживания в общежитии

По результатам заседания Совета профилактики осуществляется постановка студента на контроль, заводится личное дело, в которое входят:

- индивидуальные данные на студента;
- план индивидуально-профилактической работы;
- характеристика, составленная мастером п/о;
- акт обследования ЖБУ.
-материалы, подтверждающие нарушение, на основании которых студент был поставлен на учет (Представления либо письма из полиции, докладные либо ходатайства преподавателей / коменданта / воспитателя / мастера п/о, объяснительные студента);
- выписки из Протокола Заседания Совета профилактики;
- материалы, подтверждающие проведение профилактической работы;
-анализ проведенной работы с данным студентом в конце учебного года.

У каждого обучающегося «группы риска» имеется общественный воспитатель из числа педагогических работников (куратор), а в наиболее сложных случаях- КДНиЗП привлекает к работе общественных воспитателей уважаемых людей города: городской администрации, работников полиции, следственных органов, руководителей организаций культуры и спорта.

С целью профилактики правонарушений реализован цикл комплексных в профилактических мероприятий (совместно с субъектами профилактики). В том числе:

- Рейды в вечернее время в места скопления подростков
- Дни профилактики (ежемесячно);
- Организация индивидуального медицинского и психолого-педагогического сопровождения обучающихся «группы риска»
- Совместные заседания с КДН и ЗП;
- Мероприятия по розыску несовершеннолетних, совершивших самовольный уход
- Осуществляются совместные рейды кураторов, социального педагога, инспектора ПДН УМВД и специалиста КДНиЗП в неблагополучные семьи и в семьи детей «группы риска».
- Обновление информационных стендов «Подросток и закон»; «Пока не поздно»; «Служба доверия»; «Толерантность»; «Твой выбор»
- Изготовление и распространение информационных Памяток для родителей и обучающихся
- Проведение круглых столов для обучающихся «группы риска» с участием врачей-наркологов, инспекторов ПДН,
- Неделя безопасного движения
- Родительские собрание с участием испектора ПДН
- Родительские собрания с родителями «группы риска»
- Ведется большая и скоординированная работа с детьми, пропускающими занятия без уважительных причин.

Решение сложных жизненных ситуаций, социальных проблем обучающихся невозможно без взаимодействия с правоохранительными органами. Сотрудники УМВД принимают участие в профилактических мероприятиях. Проводят индивидуальные беседы с обучающимися, состоящими на различных видах учета. По необходимости, совместно с педагогами посещают семьи и проводят профилактические беседы с родителями. Выступают на родительских собраниях. Взаимное выявление семей и подростков группы риска, находящихся в социально опасном положении осуществляется также с помощью инспекторов ПДН

В целях профилактики преступлений и правонарушений техникум работает с Уголовно-исполнительной инспекцией (для обучающихся, уже осуждённых)

В данном взаимодействии систематически осуществляется:

1. регулярный обмен информацией о пропусках занятий, поведении и успеваемости несовершеннолетних студентов

2. направляется характеризующий материал;

3. при возникновении затруднительных ситуаций с подростками, инспектор УИИ проводит с ними воспитательные беседы.

Одним из социальных партнеров в оказании различных видов социальной поддержки и помощи детям и их семьям являются органы социальной защиты и социального обеспечения. Дети, лишенные родительского попечения, семьи, находящиеся в социально-опасном положении, - объекты деятельности социального педагога и специалистов органов опеки. Орган опеки и попечительства на законодательной основе утверждает решение о жизнеустройстве, исходя из интересов подростка. В решении жизненных вопросов обучающихся из категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей оказывают большую поддержку и помощь работники постинтернатного сопровождения «Старт»

Взаимодействие с учреждениями здравоохранения помогает предупреждению и решению проблем, требующих медицинского вмешательства: это употребление алкоголя, ПАВ, социальные болезни и т. п. Партнерами в работе по данному направлению являются специалисты ГУЗ психоневрологического диспансера.

Организация и проведение совместных профилактических мероприятий с целью повышения результативности в оказании помощи семьям и детям является очень эффективным.

Вместе с тем, огромная профилактическая работа, проводимая в отношении несовершеннолетних, не всегда является эффективной, количество обучающихся, состоящих на профилактических учетах, достаточно велико:

Профилактика девиантного поведения у подростков «группы риска» - это очень сложный и многогранный процесс. Очень многое зависит от нас: работников учебного заведения, специалистов межведомственной профилактики. Только благодаря слаженной работе , мы ищем новые пути решения возникающих проблем с обучающимися данной категории. Наша задача ежедневно стараться помогать каждому подростку полноценно адаптироваться в современном обществе, найти своё место в нём.

Список литературы:

1. Агрессия у детей и подростков : учеб. пособие / Г. Э. Бреслав, А. Н. Волкова, Г. Г. Гарскова и др. ; под ред. Н.М. Платоновой. – СПб. : Речь, 2004. – Из содерж.: Гл. 4. Опыт организации профилактической работы с детьми и подростками, склонными к агрессии. – С. 225-330.
2. Алмазов, Б. Н. Психологические основы педагогической реабилитации : учеб. пособие / Б. Н. Алмазов. – М. : ВЛАДОС, 2008. – Из содерж.: О системе профилактики детской безнадзорности. – С. 47-67.
3. Воронова, Е. А. Воспитательная работа в современной школе : советы опытного педагога / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 404 с.

4. Гоголева, А. В. Беспризорность: соц.-психол. и пед. аспекты / А. В. Гоголева ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2004. – 463 с.: ил
5. Гребенкин, Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе : учеб.-метод. комплекс / Е. В. Гребенкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 157 с
6. Девиантология : хрестоматия / под ред. Ю. А. Клейберга. – СПб. : Речь, 2007. – 411 с.
7. Захарова, Н. В. Педагогические условия профилактики беспризорности и безнадзорности детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и семье : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Захарова. – Н. Новгород, 2010. – 212с. – Электронный ресурс

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аракелян О.А., Чумакова Е.Н.
ОГАПОУ «Ровеньский политехнический техникум»

Проблема отклоняющегося поведения подростков — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Актуальность данной проблемы заключается в том, что сегодня девиантное поведение несовершеннолетних рассматривается как свидетельство недостатков в воспитательной сфере, сложной социально-экономической ситуации в стране, а совокупность фактов антиобщественного поведения и правонарушений подростков на определенной территории — как серьезный показатель недостатков проводимой профилактической и воспитательной работы [4].

В современном мире проблема зависимого поведения у подростков стоит весьма остро. Объектами зависимости могут быть вещества, игры, источники информации и т.д. Особую тревогу общества вызывает проблема зависимого поведения подростков, связанного с употреблением табака и психоактивных веществ.

По данным официальной статистики процент подростков с аддиктивным поведением, достаточно велик. Это накладывает целый ряд социальных и личностных проблем. В связи с этим особенно важно проводить грамотно спланированную, целенаправленную и конкретную профилактическую работу с подростками, целью которой является снижение риска формирования зависимостей.

В подростковом возрасте профилактика аддиктивного поведения имеет особую значимость, во-первых, это нелегкий кризисный период развития, который отражает не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А во-вторых, именно в подростковом возрасте формируются очень важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики

аддикции. Это такие качества как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Чем раньше происходит приобщение к ПАВ, тем быстрее формируется наркозависимость, тем тяжелее течение наркомании как болезни, больше негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост заболеваний) [2].

Под профилактикой наркозависимости понимается комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, которые направлены на предотвращение зависимости, а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний).

Как известно, профилактическая работа включает в себя три этапа: первичная, вторичная и третичная профилактика. Целью первичной профилактики является предупреждение приобщения к употреблению ПАВ. Следует отметить, что приобщению к наркотикам предшествует употребление алкоголя и курение. Поэтому ведение профилактической работы должно начинаться с профилактики употребления алкоголя и табакокурения.

Так как профилактическая работа должна начинаться до наступления «критического возраста», объектом профилактической работы становятся дети школьного возраста, при этом особое внимание уделяется профилактической работе в условиях образовательного учреждения.

Именно образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы. Общеобразовательная организация как институт становления и воспитания личности взрослеющего человека вносит немалый вклад в реализацию задач первичной профилактики, приоритетом которой является раскрытие внутренних ресурсов личности, способной самостоятельно справляться с жизненными проблемами.

Переход системы образования на федеральный государственный образовательный стандарт впервые определил такую составляющую, как здоровье сткудентов, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательной организации.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. Действия педагогов должны быть направлены не на то, чтобы студент бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы он не начал этого делать. Следовательно,

необходима профилактика аддитивного поведения у подростков посредством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Перспективная цель профилактики - обеспечение роста эффективности процесса профилактики аддитивного поведения среди подростков, повышение грамотности преподавательского состава и родителей. Стратегической целью является оказание помощи подросткам в осознании механизмов формирования их собственного поведения, развитие ресурсов подростков: формирование у них адекватного представления о себе, социальной компетентности, умения принимать на себя ответственность за свою жизнь, адекватно оценивать степень риска от того или иного действия, умения общаться с окружающими, сопереживать им, находить и оказывать поддержку.

Для того чтобы профилактические программы были эффективными, необходимо работать с личностными характеристиками, приводящими к формированию аддукций. Программы должны быть основаны на идеи позитивной профилактики, т.е. не запугивание детей о проблемах и последствиях зависимого поведения, а формирования у подростков жизненных навыков, позволяющих им эффективно совладать с жизненными трудностями и давлением среды.

Профилактическая работа в образовательной организации должна включать в себя не только разъяснение вреда воздействия психоактивных веществ на организм, формирование ценностного отношения к своему здоровью, но и профилактику социальной дезадаптации.

Профилактика девиантного поведения подростков должна проводиться комплексно по трем направлениям: родители, педагоги, учащиеся с учетом индивидуальных особенностей. Большинство отклонений в поведении несовершеннолетних: безнадзорность, бродяжничество, правонарушения, употребление психоактивных веществ имеют в своей основе один источник – социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье [3].

Информационно-просветительская работа с родителями заключается в предупреждении возможных нарушений в семейных отношениях и семейном воспитании. Необходимо знакомить родителей с теми формами семейных отношений и семейного воспитания, которые могут привести к негативным отклонениям в поведении детей и подростков. Формами такой работы являются лекции, семинары, беседы, тематические родительские собрания с привлечением специалистов (психологов, медиков, юристов и др.). Информационно-просветительская работа с педагогами включает лекции и семинары об особенностях работы с подростками девиантного поведения.

Наиболее действенной и эффективной является информационно-просветительская работа с учащимися. Вся работа педагогов должна быть построена на профилактике и предупреждении вредных привычек и негативных отклонений в поведении.

Особенно важна адресность профилактической работы, учет индивидуальных особенностей детей и подростков. Этот принцип проявляется в отношении выбора содержания и формы проведения профилактической работы в зависимости от степени вовлеченности детей в проблему.

На основании этого профилактическая работа делится на два блока.

Первый блок – общая воспитательная работа, целью которой является формирование у подростков антинаркогенных установок как внутриличностных механизмов, обеспечивающих реализацию поведения в рамках здорового и безопасного образа жизни.

Второй блок – работа с группой риска по отношению к вовлечению в наркотизацию, угрозы благополучию ребенка из-за употребления ПАВ.

В техникуме постоянно проводятся мероприятия и акции, направленные на разъяснение опасности пагубных привычек, на формирование у подростков стремления к здоровому образу жизни, профилактику вредных привычек. Но, к сожалению, не всегда проводимая, большая по объему работа бывает достаточно эффективной.

Наиболее действенными являются те профилактические мероприятия, где студенты являются не пассивными слушателями, а активными участниками процесса коммуникации, обмена информацией.

Самой распространенной формой профилактики злоупотребления психоактивными веществами является классный (кураторский) час. Классный час – одна из важнейших форм организации воспитательной работы с учащимися, когда в неформальной обстановке можно что-то сотворить, создать, узнать, обсудить. Это не урок, но и не пустые разговоры, это классный праздник, на успех которого работает каждый.

Еще одна эффективная форма работы – это деятельность волонтерских отрядов, которая при применении различных форм работы, таких как интерактивные игры, интерактивные беседы, ролевые игры позволяет достучаться до сознания подростка, заменить его пассивную позицию слушателя скучной лекции о здоровом образе жизни на активное заинтересованное участие в игре, тренинге, мини-спектакле.

Немаловажную роль играет информационно-просветительская работа с родителями и лицами, их заменяющими. Интересными формами данной работы являются круглые столы, семинары, лекции по проблеме влияния семейного воспитания на формирование аддиктивного поведения, или наоборот, способствующих формированию устойчивости по отношению наркотизации.

В работу педагогов должна входить также совместная с родителями разработка разумного проведения досуга, семейных праздников и торжеств без употребления алкоголя, организация свободного времени подростков, поскольку бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления подростков алкоголем. Таким образом

профилактика аддиктивного поведения у подростков посредством формирования здорового образа жизни осуществляется, прежде всего, при воспитании ребенка в семье и школе. Если родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей необходимые навыки здорового образа жизни. Важно найти контакт с родителями и сделать их своими союзниками.

Список литературы:

1. Азарова, Л. А. Девиантное поведение и его профилактика. Учебно-методический комплекс/Л. А. Азарова. — Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. — 164с.
2. Багаева Н.В. О борьбе с вредными привычками // Предупреждение вредных привычек. — М.: АПН СССР, 1990.
3. Качачов В. Г. Об аддикциях и аддиктивном поведении // Мир психологии № 3, 2006.
4. Хажилина, И. И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии /И. И. Хажилина. — М.: 2002. — 228 с.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА – ПРОФИЛАКТИКА ЕГО ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Борзых И.В.

МБОУ «Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области, borzira.76@yandex.ru

Все мы когда-то были детьми. Ходили в школу и радовались каждому новому дню, который дарил нам массу открытий и встречу с друзьями. Мы порой безоговорочно верили родителям и учителям: ведь именно они знают, как правильно поступить и где истина. Отличаются ли современные дети от нас? Конечно, отличаются. Чем же?

Информированностью. Значит, нельзя их учить только тому, чему учили нас. А поэтому требуется изменить содержание образования.

Раскованностью. Большинство из них чувствуют себя свободно и непринуждённо в обращении с людьми, в поведении. И вот уже нельзя преподавать, так как раньше, необходимо дать детям возможность высказаться, проявить себя.

И, наконец, самое печальное - **слабым здоровьем**.

Состояние здоровья школьников России внушает вполне обоснованную тревогу и требует принятия срочных мер по охране и укреплению здоровья в процессе обучения. По результатам исследований, в России очевиден рост школьно-обусловленных нарушений здоровья.

Кардинальные изменения основных направлений и приоритетов социально-экономического развития России затронули функционирование всех социальных институтов, в том числе и системы образования.

Социальная адаптация несовершеннолетних к новым экономическим, политическим и культурным условиям, формирование у ребенка такого жизненного опыта, который мог бы стать барьером для возникновения девиантных форм поведения, - это всего лишь небольшой перечень вопросов, составляющих область проблем современного детства. Решение задач социализации подрастающего поколения в современных условиях жизни нашего общества диктует необходимость изменения характера деятельности общеобразовательных учреждений в сфере формирования социального здоровья учащихся. В последнее время проблемы укрепления здоровья детей и подростков, предотвращения социальной, личностной и нравственной деградации несовершеннолетних начали рассматриваться как взаимосвязанные между собой. Здоровье и качество жизни детей признаны основополагающими ценностями системы образования, что нашло свое отражение в Концепции модернизации российского образования.

Согласно определению, которое приведено в предисловии Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ***здоровье*** – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие [1, с.6].

Многие ученые выделили несколько видов здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное, личностное, эмоциональное. К перечисленным видам сегодня есть необходимость добавить социальный аспект.

Социально здоровая личность активно реализует отношение к своему здоровью как к средству жизнеобеспечения, как к средству выбора стратегии саморазвития в социуме, как к средству реализации предназначения гражданина, как к средству профессионального и жизненного самоопределения.

Социальная составляющая здоровья личности отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты, проявляясь на трех уровнях:

а) на социальном уровне - как социальная активность, интерес к окружающему миру, направленность на социальные цели;

б) на биологическом - как результирующая динамического равновесия функций всех внутренних органов;

в) на психическом - как эмоционально-волевая и потребностно-мотивационная активность.

Социальное здоровье лишь частично связано с медицинскими факторами. В большей степени на него влияют разнообразные причины социального характера: социально-экономические трудности современного периода развития страны (низкий уровень заработной платы, относительно высокий показатель безработицы, потенциальная угроза утраты рабочего места и социального статуса, неудовлетворительные жилищные условия, недостаточная обеспеченность качественными продуктами питания и т.п.);

уровень развития культуры и воспитания человека и семьи; качество и доступность медицинской помощи и социальных услуг; уровень загрязнения окружающей среды (радиационного, химического, микроэлементного); особенности образа жизни, в том числе наличие вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания); ослабление механизмов самосохраняющего поведения и др. [2].

Социальное здоровье подразумевает социальное поведение человека, его социальную активность, деятельное отношение к миру.

Социальное здоровье личности на одной из Всероссийских научно-практических конференций было провозглашено как национальная идея современной России.

Однако социальное нездоровье с каждым годом поражает все больше детей и подростков. Это выражается в росте числа детских и подростковых правонарушений, а порой и преступлений против общественной морали и общечеловеческой нравственности.

Социальное здоровье школьников – залог их жизненного успеха. Принято считать, что основными критериями здоровья обучающихся являются:

• соматическое и физическое здоровье - «я могу»;

• психическое здоровье - «я хочу»;

• социальное или нравственное здоровье - «я доволен».

Медики утверждают, что основы физического здоровья закладываются в самом раннем возрасте человека.

А как же социальное здоровье?

При каких условиях можно воспитать достойного члена общества?

Какое «нравственное питание» он должен получить? Возможно, нужно делать «профилактические моральные» прививки?

Под **социальным здоровьем обучающихся** следует понимать те комфортные условия общества в целом, микросреды, в которые попадают они по мере взросления. Это и среда непосредственного окружения, в которой они общаются и взаимодействуют, и более широкая среда, которая оказывает на них воздействие через создание общественного мнения, шкалы ценностей, норм, моды, господствующих взглядов.

Личность живет в обществе, в социуме, поэтому личность стремится занять в этом обществе определенное престижное место и играть в нем значимую роль. Школа - учебно-воспитательное учреждение, ориентированное как на развитие физического здоровья обучающихся, так и на создание условий для формирования психологического и социального здоровья.

Именно школа является тем социальным институтом, который призван на деле защищать права, свободу и достоинство каждого ребенка, осуществить его психолого-педагогическое сопровождение в

противоречивом процессе личностного и социального развития и становления.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает не только свои права, но и права других, умеет оказывать помощь нуждающимся и при необходимости принять помощь самому, он поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности так, чтобы они были понятны окружающим и не ущемляли права других.

Иными словами, социальное здоровье – это **коммуникативные умения человека, его умение общаться**. Душевное и социальное здоровье еще называют одним общим термином – **психосоциальное здоровье** (А. М. Карпов).

Все уровни здоровья тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

Социальное здоровье-это активная адаптация и саморегуляция человека в сложных условиях общества, его социальная роль и социальная активность.

1. Это, прежде всего – **свобода от вредных информационных воздействий**. Необходимо защищаться от всего того, что программирует на саморазрушительное поведение – от всякой пропаганды алкоголя, табака, наркотиков, разврата, агрессии, от смакования тёмных сторон жизни.

2. **Умение жить в гармонии с самим собой**: иметь цель в жизни, ценить то, что имеешь, позитивно относиться к самому себе и окружающим, уметь прощать себя за свои ошибки и стремиться их исправить, любить свою работу, свой дом, свой город, свою страну, природу, активно изменять себя и мир к лучшему.

3. **Умение жить в гармонии с окружающими**. Можно много говорить об этикете, навыках общения, правилах поведения, но есть один универсальный закон, к которому всё приложится. Это – **Любовь к ближнему**.

Все эти уровни можно отнести и к социализации личности. **Социализацией** называется процесс становления личности, ее обучения, воспитания и усвоения социальных норм, ценностей, установок, образцов поведения, присущих данному обществу.

В результате социализации формируются различные типы личности, социальные характеры, разнообразные потребности, ценностные ориентации.

Социализация личности школьника – процесс чрезвычайно значимый и сложный, результат реального взаимодействия школы и среды. В процессе социализации ребенок приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе, овладевает социальной деятельностью,

социальным общением и поведением, осуществляется социальное становление индивида.

Под непосредственным влиянием ближайшего окружения школьника, его микросреды формируется система его ценностных ориентаций, жизненная позиция, которая выражается в деятельности, общении, повседневном поведении, формирует постепенно социальную позицию. Этот сложный, многогранный процесс будет целостным и действенным, если обеспечивается сочетание воздействий (науки, искусства, политики, нравственности), на сознание школьника и вовлечение его в активную деятельность (на учебно-познавательную, общественно-политическую, трудовую, культурно-досуговую и др.), а также с побуждением к многоплановому и разностороннему общению в различных группах, коллективах, объединениях.

Критерии, которыми пользуются для определения социального здоровья - адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация к физической и общественной среде, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими, бескорыстие, демократизм в поведении.

Критерии социальной зрелости:

- ✓ системность знаний о мире, их соответствие стандарту образования;
- ✓ устойчивый профессиональный интерес и высокая мотивация достижения жизненного успеха;
- ✓ способность к саморегуляции, адаптации и самореализации в социуме;
- ✓ готовность к сохранению своего здоровья и к семейной жизни;
- ✓ устойчивость социально-нравственных ориентаций, гражданская позиция.

Из выше сказанного, можно сделать вывод, что **социальное здоровье** - это активная адаптация и саморегуляция человека в сложных условиях общества, его социальная роль и социальная активность.

И таким образом вырисовывается следующая формула:

Социальное здоровье ⇨ ***адаптация*** ⇨ ***социализация личности***

Социальное здоровье городских подростков, равно как показатели изменения его уровня или перехода к нездоровью, есть проявление в данной социальной группе тех показателей, которые присущи российской молодежи в целом. Современная молодежь имеет неоднозначные оценки в научной литературе, что привело к появлению термина «парадоксальный молодой человек». Исследование социального здоровья городских подростков показывает, что оно отражает парадоксальность социального здоровья современной российской молодежи. Так достаточно высокая оценка роли

здорового образа жизни сочетается с отказом приобщения к нему, с пристрастием значительной части молодых людей к девиантным формам поведения, ведущим к физическому, психическому и нравственному нездоровью [3].

В нашей гимназии работает социально – психологическая служба, деятельность которой, направлена на оказание помощи ребенку в процессе его социализации, освоения им социокультурного опыта и на создание условий для его самореализации.

Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни социальные педагоги проводят с учетом возрастных и индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей и взрослых. Существенное значение имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, классе, гимназии.

Социально-педагогическая деятельность предусматривает выполнение социальными педагогами следующих основных функций:

диагностическая - реализуется путем сбора информации о ребенке, изучения и оценивания реальных особенностей его личности; выявления информации о семье ребенка; изучения источников негативного влияния на ребенка и устойчивости его к этому давлению; изучение влияния на ребенка микросреды;

прогностическая – на основе поставленного психологом диагноза разрабатывается конкретная социально-педагогическая программа деятельности с ребенком, которая предусматривает этапные изменения и конечный результат социальной адаптации, коррекции и реабилитации;

образовательно-воспитательная - отбор содержания социально-педагогической деятельности, а также методов ее осуществления; определение тех социально значимых качеств, которые должны быть воспитаны у ребенка в процессе его социальной реабилитации; обеспечение целенаправленного педагогического влияния на поведение и деятельность детей и взрослых; восполнение пробелов воспитания и образования ребенка, формирование социальных умений и навыков, необходимых для преодоления проблемы;

правозащитная - социально-педагогическая деятельность строится на правовой основе, предусматривающей как соблюдение, так и защиту прав ребенка;

организаторская - социально-педагогическая деятельность с ребенком требует участия и скоординированности действий разных специалистов в зависимости от глубины проблемы; создает условия для проведения свободного времени и досуга; организации социально значимой деятельности детей, взрослых, общественности в решении задач социально-педагогической помощи, поддержки, воспитания и развития ребенка;

коммуникативная - в ходе реализации социально-педагогической деятельности возникает необходимость установления множественных контактов между ее участниками с целью обмена информацией;

предупредительно-профилактическая - закрепление полученных положительных результатов и предотвращение возможности появления рецидивов, что достигается социальным патронажем подопечных и оперативным реагированием в экстремальной ситуации.

Что может сделать социально-психологическая служба для укрепления социального здоровья ученика?!

СПС в первую очередь выявляют детей с девиантным поведением и составляют из них «группу риска», на которую делается основной упор в работе социального педагога. Первоначально идёт сбор информации о ребенке, о семье ребенка, об источнике негативного влияния на ребенка и устойчивости его к этому давлению, а также влияния микросреды.

СПС, а в частности, социальный педагог выделяет 2 основных направления в своей работе:

предупредительно-профилактическое,

образовательно-воспитательное.

А также уделяет особое внимание следующим направлениям:

✓ формированию социальных умений и навыков, необходимых для преодоления разных проблем, для социализации личности;

✓ профориентации - это система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии;

✓ правовой направленности (она предусматривает как соблюдение, так и защиту прав ребенка).

Социальное здоровье выпускника школы проявляется в способности неординарно мыслить, активно действовать, принимать решения и нести за них ответственность, анализировать и прогнозировать ситуации, противодействовать негативным жизненным процессам.

Новые вызовы времени вынуждают отвечать на них преобразованием всей школьной жизни. Социальный заказ, зафиксированный в стандартах второго поколения, ставит задачу личностного, социального и общекультурного развития школьника. Ядром школьной системы при этом выступают основные социальные нормы жизни. Школа должна стать институтом социального оздоровления подрастающих поколений.

Педагогический коллектив нашей гимназии определил для себя такие базовые приоритеты социального здоровья школьников как:

создание условий для совершенствования качества образовательной деятельности, создания положительного эмоционального настроя школьников, формирования позитивной системы ценностей и установок обучающихся, развития их социальной активности, гражданско-правовой нравственной и информационно-коммуникационной культуры, а также профессионального самоопределения учащихся.

Учителя стараются создать для обучающихся ситуации успеха, проявляют доверие и толерантность, понимают значимость социального здоровья для воспитания полноценной личности.

Не остаются без внимания и обучающиеся, не достигающие по каким-либо причинам успехов в учении, не обладающие яркой познавательной активностью, оригинальностью психического склада, незаурядными умственными резервами.

Душевная теплота, неравнодушие, справедливость, сопереживание, уважение личности ребенка, индивидуальный подход в решении «важных» и «неважных» проблем наших обучающихся, социальная, психологическая, педагогическая помощь, тесное взаимодействие с семьей - все это необходимые условия формирования социального здоровья детей.

Возникает своего рода **модель развития социального здоровья ребенка**, качество реализации которой можно оценить с помощью таких показателей:

- ✓ позитивное взаимодействие с окружающими людьми,
- ✓ работоспособность на уроке и дома, участие в жизни класса, гимназии и района,
- ✓ активная жизненная позиция,
- ✓ профессиональные намерения,
- ✓ позиция гражданина, ученика, сына (дочери), друга, мальчика (девочки).

Таким образом, роль школы, учителя, социального педагога в воспитании культуры здоровья трудно переоценить, ведь эта роль является основополагающей для укрепления социального здоровья ученика, и, как следствие, профилактикой его зависимого поведения.

Список литературы:

1. Беличева, С.А. Почему мы обозначили социальное здоровье детей и молодежи в качестве национальной идеи современной России //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2002. - № 1. - С. 5-17.
2. Калинина, Н.В. Психологические аспекты развития социальной компетентности школьников /Н.В. Калинина, М. Лукьянова. Ульяновск: УИПК ПРО, 2003. - 208 с.
3. Карпухин, О.И. Молодежь России: особенности социализации и самоопределения // Социологические исследования /О.И. Карпухин.- 2000. № 3. С. 124-128.

РАБОТА СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ В УСЛОВИЯХ ППМС – ЦЕНТРА

Булгакова Л.А.

Бюджетное учреждение Орловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», *ppms.orel@mail.ru*

Увлечение компьютерными играми и сетью Интернет в современном мире приобретает возрастающее значение. Современная жизнь уже невозможна без подобных систем и часто интернет играет определяющую роль. Молодежь осваивает новые технологии, и они их увлекают. Но среди положительного влияния интернета есть и негативное – это чрезмерное увлечение компьютерными играми. Ребенок, который проводит много времени за компьютером, часто забывает о личной гигиене, о домашних обязанностях, об уроках и к тому же испытывает постоянный стресс, находясь в игре.

Родители не могут справится с таким зависимым поведение своих детей и обращаются к педагогам и психологам с просьбами помочь вернуть ребенка в реальность. У детей, имеющих компьютерную зависимость часто наблюдается тревожность, как личностная характеристика, инфантильность, склонность к агрессии. Самое страшное в увлечении компьютерными играми, что ребенок вырабатывает у себя привычку уходить от проблем играя в виртуальном мире интернета. У детей часто перемешивается представление о реальном и виртуальном мире. Когда родители требуют снизить или запретить играть в компьютерные игры – они часто натыкаются на агрессию со стороны детей.

Родители обращаясь к педагогу часто называет причиной обращения – это нежелание учиться и выходить из дома.

Ко мне обращались родители подростков от 12 до 17 лет. По результатам работы с подростками была разработана программа индивидуальных занятий. Но вся работа проводилась в тесной работе с родителями. После каждой встречи с ребенком была проведена индивидуальная консультация с родителем. Мы старались вместе найти альтернативу компьютерным играм, исходя из увлечений подростка. Для работы привлекалось все значимое окружение ребенка, а не только мама или папа, которые обратились за помощью.

Программа рассчитана на 12 часов, без учета диагностики. Диагностику проводил психолог на индивидуальных консультациях.

Цель программы: изменение ценностного отношения детей и подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за свое поведение.

Задачами программы были следующие: способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни у подростков, создавать эмоционально-позитивную и общественно – полезную модель поведения в социуме, способствовать социализации подростков через расширение коммуникативной сферы и вовлекать их общественно- полезную деятельность, стабилизировать личностные особенности подростков (самооценка, тревожность, мотивация достижения успеха), формировать новые интересы и увлечения подростков, не связанные с компьютерной деятельностью.

Так как программа разработана для индивидуальных занятий то часто использовались такие методы как беседа, просматривание ролика, написание письма, рисование и конечно же мы использовали интернет технологии – создание видеофильма о себе, в подарок маме; создание анимированной открытки к праздникам членам семьи и друзьям.

Хотелось бы привести примеры игр – упражнений, которые включены в программу и вызвали больший интерес у подростков. Это упражнение «Кому подарить жизнь», «Ромашка», «Колесо жизни», «Линия жизни», «Что я знаю о себе – калейдоскоп нарисовать», «Нарисуй свое имя».

Ожидаемые результаты программы:

1. Способствовать потребность в здоровом образе жизни у подростков.
2. Приобрести привычку выполнять домашние дела.
3. Найти занятие по интересам. Записаться на кружок.
4. Создать условия для сохранения активной жизненной позиции и ощущения своей значимости старшим поколением.
5. Стабилизировать личностные особенности подростков (самооценка, тревожность, мотивация достижения успеха).
6. Сформировать новые интересы и увлечения подростков, не связанные с компьютерной деятельностью.

В результате работы с подростком и конечно со всей семьей и значимыми людьми (с кем- то очно, с кем- то опосредованно) подростки повысили свою самооценку, стали ходить регулярно в школу, появились интересы, не связанные с Интернетом, а самое главное – улучшились отношения внутри семьи.

Работу необходимо проводить не только с подростками, но и в тесном взаимодействии с родителями или лицами их заменяющими. Также необходимо привлекать к работе людей, которые имеют важное значение в жизни подростка- это могут быть соседи, друзья, знакомые, другие родственники.

Список литературы:

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.- 106с.

2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10-128с.
3. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.- с.30-33
4. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.
5. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с.
6. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.
7. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000. - № 5- 17-23с.
8. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000. - № 7 - 16-19с.
9. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001.- № 4 - 21-25 с.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ (ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА).

Веретенникова И.В., Герасимович В. А.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №27 с углубленным изучением отдельных предметов» Старооскольского городского округа, veretennik0vai@yandex.ru

За последние годы в современной психологии активно набирает обороты новое направление работы – аддиктология. Такое направление деятельности как адиктология изучает причины, из-за которых возникают различные адикции, их симптомы, механизмы возникновения и способы коррекции. Об аддиктивном поведении говорят тогда, когда человек вовлекается в деятельность или пристрастие к употреблению веществ настолько глубоко, что носит болезненный характер. В таких ситуация самым эффективным средством борьбы является профилактика[2].

Так в работе школьного психолога одним из приоритетных направлений деятельности является профилактика различных видов зависимости (табачная, наркотическая, алкогольная), а также пропаганда здорового образа жизни. В нашем образовательном учреждении разработано психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, которое состоит из следующих направлений работы:

– организация условий по развитию навыков здорового образа жизни;

– индивидуальная работа с подростками и семьями, требующих особого внимания;

– групповая работа с подростками и семьями нуждающихся в психологической коррекции детско-родительских отношений;

– реализация профилактических программ аддиктивного поведения обучающихся.

Молодое подрастающее поколение ярко отражает состояние современного общества, в котором наблюдается неопределенность будущего, разрушается институт семьи, сильно ощущается дефицит внимания со стороны родителей к проблемам детей, а также растущая нехватка духовности в мире.

Социально-экономические трудности способствуют увеличению частоты возникновения межличностных социальных конфликтов. В результате чего происходит разобщение, как семьи, так и общества в целом. Что в свою очередь, несомненно, приводит к социальной инертности, недостаточности социальных контактов между взрослыми и подростками [3].

Период взросления человека – это очень уязвимый период для появления и образования всевозможных нарушений. В этом возрасте дети и подростки не обладают достаточным количеством навыков, которые бы позволили им самостоятельно преодолеть стрессовые ситуации. В связи с этим у них не сформирована жизнестойкость и четкая позиция в выборе здорового образа жизни. Поэтому наша школа ведет активную работу в данном направлении.

Большое внимание уделяется спортивно-оздоровительной деятельности учащихся:

– участие обучающихся в спортивных соревнованиях, как в школе, так и на городских мероприятиях.

– проводятся спортивные праздники («Быстрее. Выше. Сильнее», «Самый смелый и ловки» и т. д.);

– организованны спортивные секции на базе школы по дзюдо, карате, ушу, футболу и волейболу.

Одним из самых главных составляющих профилактики аддиктивного поведения является организация досуга обучающихся после учебных занятий. С целью организации внеурочной деятельности в нашем учебном заведении есть различные бесплатные секции, кружки по интересам, творческие коллективы. Одним из популярных объединений является школьная команда КВН.

Занятия «по душе», безусловно, способствуют гармонизации любой личности, тем более подростковой. В подростковом возрасте важно найти себя, свое окружение, признание среди взрослых и сверстников. Творчество в этом случае является самым оптимальным источником для гармоничного развития личности для самоопределения и для приобретения устойчивой жизненной позиции.

Основные ценности, которыми руководствуется весь наш коллектив – это бережное отношение к своему здоровью, как к физическому, так и к психологическому. А также развитие человечности и доброжелательности в каждом ребенке.

В кабинете психолога имеется действующий стенд, на котором расположена актуальная информация по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни. Стенд ведет психолог совместно с учениками средней и старшей школы. Дети активно включаются в данный вид деятельности, сами предлагают какие-то идеи, а также подключают к работе своих товарищей и некоторых учителей.

В столовой расположен уголок здорового питания. Так как со стороны подростков наблюдается активный интерес к данной теме, психологи совместно с учителями проводят классные о расстройствах пищевого поведения, просвещают детей о том, как важно иметь правильно сформированные пищевые привычки.

Большую роль в воспитательном процессе играет такое мероприятие как «Совет профилактики». Он проводит работу по предупреждению и предотвращению преступлений и правонарушений среду учащихся. Еженедельно классными руководителями предоставляется отчет по выявлению факта распития спиртных напитков и табакокурения среди подростков. Педагогические рейды в местах массового скопления подростков играют не маловажную роль в предупреждении развития аддиктивного поведения, а также оказывают положительный эффект на молодых людей.

Профилактикой девиантного поведения должны заниматься не только образовательные учреждения, но и родители.

Многие родители, сами того не осознавая, пытаются утаить от детей все семейные проблемы, считая, что они еще маленькие и им не нужно все это видеть. Дети, невольно, становятся жертвами двойных стандартов, потому что семья играет игру: «Все делают вид, что все хорошо». Дети в таких условиях вынуждены очень быстро становиться взрослыми. Подросткам приходится выполнять родительские роли, что делает ребенка несчастным. В связи с этим он становится раздражительным, часто проявляет гнев и агрессию. Такое отношение со стороны взрослых часто подталкивает подростка к аддиктивному поведению. В подобных ситуации взрослым необходимо в корне менять ситуацию в отношении своего ребенка и, в первую очередь, вернуть доверие своего ребенка [1].

Поэтому большое значение и место занимает профилактическая и просвятительска работа с родителями и членами семьи. Мы считаем, что проблемы подрастающего поколения могут быть решены только при полном взаимодействии семьи и школы, так как два этих социальных института дополняют друг друга и требуют слаженной работы.

В очном и дистанционном формате проводятся встречи, на которых родителям рассказывают, как распознать может ли ваш ребенок быть причастен к употреблению психоактивных веществ.

Родительские собрания проводятся по следующим темам:

– «Посмотрите в глаза своему ребенку»;

– «Крик о помощи»;

– «Здоровый человек – это модно!»;

– «Зависимость здоровья человека от окружающей среды»;

– «Ответственность за будущее».

В современном мире, несомненно, важна роль социально-психологической поддержки молодежи, обеспечивающая помощь в личностном становлении, а также в приобретении здоровых привычек и здорового образа жизни. Именно совместное привлечение социальных педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов является оптимальным выходом в складывающейся ситуации современного общества в отношении употребления подростков психоактивных веществ.

Так как работники системы образования имеют постоянный и очень тесный контакт с подростками, то они на ранних стадиях могут заметить, или выявить различного рода начинающиеся изменения в их поведении, что зачастую, не могут обнаружить родители подростка [4].

Статистические данные позволяют нам утверждать, что если человека в возрасте от 10 до 21 года оградить от употребления спиртных напитков, от употребления наркотических веществ, от употребления табачных изделий и других запрещенных веществ, то вероятность того, что данный человек окажется зависимым или аддиктивной личностью приближена к нулю [5].

Список литературы:

1. Абдрашитова, Т. А. Девиантное поведение молодежи и эффективность психологического консультирования [Текст] / Т. А. Абдрашитов // Вест. ун-та «Кайнар». — 2005. — № 2-3. — С. 66-70.
2. Арымбаева, К. Социально-педагогический подход к пониманию девиантного поведения // Поиск. Серия гуманитарных наук. — 2006. — № 4. — С. 296-307.
3. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / И. В. Дубровина – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
4. Мудрик, А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В. А. Сластенина. – 4-е изд., доп. – М.: Издательский , 2003. – 200 с.
5. Сухоруков, Д.В., А. А. Богданов Социологические методы исследования аддиктивного поведения [Текст]/ Д. В. Сухоруков, А. А, Богданов // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. №3. С. 61– 62.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Верховцова И.В.
БТОП Белгородский Техникум Общественного Питания,
irinaverhovtsova@yandex.ru

В настоящее время благодаря работе специалистов многих стран профилактика наркомании имеет четко сформулированные цели, задачи и стратегии, является системой научных знаний. В зависимости от направленности профилактической работы на различные категории населения разработаны различные стратегии деятельности.

Цель профилактики в образовательной среде - развитие на постоянной основе инфраструктуры и содержания профилактической деятельности, направленной на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

Целевыми группами (субъектами) профилактики употребления ПАВ в образовательной среде являются: обучающиеся, воспитанники, а также их родители (законные представители), специалисты образовательных учреждений (педагоги, медицинские работники, психологи, социальные работники), сотрудники территориальных органов ФСКН России, сотрудники органов внутренних дел, представители общественных объединений и организаций, способные оказывать влияние на формирование здорового образа жизни в среде несовершеннолетних и молодежи.

Задачами профилактики зависимости ПАВ в образовательной среде:

– формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики;
– мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности, а также характеристика ситуаций, связанных с распространением употребления ПАВ обучающимися, воспитанниками образовательных учреждений;
– исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в употребление ПАВ обучающихся, воспитанников образовательных учреждений;
– развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления ПАВ среди обучающихся, воспитанников:
– личностных - формирование социально значимых знаний, ценностных

ориентаций, нравственных представлений и форм поведения у целевых групп профилактики;
– социально-средовых - создание инфраструктуры службы социальной, психологической поддержки и развития позитивно ориентированных интересов, досуга и здоровья;
– этико-правовых - утверждение в обществе всех форм контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующих употреблению ПАВ среди обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

Объектами профилактики в образовательной среде являются обучающиеся, воспитанники, а также условия и факторы жизни обучающихся, воспитанников, связанные с риском употребления ПАВ, влияние которых возможно корректировать или нивелировать за счет специально организованного профилактического воздействия.

Первая группа объектов объединяет факторы и условия, внешние по отношению к личности обучающегося, воспитанника. Их действие проявляется на макросоциальном уровне общества в целом и на микросоциальном уровне как влияние ближайшего окружения. К социальным факторам и условиям относятся: доступность ПАВ, связанная с низкой эффективностью контроля за распространением ПАВ; либеральные установки в отношении употребления ПАВ, которые демонстрируются средствами массовой информации, обществом в целом и значимыми для школьника социальными группами (семья, сверстники, друзья и т.д.); недостаточный уровень развития инфраструктуры, обеспечивающей эффективную социальную адаптацию обучающихся, воспитанников (досуговые учреждения, социально-психологические службы); социально-психологические особенности ближайшего окружения школьника или подростка, в том числе и его родителей (законных представителей).

Вторая группа объектов профилактики объединяет личностные характеристики обучающихся, воспитанников образовательных учреждений, имеющие связь с риском употребления ПАВ: представление о себе и отношение к окружающему миру; стрессоустойчивость и социально психологическая адаптивность; представление об аспектах употребления ПАВ.

Принцип системности Проблема злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) актуальна в любой стране мира. Государственные и общественные организации многих стран предпринимают действия по ее преодолению. Благодаря этим усилиям современное общество изменило свое отношение к данной проблеме и признало необходимость активной профилактической деятельности., определяет при реализации профилактической деятельности в образовательной среде организационно-методическое взаимодействие федеральных органов исполнительной власти

и подведомственных им организаций, включенных в профилактику, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и подведомственных им организаций, а также меж профессиональное взаимодействие специалистов различных социальных практик (педагог, психолог, медицинский специалист, школьный инспектор по делам несовершеннолетних и т.д.), имеющих единую цель, гибкую структуру и механизм обратной связи, которые позволяют корректировать текущие задачи и индикаторы эффективности комплексной деятельности.

Принцип стратегической целостности обуславливает для организаторов и активных участников профилактической деятельности на всех уровнях взаимодействия единую стратегию профилактической деятельности, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия.

Принцип многоаспектности профилактики основан на понимании употребления ПАВ как сложного социально-психологического явления, что обуславливает комплексное использование социальных, психологических и личностно- ориентированных направлений и форм профилактической деятельности, охватывающих основные сферы социализации обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности определяет соответствие содержания и организации профилактики реалиям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с употреблением ПАВ, в стране и регионе.

Принцип динамичности предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами профилактической системы, обеспечивающих возможность ее развития и усовершенствования с учетом достигнутых результатов.

Принцип эффективного использования ресурсов участников профилактики предполагает, что основная часть задач профилактической деятельности реализуется за счет уже имеющихся у социальных институтов содержательных, методических, профессиональных ресурсов.

Принцип легитимности определяет соответствие любых форм профилактической деятельности в образовательной среде законодательству страны.

В структуре содержания задач профилактики в образовательной среде выделяют три направления - ***первичную, вторичную, третичную профилактику.***

Вторичная профилактика - система социальных, психологических и медицинских мер, направленных на лиц, употребляющих ПАВ, с целью предотвращения формирования зависимости от ПАВ. Целевыми группами детей, подростков и молодежи для вторичной профилактики являются

лица, систематически употребляющие ПАВ, но не обнаруживающие признаков формирования зависимости как болезни (алкоголизма, токсикомании, наркомании).

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ - система социальных, психологических и медицинских действий с лицами, страдающими зависимостью от алкоголя, токсических и наркотических веществ, направленных на предотвращение рецидивов патологической зависимости и способствующих восстановлению здоровья, личностного и социального статуса больных, включая их возвращение в семью, в образовательное учреждение, к общественно-полезным видам деятельности. Третичная профилактика интегрируется с комплексной реабилитацией лиц, страдающих зависимостью от ПАВ.

Первичная профилактика является приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде и реализуется преимущественно через работу общеобразовательных учреждений. Основой содержания первичной профилактики в образовательной среде является педагогическая профилактика на основе педагогических и психологических технологий. Она связана с формированием и развитием у обучающихся, воспитанников личностных ресурсов, повышающих их устойчивость к негативным влияниям среды.

Технологии профилактики употребления ПАВ в образовательной среде

На возникновение и развитие наркологических заболеваний в детском и подростковом возрасте влияет множество факторов: наследственность; особенности индивидуального развития (рост, созревание, индивидуализация, формирование, обучение); возраст и пол; наличие сопутствующей психической патологии и др. Профилактика зависимости от ПАВ использует разнообразные виды технологий - социальные, педагогические, психологические.

Социальные технологии направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей использование ПАВ.

Социальные технологии реализуют следующие направления воздействия:

Информационно-просветительское направление (антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие Интернет-ресурсы);

социально-поддерживающее направление (деятельность социальных служб, обеспечивающих помощь и поддержку группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ; детям и подросткам, испытывающим трудности социальной адаптации);

организационно-досуговое направление (деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения).

Педагогические технологии профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию и обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики.

Важное значение в этом контексте приобретает развитие системы специальной подготовки педагогических кадров, позволяющей освоить педагогам, воспитателям, социальным работникам методы педагогических технологий для решения конкретных задач профилактики.

Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в образовательной среде также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

В рамках программной профилактической деятельности психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании детей, родителей (законных представителей), членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса.

Видами консультирования являются: консультирование, направленное на выявление тех или иных факторов риска формирования зависимости от ПАВ; мотивационное консультирование; консультирование при выявленных проблемах зависимости; групповой профилактический.

Одной из профилактических технологий является использование диагностического тестирования, в том числе в рамках регулярных медицинских осмотров, на употребление ПАВ обучающимися, воспитанниками. Следует отметить важность легитимного использования

этого метода (на основании добровольного согласия несовершеннолетних, их родителей (законных представителей) и в сопровождении психологического консультирования с целью оказания квалифицированной профессиональной и психологической помощи). Вышеперечисленные технологии профилактики должны стать одним из компонентов в программе подготовки и повышения квалификации специалистов системы образования.

Педагогическая профилактика как основной структурный и содержательный компонент системы профилактики

Основным структурным и содержательным компонентом системы профилактики употребления ПАВ в образовательной среде является **педагогическая профилактика**. Ее содержание и идеология определяются общими целями и задачами профилактики в образовательной среде, связанными с комплексным воздействием на причины и последствия употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.

Педагогическая профилактика представляет собой комплексную систему организации процесса обучения и воспитания детей и молодежи, обеспечивающую снижение риска употребления ПАВ за счет расширения социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды.

Реализация педагогической профилактики осуществляется за счет формирования у обучающихся и воспитанников негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов.

Выделяются **два основных направления педагогической профилактики**:

непосредственное педагогическое воздействие на несовершеннолетних и молодежь с целью формирования у них желаемых свойств и качеств;

создание благоприятных условий для эффективной социальной адаптации.

Наряду с факторами, способствующими наркотизации и алкоголизации подростков и молодежи, существуют факторы, этому препятствующие, или защитные.

Некоторые дети, даже когда они подвергаются многим факторам риска, не употребляют наркотиков и алкоголя. От употребления психоактивных веществ удерживает целый ряд защитных факторов:

– внутренний самоконтроль, целеустремленность, стрессоустойчивость;

– чувство юмора;
– важность взаимоотношений, по крайней мере, с одним взрослым человеком помимо родителей;
– склонность жить по нормам общества.

Однако, главное звено проблемы находится в точке противопоставления среды и личности, окончательный выбор варианта жизни остается за самим подростком.

Подростки с устойчивым негативным отношением к потреблению наркотических веществ обладают следующими общими качествами:

имеют низкие показатели психологической внушаемости;

обладают своими индивидуально-психологическими, достаточно конструктивными, способами преодоления стрессовых переживаний и конфликтных ситуаций, уверены в себе, разумны и рассудительны.

Для реализации педагогической профилактики используются разнообразные превентивные технологии и формы организации воздействия на адресные группы. К ним относятся: интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы, воспитательная внеурочная работа (тренинговые занятия, ролевые игры, дискуссии, индивидуальная работа с обучающимися, воспитанниками, разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей)).

Такие формы деятельности педагогов, воспитателей, школьных психологов, включенные в систему профилактики употребления ПАВ, обуславливают необходимость организации их систематической подготовки к участию в превентивной деятельности. Первичная и базовая подготовка специалистов образовательной сферы по профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью должна обеспечивать достоверную и разноплановую информацию о концептуальных и методических основах ведения профилактической работы (информационный модуль); включать интерактивные методы обучения психолого-педагогическим технологиям ведения профилактической работы среди несовершеннолетних и молодежи (интерактивный модуль обучающих и тренинговых программ) и технологии проектной деятельности при разработке региональных и авторских программ профилактики (проектный модуль).

Первичная и базовая подготовка специалистов образовательной сферы по профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью должна обеспечивать достоверную и разноплановую информацию о концептуальных и методических основах ведения профилактической работы (информационный модуль); включать интерактивные методы обучения психолого-педагогическим технологиям ведения профилактической работы среди несовершеннолетних и молодежи (интерактивный модуль обучающих и тренинговых программ) и технологии проектной деятельности при разработке региональных и авторских программ

профилактики (проектный модуль). Такая структура подготовки специалистов направлена на окончательный отказ от сохранившегося до настоящего времени в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью информационно- образовательного подхода, имеющего низкую эффективность. Выделение форм и подготовки должны осуществлять в рамках профессионального (среднее и высшее учебное заведения , осуществляющие подготовку кадров для образовательных учреждений) и послевузовского профессионального образования (система повышения квалификации и переподготовки работников образования).

Основными условиями организации педагогической профилактики являются:

интеграция: реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у детей и подростков знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;

целостность: вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи - образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения;

системность: педагогическая профилактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса;

комплексность: задачи формирования у несовершеннолетних негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства;

безопасность: тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ; возрастная адекватность: содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

Профилактика в подростковой среде:

1. Организация социальной среды. В ее основе лежат изменения к лучшему в социальной среде. Воздействуя на социальные факторы можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы так же может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность.
2. Информирование (лекции, беседы, распространение специальной литературы или видео- и телефильмов). Так, беседы по предупреждению наркозависимого поведения должны проводиться не

позднее 14 лет. Они не должны содержать подробного описания наркотиков и эффектов, ими производимых. Такие беседы целесообразно направлять на обсуждение последствий девиантного поведения и способов воздержания от него, на выработку активной личностной позиции.

3. Активное социальное обучение социально-важным навыкам (групповые тренинги). В настоящее время распространены следующие формы:

а) тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию. В ходе тренинга изменяются установки на девиантное поведение, формируются навыки распознавания рекламных стратегий, развивается способность говорить «нет» в случае давления сверстников, дается информация о возможном негативном влиянии родителей и других взрослых (например, употребляющих алкоголь) и т.д.;

б) тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения. Основан на представлении, что девиантное поведение непосредственно связано с эмоциональными нарушениями. Для предупреждения данной.

Подростковый возраст - это особый период развития, в котором начинают формироваться такие важные качества личности, как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению.

Подростки начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции, делают попытки в самоопределении.

В связи с этим кризис подросткового возраста является значимым фактором риска, так как адекватное восприятие реальности для подростков затруднено, прежде всего, происходящими в них изменениями, сложными процессами становления.

Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости, этого периода разлома. Не случайно его называют возрастом «бури и натиска», «эмоционального шторма».

Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в образовательной среде

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

отбора - выявление региональных и авторских программ, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику;

коррекции - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

прогноза - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, воспитанников, связанных с риском употребления ПАВ, а также изменения характеристик ситуации их социального развития, определяющих риск употребления ПАВ: наличие или отсутствие специального контроля, препятствующего употреблению ПАВ; наличие или отсутствие возможности для организации содержательного досуга, а также форм специальной психологической и социальной поддержки для групп риска; изменения в динамике численности обучающихся, воспитанников, употребляющих ПАВ.

Основные направления работы с подростками «группы риска» по незаконному употреблению наркотических средств и психотропных веществ

Деятельность педагогического коллектива:

– выявление учащихся, склонных к нарушению дисциплины, антисоциальным нормам поведения, правонарушениям;
– определение причин отклонений в поведении и нравственном развитии, а так же индивидуальных психологических особенностей личности у выявленных подростков;
– составление плана педагогической коррекции личности и устранения причин её нравственной деформации, отклонений в поведении (определение целей педагогического воздействия, его средств, главных

звеньев, этапов, исполнителей);
– изменение характера личных отношений подростков со сверстниками и взрослыми;
– вовлечение учащихся в различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней;
– изменение условий семейного воспитания (исходя из возможностей образовательного учреждения) с использованием для этой цели служб и ведомств системы профилактики;
– расширять знания о роли семьи в профилактике безнадзорности, правонарушений и злоупотребления психоактивными веществами среди подростков.

Индивидуально-профилактическая работа с подростками:

– найти контакт с подростком, установить с ним доверительные отношения;

– посещать на дому с целью контроля над условиями их семейного воспитания, организацией свободного времени, занятость в каникулярное время, подготовкой к урокам;
– изучать особенности личности подростков, проводить занятия по коррекции их поведения, обучение навыкам общения;
– посещать уроки с целью выяснения уровня подготовки подростков к занятиям, оказание помощи в ликвидации пробелов в знаниях;
– вовлекать подростков в общественно-значимую деятельность, объединения дополнительного образования;
– путем наблюдения социометрических изменений установить положение обучающегося в классном коллективе, характер взаимопонимания с ним, наметить пути и способы улучшений;
– изучить интересы, склонности способности учащихся «группы риска» с целью использования их в коррекционной работе
– установить, входит ли «трудный ребёнок» в другие компании;
– привлекать детей «группы риска» к участию в культурно-массовой, спортивной работе;
– особое внимание уделять их интересам и предпочтениям;
– организация занятий для детей «группы риска» по саморегуляции, по развитию способностей правильно выражать эмоции, по овладению способами решения конфликтов;
– привлечение самих учащихся к укреплению правопорядка в образовательном учреждении.

Список литературы:

1. Березин С.В. Профилактика наркотизма: теория и практика/С.В.Березин, К.С. Лисецкий. - Самара: ГУСО «Перспектива», 2005. - 272 с.
2. Брюн Е.А. Практическая психология зависимости/Е.А. Брюн, А.В. Цветков. - М.: Наука, 2014. - 294 с.

3. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании: эффективные программы профилактики, сценарии и материалы для классных занятий / Л.С.Горбенко. – Ростов Н/Д: Феникс, 2003-438с.
4. Егорова А.Ю. Возрастная наркология: учеб. пособие для студ. вузов и средн. пед., психологич. и медицинских учеб. заведений. - СПб.: Дидактика Плюс; М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 267 с.
5. Зуев А.М. Наркомания и жизнь несовместимы / А.М.Зуев // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. - №9 – С. 43-49.
6. Клинические и организационные вопросы наркологии/ ред. Е.А.Кошкина. - М.: Гениус Медиа, 2011. - 580 с.
7. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Россия,2011, 414с.
8. Портнов А.А. Алкоголизм: Руководство для врачей/А.А. Портнов, И.Н. Пятницкая. М.: Мегаполис, 2012. - 576 с.
9. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2011. – 682с.
10. Профилактика патологических форм зависимого поведения, в трех томах/ ред. Зыков О.В.//том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). - М.: РБФ НАН, 2010. - 342 с.
11. Профилактика патологических форм зависимого поведения, в трех томах/ ред. Зыков О.В.//том II. Реабилитационное пространство: ювенальные технологии (вторичная профилактика). - М.: РБФ НАН, 2010. - 436 с.
12. Раннее выявление случаев употребления психоактивных веществ среди лиц молодого возраста. Методические рекомендации. - М, 2012.
13. Родителям о детях / ред. и сост. О.Г.Свердлова, вып. 4. трудные судьбы трудных детей. – М.: Знание, 2003. – 191с.
14. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. – М.: МПСИ, 2012. – 427с.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Гриненко О.Г.
МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП»

Любое зло легче предупредить, чем потом с ним бороться. Вот почему профилактическую работу следует считать главным направлением в противодействии аддиктивному поведению учащихся образовательного учреждения. Она должна вестись систематически, с полным охватом всех учащихся школы и с учетом их индивидуальных особенностей. Социальный педагог не должен быть одинок в противодействии злу. Он в первую очередь обязан согласовать свои усилия со всеми специалистами школьной Службы социально-педагогического сопровождения, установить тесную связь с полицией, специалистами других социальных учреждений. Начнем

рассмотрение этого вопроса с зарождения самого аддиктивного поведения и факторов, способствующих этому негативному явлению.

Факторы, провоцирующие аддиктивное поведение

Дезадаптированная семья

Большинство отклонений в поведении учащихся: безнадзорность, правонарушения, употребление психоактивных веществ, имеют в своей основе один источник — социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье. Социально дезадаптированный человек, находясь в трудной жизненной ситуации, является жертвой, чьи права в детстве на полноценное развитие грубо нарушили. Согласно принятому определению, социальная дезадаптация означает нарушение взаимодействия индивидуума со средой, характеризующееся невозможностью осуществления им в конкретных микро-социальных условиях своей позитивной социальной роли, соответствующей его возможностям.

Более подробно рассмотрим семью. Семья — основополагающая ячейка, где осуществляется социализация. Из всех дефектов социализации личности наиболее опасными являются семейные дефекты. Процесс социализации в семье предполагает усвоение ребенком образцов нормативного, социально одобряемого поведения родителей. Их поведение до определенного возраста становится эталоном для подражания. Знание родительских норм-образцов и моделей поведения позволяет подростку не искать заново решений в стандартных ситуациях, а вести себя как бы автоматически, в соответствии с принятыми в данной среде и усвоенными личностью шаблонами.

Криминологи выделяют следующие *типы дисфункциональных, неблагополучных семей:*

1. Псевдоблагополучная семья, применяющая неправильные методы воспитания.

2. Неполная семья, отличающаяся дефектами в структуре.

3. Проблемная семья, характеризующаяся постоянной конфликтной атмосферой.

4. Аморальная семья, характеризующаяся алкогольной, аморальной и сексуальной деморализацией.

5. Криминогенная семья.

Псевдоблагополучная семья. Псевдоблагополучная семья отличается ярко выраженным деспотическим характером, безоговорочным доминированием одного из родителей, полным подчинением ему остальных членов семьи, наличием жестоких взаимоотношений (держать всех в «ежовых рукавицах»), применением физического наказания как основного средства воспитания.

Особый вред развитию личности ребенка и особенно подростка наносят частые физические наказания. Психологически этот вред заключается в следующем:

1. Родители (отец, мать, опекун, попечитель), систематически наказывающие ребенка, подростка физически, выступают для него в качестве антиидеала. Он никогда не будет уважать такого родителя, брать с него пример, вследствие этого у ребенка, подростка задерживается формирование «идеального» Я.

2. Частые физические наказания вызывают у ребенка, подростка состояние фрустрации. Накапливающаяся у него обида, раздражительность, злобность вымещаются на доступных ему людях, прежде всего на сверстниках. В результате этого у него развивается агрессивное поведение во всех фрустрирующих ситуациях.

3. Частое физическое наказание наносит ущерб самооценке личности ребенка, подростка, вследствие чего у него развивается болезненно чувствительное самосознание, легко ранимое самолюбие.

Неполная семья. Дефекты в структуре родительской семьи в современных условиях могут отрицательным образом сказаться на формировании личности ребенка, подростка и также способствуют его десоциализации. Один из негативных факторов неполной семьи — эмоциональный дискомфорт, который испытывает ребенок, подросток в такой семье. Он характеризуется комплексом психологических реакций и переживаний: чувством собственной неполноценности, ущербности, зависти, эмоционального голода и пр. Такая ситуация вызывает у детей, подростков повышенный интерес к своим переживаниям с пренебрежением к переживаниям взрослых, недоброжелательное, порой агрессивное отношение к отцу или матери, бросившим семью.

Наибольший эмоциональный дискомфорт испытывают мальчики, воспитывающиеся без отцов. Отец нужен мальчику, и прежде всего подростку, как образец для подражания, для формирования мужской роли поведения. Именно у отца мальчик учится таким качествам, как мужество, смелость, решительность, благородство, уважительное отношение к женщине. В семьях без отца возрастает опасность феминизации мальчиков, которые бессознательно боятся этого и начинают демонстративно проявлять маскулинность в поведении: они склонны к агрессивности, драчливости, грубости.

Очень болезненно отражается на воспитании ребенка развод родителей. На подростка развод родителей действует сильнее, чем на детей всех других возрастов. Однако следует заметить, что факт расторжения семейных уз сам по себе не всегда означает вред. Ребенку не нужны жестокие, грубые родители, родители-алкоголики, отцы-деспоты. Поэтому нередко освобождение от жестокой, аморальной личности приносит ребенку облегчение, а оставшемуся с ним взрослому — отцу или матери — покой и нормальные условия для воспитания.

Разводу предшествует общее ухудшение семейных отношений. Ребенок становится свидетелем скандалов между родителями, видит сцены

грубости, унижения, насилия. В этих условиях он чувствует себя отчужденным в семье и старается как можно больше времени проводить вне дома. Возникает бесконтрольная, криминогенно опасная ситуация, так как роль воспитателя берет на себя улица.

Проблемная семья. Проблемная семья является разновидностью неблагополучной семьи. Она характеризуется соперничеством между родителями за главенствующее положение в семье, отсутствием всякого сотрудничества между членами семьи, разобщенностью, изоляцией между родителями и детьми. Господствующая в семье конфликтная ситуация создает постоянную атмосферу напряженности, которая является непереносимой для детей, подростков, и они стремятся как можно меньше находиться дома, «улизнуть» под любым предлогом на улицу, где и проводят большую часть времени. Проблемные семьи во многих случаях создают условия для криминогенного формирования несовершеннолетних, поскольку в них нарушается процесс социального контроля, отсутствуют эмоциональные связи между родителями и детьми.

Аморальная семья. В ней наблюдаются такие отрицательные факторы, как правонарушения, совершаемые родителями и иными членами семьи, пьянство и алкоголизм, систематические конфликты, выливающиеся в скандалы и драки, развратное поведение родителей. Алкоголизм родителей вызывает обнищание семьи, ухудшение быта и полное искажение норм поведения. Дети оказываются заброшенными, у них пропадает привязанность и уважение к родителям, развивается мрачный, озлобленный характер. Каждый из перечисленных факторов в отдельности способен исказить процесс социализации ребенка, но все вместе они практически исключают полноценное развитие личности. Так, исследования, проведенные среди осужденных несовершеннолетних, показали, что у этих ребят пьянствующих родителей в 6—7 раз больше, чем у законопослушных.

Криминогенная семья — такая семья, члены которой совершают преступления. Иногда приходится констатировать, что криминальная деятельность является основным видом деятельности конкретного лица или семьи в целом. Согласно криминологическим исследованиям, судимость одного из членов семьи (чаще всего это отцы или старшие братья) увеличивает вероятность совершения преступления другими членами семьи, прежде всего несовершеннолетними, в 4—5 раз. Каждый четвертый из осужденных несовершеннолетних проживал с судимыми братьями и сестрами.

Влияние социума на формирование аддиктивных механизмов.

Образование

Большое влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека оказывает школа. На школу возлагаются важнейшие функции: передача знаний, культурных и нравственных ценностей, помощь в социальной адаптации и выработке адекватного социального поведения,

содействие личностному росту. Но не всегда школа выполняет свои функции. Более того, некоторые образовательные системы и подходы могут способствовать формированию и укреплению аддиктивных механизмов.

Загруженность учебной деятельностью и, порой, безграничное стремление педагогов и родителей занять детей настолько, чтобы у них не оставалось времени на «всякие глупости» (по мнению взрослых), приводят к тому, что у детей не остается времени, чтобы принадлежать самим себе, играть, общаться со сверстниками. Вместо того, чтобы происходило разумное знакомство с реальностью, происходит отрыв от реальности. Таким образом, дети отвлечены от собственных ощущений, осознанных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком смысле этого слова. Так постепенно формируется неумение жить «здесь и сейчас».

Школа не только не препятствует односторонней фиксации на учебной деятельности или отдельных ее видах, но может сама провоцировать эту фиксацию, подкреплять ее как желаемую и одобряемую деятельность. Нередки случаи, когда бывшие отличники, одаренные дети, становясь взрослыми, но, сохранив привычную стратегию избегания и поиска ощущений, выбирают такие тяжелые формы аддиктивного поведения как алкоголизм или наркомания.

Важную роль в образовательном процессе играет личность педагога. Профессия педагога, к сожалению, может внести свой вклад в деформацию личности человека, избравшего для себя эту специальность. И такая деформированная личность, транслируя знания, транслирует и часть своей деформации. Говоря о профессиональной деформации, мы имеем в виду полную идентификацию с профессией, когда утрачиваются личностные черты. Учительские стратегии переносятся в сферу межличностных отношений, что порой является одной из причин конфликтов в семье и с другими людьми. Работа педагога может стать, в силу разных обстоятельств, его агентом аддиктивной реализации. Работогольная аддикция – достаточно распространенное явление в сфере образования. Существуют и аддиктивные образовательные организации. Вся работа в них строится сугубо в интересах учреждения. Одобряются и ставятся в пример сотрудники, проводящие на рабочем месте безграничное количество времени, жертвующие собой, детьми и семьей в целом. Персонал работает на износ. План работы в таких учреждениях очень насыщенный, и значительные временные затраты отводятся контролю над образовательным процессом, тем, что его сопровождает и за персоналом. В подобных коллективах нездоровая психологическая атмосфера, много людей с хроническими заболеваниями и не разрешенными проблемами в семьях, в личной жизни.

Средства массовой информации

Не менее важным институтом социализации являются средства массовой информации. Их заслуга велика во многих сферах общественной жизни: культуре, политике, экономике, образовании и воспитании и др. Но

вместе с тем, они вносят свой вклад в отрыв людей от реальности, предлагая целую индустрию ощущений взамен полноценным взаимоотношениям, дают готовые образцы мыслей и поступков.

Телевидение в большей степени разобщает людей. Они разучиваются общаться. Члены семьи могут вечерами после работы и учебы собираться у экрана на несколько часов, перебрасываясь лишь репликами по поводу просмотренного, не уделив внимания проблемам и интересам друг друга. Многие находят в телевидении эффективное, на их взгляд, средство ухода от проблем. Порой экранные персонажи говорят о том, что реальность скучна, сложна, непредсказуема, и поэтому надо отвлечься, расслабиться, отдохнуть. Некоторые люди могут принять это как формулу выживания и сделать для себя вывод, что предпринимать какие-то действия, переорганизовать свой жизненный план – это все большие затраты, что лучше просто отстраниться.

Общество

Социально – экономические затруднения обостряют межличностные конфликты, что способствует разобщению членов общества. Потеря в кризисное время чувства внутреннего комфорта, равновесия, безопасности становится для многих решающим фактором в выборе аддиктивной стратегии поведения в ответ на требования среды. Растет уровень алкоголизации и наркотизации общества. Все больше в эти аддикции втягивается молодежь. Наряду с социально-экономическими факторами развитию и укреплению линии аддиктивного поведения способствуют некоторые неверные убеждения, стойкие стереотипы и установки. Прежде всего, многие люди не склонны принимать на себя ответственность за то, что с ними происходит. Это в значительной мере порождает бездействие или поиск ответственных. Так многие возлагают ответственность на правительство, начальство, своих близких и т.д. Некоторые убеждены, что на все воля божья, и от человека ничего не зависит. Свое распространение находит так называемое магическое мышление, которое взращивает веру в кармическую безысходность, в «свой крест», в то, что от судьбы не уйдешь.

Неумение и нежелание жить в настоящем проявляется в сверхценном отношении к прошлому, когда люди живут постоянными воспоминаниями о прошлом. Они погружаются в ностальгию, если прошлое было светлым пятном в их жизни, или в глубокую вселенскую скорбь, если прошлое принесло много боли и разочарования. В противоположность этому явлению наблюдается другое, когда человек погружен в фантазии о будущем, иллюзорно рисует себе картины будущего в том свете, в каком ему хотелось бы его видеть, при этом, не задумываясь о том, что он сам мог бы сделать что-то реальное в настоящем, чтобы обеспечить себе будущее.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Детское аддиктивное поведение – явление довольно распространенное. Но уделять внимание важно не только крайне тяжелым формам этого явления. Большого внимания требуют к себе те, чей уход от реальности пока

еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения в трудных столкновениях с требованиями среды, кто потенциально может оказаться вовлеченным в разные виды аддиктивной реализации.

Профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Во-первых, это нелегкий кризисный период развития, отражающий не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А во-вторых, именно в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества, как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Подростки начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении.

Этапы профилактической деятельности

Диагностический, включающий в себя диагностики личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование аддиктивного поведения (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая я-концепция, неспособность к эмпатии, некоммуникабельность, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск ощущений и др.), а также получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.

Информационно-просветительский этап, представляющий собой расширение компетенции подростка в таких важных областях, как психо-сексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодолевания стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.

Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой.

Профилактика аддиктивного поведения должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом.

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать

ответственность за свою собственную жизнь. Роберт Т. и Джина Байярд в связи с этим пишут: «…поражает контраст между теми детьми, которые сопротивляются» чрезмерному «контролю родителей, и теми, кто не делает этого. Иногда способный ребенок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает зрелости совершенно неготовым к самостоятельной жизни».

В связи с проблемой аддиктивного поведения актуальны такие стороны школьной жизни, как адекватная учебная нагрузка детей, придание особой значимости личностному аспекту, касающемуся и детского, и педагогического контингента. Целесообразно включение в образовательный цикл предметов, интегрированных курсов, спецкурсов и факультативов, направленных в своем содержании на расширение объема знаний о реальной жизни. Данная информация необходима для обретения свободы выбора, для развития адаптивных способностей и понимания важности умения жить в реальной жизни и решать жизненно-важные проблемы без страха перед действительностью.

Полноценная профилактика аддиктивного поведения невозможна без участия в ней средств массовой информации – авторитетного и популярного пропагандистского органа. На представителей этой мощной индустрии должна быть возложена моральная ответственность за качество информационной продукции и за ее содержание. В печатных изданиях и телевизионных программах информация для подрастающего поколения в настоящее время носит в основном развлекательный характер. Дети воспринимают средства массовой информации, особенно телевидение, только как развлечение, что может уводить их от проблем реального мира в целом и проблем подросткового возраста в частности.

В подростковом возрасте «решающее значение приобретает стремление детей найти свое место в обществе». «Подростки стремятся определить свое место в жизни, активно ищут идеал – «делать жизнь с кого?». В связи с этим, очень важно, какие образцы поведения предлагает общество. В общественной жизни большую роль может играть система психологической и социальной поддержки подростков, обеспечивающая помощь молодому поколению в становлении, в здоровом удовлетворении потребностей.

Лучшая методика борьбы с аддиктивным поведением - профилактика. Реальным выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе педагогов и психологов средних школ и других учреждений системы образования. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов.

Список литературы:

1. Балыко Д. НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка. – М.: Эксмо, 2001. – 256с.
2. Березин С. В., Лисецкий К. С., Орешникова И. Б. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. - М.: Издательство института психотерапии, 2009 - 256 с.
3. Войскунский А. Е. «Психологические феномены Интернет-аддикции». Мастер. 2008 – 45с.
4. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. - М.: Дашков и Ко, 2004. - 27 с.
5. Полищук Ю.И. Психические расстройства, возникающие у людей, вовлечённых в деструктивные религиозные секты. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1995/1.
6. Положий Б.С. Психологическое здоровье как отражение социального состояния общества. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1994/4.
7. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие для вузов по направлению и специальности психологии. – М.: 2-е изд., стер. 2007. – 176с.
9. Словарь практического психолога. – Минск: «Харвест», 1997.

ВИДЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Гриненко О.Г.
МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП»

Проблема профилактики аддиктивного поведения не просто продолжает оставаться актуальной до сих пор, а приобрела на сегодняшний день предельно острый характер. По данным Российской академии образования в настоящее время «масштабы и темпы распространения алкоголизма, наркомании и токсикомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи, будущее значительной ее части. А это в ближайшей перспективе может привести к социальной нестабильности российского общества».

В обществе сложился негативный информационный фон, способствующий вовлечению людей в потребление психоактивных веществ. При этом происходит зарождение проявлений аддиктивного поведения еще в подростковом возрасте. В настоящее время «происходит заметное уменьшение числа несовершеннолетних, считающих наркогенные вещества вредными и опасными, и возрастает количество подростков, уверенных в том, что потребление некоторых веществ допустимо и возможно».

И говоря об аддиктивном поведении, как о социальном явлении, можно утверждать следующее: если раньше в категорию лиц, подверженных риску подобных проявлений, попадал «определенный круг людей (социально

неблагополучных, с нарушениями психики, криминальным прошлым и т.п.), то в настоящее время оно становиться поведением, характерным для значительной части молодежи».

Для нас важно понимать, что в так называемую «группу риска» могут быть вовлечены не только те, кого мы привыкли считать потенциально вызывающими повышенный психолого-педагогический интерес, но и обычные люди.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction — пагубная привычка, порочная склонность) — одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности.

Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Человек своим поведением провоцирует повышенное внимание к себе, «сообщает» о необходимости оказания ему экстренной помощи. В этих случаях требуются профилактические, психолого-педагогические, воспитательные, а иногда и медицинские меры.

Говоря же о большинстве существующих форм, можно выделить наиболее социально опасные, это алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, то есть химическая аддикция, и нехимическая аддикция — компьютерная аддикция, азартные игры, религиозное деструктивное поведение (фанатизм, вовлеченность в секту).

Алкоголизм — хроническое заболевание, развивающееся вследствие длительного злоупотребления спиртными напитками. Такая болезнь, сама по себе, расстройство не психическое, но при ней могут возникнуть психозы. На последней стадии этой болезни развивается деменция (слабоумие).

Наркомания - болезненное состояние, характеризующееся явлениями психической и физической зависимости, настоятельной потребностью в повторном многократном употреблении психоактивных средств, принимающей форму непреодолимого влечения. В международной классификации болезней наркомания - это «психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ». Сильную психическую зависимость способны вызывать все наркотики, но физическая зависимость к одним бывает выражена (препараты опия), к другим - остается неясной, сомнительной (марихуана, кокаин).

В большинстве случаев прием наркотических веществ связан со стремлением к новым ощущениям, к расширению их спектра. Ищутся новые способы введения, новые вещества и разные сочетания этих веществ в целях достижения максимального эффекта. Наиболее распространены мягкие наркотики (марихуановый ряд). Они быстро вызывают психологическую зависимость. С мягких наркотиков происходит довольно быстрый переход на более сильные вещества в виде ингалянтов (кокаин, экстази) и в виде внутривенных инъекций (героин), почти сразу же вызывающих физическую зависимость. Но не всегда путь от марихуаны к героину и так далее

обязательное явление, часто дело начинается с алкоголя, или сразу с героина или других наркотиков или марихуана так и остается «наркотиком на всю жизнь». Длительный приём марихуаны и многих других веществ (мескалин, ЛСД и др.) провоцируют психические заболевания.

Токсикомания — заболевание, проявляющееся психической, а иногда физической зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков. Психоактивные токсические вещества обладают теми же свойствами, что и наркотик (вызывают привлекательное психическое состояние и зависимость).

Летучие наркотически действующие вещества (ЛНДВ) Интоксикация ЛНДВ внешне также очень напоминает опьянение алкоголем.

К ним относятся разнообразные растворители, клей «Момент», бензин, ацетон и прочие. Не будучи собственно наркотиками, они являются крайне опасными для физического и психического здоровья.

Опьянение ЛНДВ надо подозревать, если возраст субъекта небольшой - от 10 до 14 лет. Обычно подростки под действием ЛНДВ ведут себя крайне вызывающе и шумно: громко кричат, смеются, дерутся между собой, если принятая доза была небольшой. Запах алкоголя при этом отсутствует, зато иногда можно почувствовать слабый запах растворителя, ацетона или бензина обычно от волос или одежды.

При систематическом употреблении ЛНДВ не слишком близким людям становится заметно отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. Близким труднее это заметить, так как они в постоянном контакте с токсикоманом, а изменения происходят постепенно. У систематически злоупотребляющих ЛНДВ кожа землистого оттенка, переносица и веки несколько отечны, волосы сухие и ломкие.

Компьютерная зависимость

Проблема компьютерной аддикции имеет особенности формирования и динамики аддиктивного процесса при интернет-зависимости с выходом на безграничные возможности виртуального мира.

При этом нельзя не говорить о существовании Интернет-зависимости. Это тема является очень актуальной и серьезной на сегодняшний день, потому что миллионы людей по всему миру проводят часами в Интернете за общением в чатах, электронной почте, различных социальных сетях. Можно с определенной уверенностью говорить о таком термине как «Интернет-аддикция» Причем «исследователи исходят из возможности развития аддикции не только от вводимых в организм материальных сущностей, но и от производимых субъектом действий и сопровождающих их эмоций». Здесь можно говорить об отсутствии закономерности формирования зависимости как у алкоголиков или паталогических игроков. Если для формирования традиционных видов зависимостей (за исключением синтетических

наркотиков) требуется определенное время, то для Интернет-зависимости это время резко сокращается.

К симптомам формирования компьютерной игровой и Интернет-зависимости можно отнести следующие признаки:

- нежелание отвлечься от работы или игры на компьютере;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- расходование значимых сумм денег на обеспечение постоянного программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном, в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- употребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема при работе на компьютере;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Религиозное деструктивное поведение. Тоталитарные секты

Секты в нынешнем их формате это достаточно новое явление. Сколько существовало человечество, столько существовали и секты, состоящие из групп фанатиков, следующих за неким харизматическим лидером. Но в XX веке у них появилось нечто новое, это систематическое использование современных психологических наработок, направленных на подавление воли человека и контроль его мыслей, чувств и поведения.

Можно сказать, что критерий, наилучшим образом характеризующий секту, – это использование веры для достижения целей, не имеющих ничего общего с духовностью (деньги, личные амбиции, политика и т.д.).

Секты характеризуются следующими шестью признаками:

1. Секта всегда занята распространением своего учения и вербовкой новых членов особыми средствами, в формах, исключающих рациональное осмысление.

2. В сектах наличествует двойное учение: одно — для рекламы своей секты, для придания ей «человеческого лица», а другое — для внутреннего пользования.

3. Наличие иерархии. Для ознакомления со скрываемым учением человеку нужно быть посвященным на определенную ступень иерархии в секте. Организация всех сект строго иерархична.

4. Программирование сознания. Членами сект становятся преимущественно люди с неустойчивой психикой, не имеющие ясных нравственных критериев, духовных и культурных знаний. Такие люди,

ищущие, но не могущие найти твердых оснований в духовной жизни, как правило, легко внушаемы, то есть готовы отказаться от своей свободы и принять установки своих учителей. Психологи порою сравнивают сектантскую зависимость с наркотической.

5. Претензия на исключительность. Членам секты внушается мысль о том, что только они — единственно праведные «избранники Божии», что все окружающие люди — существа «второго сорта», обреченные на погибель потому, что не разделяют учений секты.

6. Тоталитаризм, то есть контроль над многими, а в идеале — над всеми сферами жизни человека. Для этого используются особые поселения сектантов в домах или квартирах, переоборудованных под «монастыри», вовлечение членов секты в непрерывную напряженную деятельность, не оставляющую возможности критически осмыслить сектантское вероучение и личности лидеров. Власть над членами секты является важнейшей целью сектантской верхушки.

Главное для вербовщиков в секты - установить контакт и заманить на свою территорию. Там, по ходу семинара, лекции, обсуждения фильма или музыкальных произведений, на вас будет направлено групповое влияние, противостоять которому очень трудно. Задача для первого шага - возбудить любопытство.

Используются следующие приемы для вступления в первоначальный контакт:

—бесплатные брошюры и буклеты, прекрасно оформленные недорогие книги информационного, просветительского характера с небольшими отрывками о новом для вас движении, организации;

—бесплатное психологическое тестирование и предложение обсудить некоторые личные проблемы;

—предложение поговорить о жизненных проблемах и подсказать простые и быстрые способы их решения;

—психологическая поддержка в трудной ситуации (сочувствие, избавление от одиночества);

—предложение принять участие в экологическом форуме, (гуманитарном семинаре, группе самосовершенствования...) адресованное лично вам. Новые знакомые рекламируют захватывающие перспективы исцеления от недугов и развития скрытых способностей. Они знают, что у многих людей потребность в сохранении здоровья особенно остра.

Часто «для расширения кругозора» и поддержания контакта предлагают религиозную, мистическую или оккультную литературу, привлекают к совместному провождению времени (пение, медитативная музыка и т.д.). Большие собрания людей неплохо срежиссированы, в них умело вплетены магические моменты. В толпе у человека усиливаются древние стадные инстинкты, ослабевает разумная регуляция и критическое отношение к происходящему.

Продолжение вербовки. Если приглашение прийти в группу принято, вербовщик уже сделал очень многое. Любому человеку трудно не поддаться групповому влиянию и давлению. Так устроена наша психика.

Постепенно новичок попадает под все более строгий контроль со стороны «чинов» тоталитарной секты и рядовых ее членов. У него развивается привычка передавать другим право принимать решения, подчинять свои потребности потребностям других людей, усиливается страх одиночества. Психика приобретает ряд черт детской психики, размывается индивидуальность.

Список литературы:

1. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003 – 240с.
2. Залыгина Н.А., Обухов Я.Л., Поликарпов В.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – Минск: ЗАО «Пропилеи», 2004.-196с.
3. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1, с. 8–15.
4. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996.
5. Положий Б.С. Психологическое здоровье как отражение социального состояния общества. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1994/4.
6. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994.
7. Словарь практического психолога. – Минск: «Харвест», 1997.

ПЕРВИЧНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО (ЗАВИСИМОГО) ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Жбанова А.С.

ГПОУ ТО «Новомосковский технологический колледж»

Введение

С каждым годом происходит постоянное увеличение числа детей, подростков и молодежи с различными формами зависимости. В современном мире остро встает вопрос о проблеме аддиктивного поведения среди подростков. Такому явлению способствует множество факторов, к которым можно отнести: трудные социально-экономические условия в России, которые в значительной мере осложняют реальность, резкая смена привычных стереотипов, дестабилизация финансового положения и ситуации на рынке труда.[5] Поэтому непрекращающиеся тенденции роста распространенности различных форм аддиктивного поведения среди детей и

молодежи, в том числе употребление алкоголя, никотина, наркотиков и различных токсических веществсерьезную представляет серьезную проблему для современного российского общества, что является важнейшим показателем происходящей социальной и духовно-нравственной деформации в детско-молодежной среде.

Таким образом, очень важно предупреждать проявление аддиктивного поведения, так как его раннее выявление и преодоления склонности к аддиктивному поведению обусловлена возможностью предотвратить переход экспериментирования с психоактивными веществами в болезнь, повлиять на развитие необратимости ситуации.

Особенности аддиктивного поведения подростков.

Подростковый возраст - самый уязвимый для возникновения разнообразных нарушений и в то же время самый благоприятный для овладения нормами дружбы [4]

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Суть аддиктивного поведения подростков заключается в том, что стремясь уйти от реальности, подростки пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия в диадах «я - мир вокруг».[3]

Выбор аддиктивной стратегии поведения подростка обусловлен трудностями адаптации к проблемным жизненным ситуациям: физиологические изменения, разочарования, смена идеалов, конфликты в семье, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов и другое. Все вышеперечисленные условия могут способствовать развитию аддиктивного поведения у подростков.

Первичная психологическая профилактика аддиктивного поведения.

Под первичной профилактикой аддиктивного поведения принято понимать «комплекс мер, позволяющих предотвращать возникновение и развитие у подростков зависимого поведения, проявляющегося специфическими психическими и поведенческими нарушениями (химическая зависимость), требующими медицинской помощи врачей-наркологов».[1]

Данные международных исследований на примерах реализации программ профилактики показывают, что профилактическая работа наиболее эффективна внутри местного сообщества, каковым традиционно для подростков является учебное учреждение (одновременно являясь и зоной риска). Однако только своими силами отдельное учебное заведение не может обеспечить качественную профилактическую работу.

Психологическая профилактика аддиктивного поведения обучающихся должна быть направлена на формирование установки личности на избегание первичного приема ПАВ, решение которой возможно прежде всего педагогическими технологиями, которые направлены на формирование у обучающихся представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Стратегическим приоритетом профилактических мероприятий следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на воспитание психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ, т.е. личности безопасного типа поведения. [2]

В психологической профилактической деятельности аддиктивного поведения выделют три этапа: диагностический, компетентностный, тренинг личностного роста.

Диагностический, включающий в себя диагностику личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование аддиктивного поведения (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая я-концепция, низкий уровень самооценки, неспособность к эмпатии, некомуникабельность, повышенный эгоцентризм, низкое восприятие социальной поддержки, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, агрессивное поведение, направленность на поиск ощущений и др.), а также получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.

Компетентностный этап, представляющий собой расширение компетенции подростка в таких важных областях, как психосексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодолевания стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения, формирование установки наздоровый образ жизни.

Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой, а также формирование стрессоустойчивости, позитивного мышления, развитие эмоциональной регуляции, повышение уверенности в себе.

При первичной психологической профилактике также стоит уделять внимание работе с преподавателями, в первую очередь, с классными руководителями. Так же взаимодействовать с родителями, организуя родительские собрания и рассказывая о предупреждении и профилактике

аддиктивного поведения. Так как в семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи.

Заключение.

Итак, психологическая профилактика аддиктивного поведения является неотъемлемой частью в работе с обучающимися. Следует подчеркнуть, что забота о здоровье подрастающего поколения должна проявляться в первую очередь во внимании к его духовному (психологическому) и социальному благополучию, и возможности адаптации к требованиям общества. Но решая данной проблему, необходимо прорабатывать все сферы жизни обучающихся, взаимодействуя с разными структурами.

Список литературы:

1. Булыгина И.Е., Голенков А.В. Особенности потребления психоактивных веществ, и разработка концепции наркологической помощи несовершеннолетним в Чувашской Республике // Вестник Чувашского университета. 2003. - № 2. - С. 63–72.
2. Комарова И.А. Аддиктивное поведение подростка: семейный конструкт // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация – 2011 – С. 12-15
3. Новикова, А. А. Психологическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения / А. А. Новикова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2009. — № 5 (5). — С. 191-198. URL: https://moluch.ru/archive/5/342/ (дата обращения: 08.12.2021).
4. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. - СПб.: Питер, 2000. – 432 с.
5. Шаломова Е.В. ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=15223 (дата обращения: 09.12.2021)

РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Кожина Ю.М.

Бюджетное учреждение Орловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», ppms.orel@mail.ru

Одной из актуальных задач современной российской школы является воспитание антинаркотической устойчивости учащихся. Это вызвано тем,

что размах алкоголизма в России принял беспрецедентные масштабы, причем это явление "молодеет" с каждым годом. Россия - одна из самых курящих стран в мире, а по вовлечённости в наркоманию уже догоняет самые неблагополучные, с точки зрения наркотизма, страны Запада.

На сегодняшний день, остро стоит проблема выбора тех или иных профилактических программ, форм, мероприятий. Педагоги часто выбирают пассивные формы профилактической работы, где они играют активную позицию, а не подопечные. Именно поэтому возникает необходимость внедрения интерактивных технологий, основанные на принципах толерантности. Интерактивные методы обучения - это модель открытого обсуждения. Мы можем помочь детям и молодёжи ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность. Урок с использованием интерактивных форм (урок-тренинг) строится таким образом, что каждый участник "проживает" различные ситуации, определяя свои способности к лидерству, к поддержке, к творчеству, к признанию заслуг другого, к убеждению, умению отстаивать свои позиции, а также понимать и принимать другие - в открытом диалоге находить осознанный ответ на решение разнообразных проблем.

В профилактической деятельности необходимо обращаться к опыту работы в подростковых группах. Именно группа является сильным посредником в процессе активации.

Задача специалистов, работающих с группами, заключается в том, чтобы помочь тем, которые чувствуют себя слабыми и беспомощными изменить свою жизнь. Традиционно, роль социального педагога заключается в том, чтобы «знать лучше всех», такая роль скорее подавляет, нежели стимулирует спонтанные действия, нацеленные на достижение изменений. И социальная, и групповая работа лишь тогда может быть активизирующей, когда специалист понимает, что никто кроме потребителей его услуг, не знает лучше вставшие перед ним проблемы, и что уверенное поощрение и умелая поддержка - в плане разделения сил в группе - может оказаться хорошей возможностью совместного поиска решения широких социальных проблем и его реализации.

Именно поэтому, мы основываем нашу работу на принципиальном тезисе о том, что профилактика – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих благополучие.

К основным интерактивным формам профилактической работы относятся: работа в малых группах, техника деления на малые группы, ролевые игры, исполнение роли, игры-разминки, разбивание льда, мозговой штурм, дискуссии, подсчитывающие дискуссии, коллективные, групповые задания и др.

Интерактивные формы ведения профилактической работы используются при составлении, организации и проведении занятий, которые

благодаря своей структуре получили название урока-тренинга. На данном уроке нашли своё сочетание интерактивные формы, элементы тренинга и лекционный материал.

Цель урока-тренинга: создание "поля общения" для учащегося, позволяющего им самим решать трудные проблемы, а не просто быть наблюдателями, способствующего потенциально большой возможности переноса знаний и опыта деятельности из учебной ситуации в реальную, являющимися психологически комфортными для учащегося, т.е. способствует развитию его как личности.

Урок-тренинг является структурной единицей социально–педагогического тренинга. Профилактический тренинг преследует цель сформировать самостоятельность, навыки разумного принятия решения, закрепить установки на здоровый образ жизни как на норму личностного развития.

На наш взгляд форма тренинга является универсальной в работе с детьми, подростками и молодежью. Она не только формирует адекватное отношение к ПАВ, но и раскрывает личность ребёнка, помогает ему научиться высказываться, общаться со сверстниками и взрослыми, подкрепит уверенность в себе и сформирует представления о жизни с минимальным риском для здоровья.

Лекции, специфические ролевые игры можно использовать как элемент занятия. Больший эффект имеют интерактивные методы ведения профилактической работы. Данные методы предполагают работу в малых группах, активное участие членов через организацию и внедрение бесед, дискуссий, мозговых штурмов, ролевых игр, упражнений, направленных на формирование навыков эффективного взаимодействия, принятия решений, уверенности в себе, чувства ответственности за свою жизнь и за жизнь близких.

Главное в активной профилактической работе постараться отойти от простой констатации фактов, от роли пассивного слушателя к активному участию детей и подростков в процессе работы в группе и снижению интереса к психоактивным веществам. Ключевым тезисом является представление: чтобы избежать употребления ПАВ, необходимо сформировать у себя активную жизненную позицию.

Таким образом, в основе предупреждения злоупотребления ПАВ лежит один из четырёх способов воздействия на человека: его можно напугать (испуг быстро проходит), отвлечь (трудно отвлечь навсегда, придётся всё время придумывать новый способ, чтобы удерживать внимание), научить (число освоенных ситуаций всё равно ограничено), или убедить при помощи разумных и эмоциональных доводов (выбор зависит от человека – его способностей, восприимчивости, интеллекта). Современная профилактика в основном действует убеждением.

Интерактивные методы обучения призваны убедить в необходимости здорового образа жизни и развить практические навыки противостояния наркотическому давлению.

Список литературы:

1. Курс подготовки молодежных лидеров. Ю.М. Кожина / методическое пособие, Орел, 2003.
2. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Книга для трудных родителей. – М.:, 1994.- 269с.
3. Мудрик А.В. Социальная педагогика./ Под ред. В.А. Сластенина.- М.: 2000.-200с.
4. Молодёжь и наркотики - сборник материалов, - М., 1999.
5. Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций. Организационно-методическое пособие/ Б.И.Хасан, Н.Н.Дюндик и др.- Красноярск, 2003.
6. Пособие для учителей средних школ и техникумов по подготовке учащихся к безопасным формам поведения в рамках программы по здоровому образу жизни. "Я хочу провести тренинг", - СПб., 2002.
7. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программ / Под науч. ред.Л.М. Шипициной. – СПб., 2003.
8. Профилактическая программа. Профилактика зависимостей как средство формирования активной жизненной позиции./ Методические рекомендации, Орел, 2003.
9. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Сборник методических материалов, М., 2001.
10. Работающие программы. Выпуск 3. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. - М.: 2000.
11. Смотри по жизни вперёд. Руководство по работе с подростками, СПб., 2002.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Коноваленко Е.М., Афанаскина Г.В.

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа, torbeevsch@mail.ru

Говорить о том, что проблема аддиктивного поведения в современном обществе абсолютно нова категорически неправильно. Так, к примеру, в России в конце XIX – начале XX веков, несмотря на социально-экономический и культурный подъем, проводилась целенаправленная и систематическая работа по профилактике различных видов аддиктивного поведения среди молодых людей. Поэтому правильнее будет сказать, что

проблема профилактики аддиктивного поведения не просто продолжает оставаться актуальной до сих пор, а приобрела на сегодняшний день предельно острый характер. По данным Российской академии образования в настоящее время «масштабы и темпы распространения алкоголизма, наркомании и токсикомании в стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи, будущее значительной ее части. А это в ближайшей перспективе может привести к социальной нестабильности российского общества».

Многие наши поступки и особенности поведения со временем становятся привычками, то есть поведенческими стереотипами. Привычка делает движения более точными и свободными. Она уменьшает степень сознательного внимания, с которым совершаются действия. То есть тенденция к привычным поведенческим действиям есть действие, выполнение которого становится потребностью. В комплексе нервных структур, обеспечивающих привычный образ действий личности, как правило, включаются и механизмы эмоционального реагирования. При этом в период реализации привычек они вызывают эмоционально положительные состояния и, наоборот, при обстоятельствах, мешающих их осуществлению, вызывают дискомфорт.

Учитывая это важное свойство нервной системы можно формировать и закреплять те или иные привычки, даже если они при этом являются ненужными или вредными (курение, алкоголь и т.п.). С определенной уверенностью можно утверждать, что процесс рассудочного управления привычками есть, по существу, управление поведением. Ведь даже вредные привычки, явно наносящие ущерб здоровью организма, со временем начинают восприниматься как нормальное явление, как нечто необходимое и приятное. И тогда смысл управления поведением заключается в том, чтобы вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить её, чтобы не оказаться у нее в плену, в плену аддиктивного поведения.

В обществе сложился негативный информационный фон, способствующий вовлечению людей в потребление психоактивных веществ. При этом происходит зарождение проявлений аддиктивного поведения еще в подростковом возрасте. В настоящее время «происходит заметное уменьшение числа несовершеннолетних, считающих наркогенные вещества вредными и опасными, и возрастает количество подростков, уверенных в том, что потребление некоторых веществ допустимо и возможно».

Способность к проявлению агрессии переходит в устоявшийся стереотип поведения, показывающий окружающим готовность защищать себя. И здесь возникает опасная тенденция формирования в недрах молодежной субкультуры новой системы социокультурных ценностей общества, в т.ч. идеологических. Это снижение авторитета ценностей,

связанных с коллективным началом и принципами, принятыми в былые времена.

И говоря об аддиктивном поведении, как о социальном явлении, можно утверждать следующее: если раньше в категорию лиц, подверженных риску подобных проявлений, попадал «определенный круг людей (социально неблагополучных, с нарушениями психики, криминальным прошлым и т.п.), то в настоящее время оно становиться поведением, характерным для значительной части молодежи».

Для нас важно понимать, что в так называемую «группу риска» могут быть вовлечены не только те, кого мы привыкли считать потенциально вызывающими повышенный психолого-педагогический интерес, но и обычные люди.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction — пагубная привычка, порочная склонность) — одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности.

Addictus (аддиктус) - это термин, используемый в свое время в Римском праве, которым называют человека подчиняющегося, осужденного: «addicere liberum corpus in servitutem» означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги»; «аддиктус» - тот, кто связан долгами.

Таким образом, метафорически аддиктивным поведением называется глубокая, рабская зависимость от некоей власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как идущая извне, будь то наркотики или алкоголь - то есть любая система или объект, требующие от человека тотального повиновения и получающие его.

Главная причина всех аддиктивных расстройств — это страдание, а вовсе не успешная работа наркодельцов, доступность наркотиков, давление социального окружения или поиск удовольствий и стремление к саморазрушению. Страдания, которые аддикты пытаются облегчить или продлить с помощью своих желаний в какой-либо зависимости, отражают базовые трудности в сфере саморегуляции, включающей четыре основных аспекта психологической жизни: чувства, самооценку, человеческие взаимоотношения и заботу о себе.

Аддиктивное поведение может характеризоваться злоупотреблением одним или несколькими психоактивными веществами в сочетании с другими нарушениями поведения, иногда и криминального характера. Среди них специалисты выделяют случайные, периодические и постоянные употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Говоря же о большинстве существующих форм, можно выделить наиболее социально опасные, это алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, то есть химическая аддикция, и нехимическая аддикция — компьютерная аддикция, азартные игры, религиозное деструктивное поведение (фанатизм, вовлеченность в секту).

Проблема компьютерной аддикции имеет особенности формирования и динамики аддиктивного процесса при интернет-зависимости с выходом на безграничные возможности виртуального мира.

Игры условно делятся на не ролевые и ролевые. Ролевые это те, где играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа. Здесь происходит процесс интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях потеря индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Это качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, нежели не ролевые компьютерные игры или любые виды неигровой компьютерной деятельности. Нельзя говорить о силе самой зависимости ролевой игры в отличие от не ролевой. Скорее здесь важен аспект именно психологического воздействия, которое оказывает именно ролевая игра. Таким образом, можно говорить о невысоком привыкании к таким играм как логические, игры на быстроту реакции и на сообразительность. Аркадные игры, где персонаж тоже выполняет задачу («бегалки» и «стрелялки») не предполагают «вхождения» в роль и основаны на иной мотивации, то есть там в первую очередь присутствует азарт, ведь главная задача не «спасти», «победить», а накопить как можно большее количество «бонусов». Таким образом, играющий фиксирует свое внимание именно на результате своей деятельности, а не на процессе игры.

При этом нельзя не говорить о существовании Интернет-зависимости. Это тема является очень актуальной и серьезной на сегодняшний день, потому что миллионы людей по всему миру проводят часами в Интернете за общением в чатах, электронной почте, различных социальных сетях. Можно с определенной уверенностью говорить о таком термине как «Интернет-аддикция» Причем «исследователи исходят из возможности развития аддикции не только от вводимых в организм материальных сущностей, но и от производимых субъектом действий и сопровождающих их эмоций». Здесь можно говорить об отсутствии закономерности формирования зависимости как у алкоголиков или паталогических игроков. Если для формирования традиционных видов зависимостей (за исключением синтетических наркотиков) требуется определенное время, то для Интернет-зависимости это время резко сокращается.

Любое зло легче предупредить, чем потом с ним бороться. Вот почему профилактическую работу следует считать главным направлением в противодействии аддиктивному поведению учащихся образовательного учреждения. Она должна вестись систематически, с полным охватом всех учащихся школы и с учетом их индивидуальных особенностей. Социальный педагог не должен быть одинок в противодействии злу. Он в первую очередь обязан согласовать свои усилия со всеми специалистами школьной Службы социально-педагогического сопровождения, установить тесную связь с полицией, специалистами других социальных учреждений. Начнем

рассмотрение этого вопроса с зарождения самого аддиктивного поведения и факторов, способствующих этому негативному явлению

Факторы, провоцирующие аддиктивное поведение

Дезадаптированная семья

Большинство отклонений в поведении учащихся: безнадзорность, правонарушения, употребление психоактивных веществ.

Факторы риска

- проблемы связанные со здоровьем (физическим или психическим);
- употребление родителями психоактивных веществ;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий уровень интеллекта, неприятие социальных норм и ценностей и т.д.;

1. Псевдоблагополучная семья, применяющая неправильные методы воспитания.
2. Неполная семья, отличающаяся дефектами в структуре.
3. Проблемная семья, характеризующаяся постоянной конфликтной атмосферой.
4. Аморальная семья, характеризующаяся алкогольной, аморальной и сексуальной деморализацией.
5. Криминогенная семья.

Такие семьи калечат детей не только нравственно, физически, но и интеллектуально. Дети не обеспечены оптимальными условиями для физического, интеллектуального и эмоционального развития. Исследователи отмечают, что в этих семьях формируются психопатические черты характера, своевременно не выявляются различного рода заболевания, родители причиняют детям травмы в результате побоев, выгоняют их из дома. Подростки вынуждены скитаться по улицам, по подъездам и вокзалам. В школу они приходят плохо или совсем не подготовленными. У них часто отсутствуют нормальные условия для приготовления домашних заданий из-за скандалов, устраиваемых пьяными родителями. Вследствие этого они резко отстают в учебе. Нередко в классе их называют «тупицами», что порождает у них обиду, повышенную чувствительность и душевную ранимость, приводит к ожесточению и агрессии, такие ребята вступают в конфликты со сверстниками и учителями. Оказавшись в позиции изолированных или пренебрегаемых, они не находят поддержки среди одноклассников и педагогов, в семье и школе, они начинают искать товарищей на стороне, в уличных компаниях, где собираются точно такие же сверстники.

Таким образом, основным в поведении аддиктивной личности является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, наполненной обязательствами и регламентациями «скучной» жизнью, склонность к поиску

эмоциональных запредельных переживаний даже ценой серьезного риска для жизни и неспособность быть ответственным за свои поступки.

Профилактическая деятельность аддиктивного поведения.

Аддиктивная стратегия взаимодействия с действительностью приобретает все большие масштабы. Сложившаяся в нашем обществе традиция бороться с последствиями не решает проблему должным образом. Борьба с последствиями требует огромных затрат: физических, моральных, финансовых. Само по себе избавление от алкогольной или наркотической зависимости еще не означает полного исцеления. К сожалению, недооценивается разрушительный характер общих для всех видов аддиктивного поведения механизмов, в основе которых лежит стремление к уходу от реальности. Эти механизмы не исчезают со снятием зависимости. Избавившись от одной зависимости, человек может оказаться во власти другой, потому что неизменными остаются способы взаимодействия со средой. Молодое поколение заимствует эти образцы. Образуется замкнутый круг, выйти из которого очень непросто. Детское аддиктивное поведение – явление довольно распространенное. Но уделять внимание важно не только крайне тяжелым формам этого явления. Большого внимания требуют к себе те, чей уход от реальности пока еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные шаблоны поведения в трудных столкновениях с требованиями среды, кто потенциально может оказаться вовлеченным в разные виды аддиктивной реализации.

Профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Во-первых, это нелегкий кризисный период развития, отражающий не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А во-вторых, именно в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества, как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Подростки начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении.

Этапы профилактической деятельности.

Диагностический, включающий в себя диагностики личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование аддиктивного поведения (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая я-концепция, неспособность к эмпатии, некоммуникабельность, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск ощущений и др.), а также получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных

взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.

Информационно-просветительский этап, представляющий собой расширение компетенции подростка в таких важных областях, как психо-сексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодолевания стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.

Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой.

Профилактика аддиктивного поведения должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом.

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Роберт Т. и Джина Байярд в связи с этим пишут: «…поражает контраст между теми детьми, которые сопротивляются» чрезмерному «контролю родителей, и теми, кто не делает этого. Иногда способный ребенок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает зрелости совершенно неготовым к самостоятельной жизни».

В связи с проблемой аддиктивного поведения актуальны такие стороны школьной жизни, как адекватная учебная нагрузка детей, придание особой значимости личностному аспекту, касающемуся и детского, и педагогического контингента. Целесообразно включение в образовательный цикл предметов, интегрированных курсов, спецкурсов и факультативов, направленных в своем содержании на расширение объема знаний о реальной жизни. Данная информация необходима для обретения свободы выбора, для развития адаптивных способностей и понимания важности умения жить в реальной жизни и решать жизненно-важные проблемы без страха перед действительностью.

Полноценная профилактика аддиктивного поведения невозможна без участия в ней средств массовой информации – авторитетного и популярного пропагандистского органа. На представителей этой мощной индустрии должна быть возложена моральная ответственность за качество информационной продукции и за ее содержание. В печатных изданиях и телевизионных программах информация для подрастающего поколения в настоящее время носит в основном развлекательный характер. Дети воспринимают средства массовой информации, особенно телевидение,

только как развлечение, что может уводить их от проблем реального мира в целом и проблем подросткового возраста в частности.

В подростковом возрасте «решающее значение приобретает стремление детей найти свое место в обществе». «Подростки стремятся определить свое место в жизни, активно ищут идеал – «делать жизнь с кого?». В связи с этим, очень важно, какие образцы поведения предлагает общество. В общественной жизни большую роль может играть система психологической и социальной поддержки подростков, обеспечивающая помощь молодому поколению в становлении, в здоровом удовлетворении потребностей.

Список литературы:

1. Березин С. В., Лисецкий К. С., Орешникова И. Б. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. - М.: Издательство института психотерапии, 2009 - 256 с.
2. Войскунский А. Е. «Психологические феномены Интернет-аддикции». М: стер. 2008 – 45с.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003 – 240с.
4. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. - М.: Дашков и Ко, 2004. - 27 с.
5. Залыгина Н.А., Обухов Я.Л., Поликарпов В.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – Минск: ЗАО «Пропилеи», 2004.-196с.
6. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1, с. 8–15.
7. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994.

ВЕЙПИНГ – НОВОЕ ТЕЧЕНИЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ)

Кырза Н. Б., Асташкина А. Б.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Майская гимназия Белгородской области Белгородского района»

Приветственное слово в адрес родителей. Сегодня мы хотели бы обсудить с вами важную тему «Курение электронных сигарет подростками» [слайд 1].

В настоящее время наибольшую популярность среди молодежи активно набирают различные устройства, такие как электронные сигареты [слайд 2].

Ежедневно на улицах мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства. Вейпы - электронные сигареты так называемые мини-кальяны.

Вейпинг - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств. Так появился новый вид курильщиков Вейперы - которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Многие родители могут и не догадываться, что перед ним находится, может это маркер или канцелярский нож, может это флэшка. Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь яркий и эксклюзивный дизайн [слайд 3].

Вейпинг – это новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.).

Производители представляют свою продукцию как способ «Безопасного» курения, что с помощью вейпа проще: бросить курить обычные сигареты, избавиться от запаха табака, что вейпы безвредны для окружающих, их можно курить везде. Ради зрелища вейперы выпускают большие клубы дыма, считая, что это красиво и модно [слайд 4].

Как устроен вейп? Что входит в состав заправки? Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик [слайд 5]. В жидкость для парения входят: глицерин, пропиленгликоль (Е1520), никотин, ароматические добавки. В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасно, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных. Что мы имеем на самом деле? Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, что образуются токсичные вещества при курении электронных сигарет. При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное вещество:

*Диацетил - вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол. *Пропиленгликоль - имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение вызывает нарушение работы

печени и почек. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию формальдегида, который обладает токсичными свойствами и воздействует на центральную нервную систему.

*Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы. Вейперы подвергают себя риску развития бронхиолита.

*Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость.

Чтобы не быть многословной хотелось бы показать вам видео, а может вы и сами его видели на общественном канале (https://youtu.be/uCTQQmKRaX4).

Роспотребнадзор и Минздрав призывают внести поправки в законодательство о регулировании применения электронных сигарет и запрете их курения в общественных местах, а некоторые из них уже вступили в силу [слайд 6]. Так 31 июля 2020 года вступил в силу Федеральный закон, где никотиносодержащей продукцией признаются изделия, не предназначенные для употребления в пищу, которые содержат никотин или его производные, включая соли никотина, и предназначены для потребления никотина и его доставки посредством сосания, жевания, нюханья или вдыхания.

Каково же воздействие вейпа на организм:

- бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью;

- известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора;

- общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез;

- курение вейп вызывает психологическую зависимость;

- используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.

Согласно Статье 12 (в ред. Федерального закона от 31.07.2020 N 303-ФЗ) «О запрете курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах [слайд 7]:

1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;

2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;

3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров.

Теперь вейперов и кальянщиков приравняли к обычным курильщикам, поэтому штрафы будут для них такими же, что и за курение сигарет в неположенном месте и доходить до 3000 руб. [слайд 8]. Но так как, административная ответственность наступает с 16 лет, до этого периода ответственность будет ложиться на родителей или законных представителей подростка.

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что [слайд 9]:

- курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет;
- курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца;
- курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость;
- общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Курение вредит здоровью, а все последствия курения проявляются позже. Мы хотели бы закончить нашу встречу с пожелания [слайд 10].

Берегите себя и своих близких! Дорожите жизнью и здоровьем – это самое ценное, что у нас есть!

Список литературы:

1. Интернет ресурсы: https://youtu.be/uCTQQmKRaX4.
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы. М.: ВАКО, 2008. – 272 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
3. П.Ф. Каптев о семейном воспитании: Учеб. пособие для студ. высш. и ред. пед. учеб. заведений/. Сост. и авт. коммент. И.Н.Андреева. – М.: Издательство центр «Академия», 2000. – 168с.
4. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении: система работы, методические рекомендации, разработка мероприятий./ Сост. и ред. Ю.В. Науменко. – М.: Издательство «Глобус», 2009. – 250с.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Лукинова Л.П., Шевченко В.И.

ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», ms.lukinona57@mail.ru

Направление профилактики негативных социальных явлений среди несовершеннолетних, таких как алкоголизм, наркомания, табакокурение,

таксикомания и т.д., в последнее время становится актуальным и занимает лидирующую позицию среди субъектов профилактической работы. Что же является причиной такого роста зависимых несовершеннолетних детей? Это в первую очередь перевернутая информационная атака, низкий уровень культурных ценностей, неуверенность в себе, неуверенность в завтрашнем дне, психологическая уязвимость подростков.

К сожалению, юношеский максимализм подталкивает подростка к экспериментированию в опасных для жизни ситуациях, а отсутствие навыков, опыта и здравого осмысления, вынуждают его принять неправильное решение в ситуациях выбора. Они нуждаются в помощи близких им людей (родителей, старших товарищей, педагогов и воспитателей)

Для достижения положительных результатов в работе по формированию здорового образа жизни необходимо делать главный упор на развитие личностных качеств подростков и социальных навыков, обучать их новым формам поведения, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.

Успех в профилактике зависимого поведения подростков может быть достигнут путем взаимопонимания и взаимоуважения между воспитанниками и воспитателями, с привлечением необходимых специалистов.

На выбор ценностей подростка влияет мнение и пример очень значимого для него взрослого (из семьи, преподавателя), затем уже собственный социальный и нравственный опыт, примеры из художественной литературы, кинофильмов, телепередач, мнение и выбор детского сообщества, близких друзей. Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, развитие причинно-следственных связей между своим поведением и собственным развитием и здоровьем. Профилактика должна распространяться и на родителей, (их следует познакомить с физиологическими и психологическими особенностями детей данного возраста, обучить их навыкам эффективной коммуникации).

Происходит поиск новых авторитетов в мире взрослых (чаще не родителей), очень важно кто займет это место. Обретение устойчивого положения и статуса среди сверстников, поиск единства со сверстниками по интересам.

При организация профилактической работы учитываем возрастные особенности подростков. Им свойственен ряд черт, которые делают их психологически уязвимыми к вовлечению в потребление психоактивных веществ: слабое развитие самоконтроля, самодисциплины; низкая стрессоустойчивость; подверженность влиянию группы; неумение прогнозировать последствия своих действий; эмоциональная неустойчивость.

Учитывая сложность и многофакторность проблемы зависимости, профилактические мероприятия должны проводиться квалифицированными

специалистами, способными выступать моделью здорового и адаптивного стиля жизни. Профилактическая работа в этом возрасте направлена на развитие ответственного поведения, осознанности и адаптивных форм совладания со стрессовыми ситуациями. В своей работе мы используем игровые формы, которые способствуют смене вида деятельности, содержат интересный и эмоционально насыщенный материал. Так же проводятся индивидуальные беседы и консультации, домашние задания для самостоятельной и групповой работы, творческие работы и проекты. Групповые формы работы, которые мы используем в своей работе это короткие лекции с использованием визуального материала, тренинги, игры, квесты, психологические тесты, анкеты, выявляющие внутренние проблемы детей, их душевное состояние, отношение к окружающему миру, беседы с дискуссиями об общечеловеческих ценностях, решением моральных дилемм и осуществлением нравственного выбора

Акцент ставим на диалоговые интерактивные методы с опорой на наглядность с использованием психологических техник. В первую очередь выявляем таких детей и активно с ними работаем. Помогает в этом тестирование, анкетирование, совместная работа с психологом и другими специалистами (нарколог, участковый инспектор, священнослужитель и др.)

Мы работаем в строительном колледже с детьми подросткового возраста, которым нужна поддержка, советы, наставления, иногда и помощь специалиста. В этом направление работаем не только со студентами, но их родителями.

Мы проводим мероприятия, направленные на предотвращение развития зависимого поведения в среде несовершеннолетних посредством формирования и осознания ими ценностей здоровья и здорового образа жизни. Это встречи с участковым инспектором с беседой «О профилактике правонарушений среди подростков», это и встречи со священослужителем на тему «Подумай о себе и о близких тебе людях», с наркологом «Алкоголь вредит твоему здоровью». Такие беседы имеют большое нравственное и психологическое значение, после которых студенты делают правильные выводы и могут ответить на вопрос: Что может быть важнее твоего здоровья и здоровья близких?

Проводим классные часы на темы: «Культура общения», «Сквернословие и здоровье человека», «Мы все разные и тем интересны», «Толерантность и ее проявление», «Молодежь за здоровый образ жизни» и др.

К нам приходят учащиеся из разных школ. В связи с этим с самых первых шагов знакомства с подростками стоит задача по формированию дружного коллектива.

Прежде всего налаживаем контакт с самими учащимися и устанавливаем доброжелательные отношения между ребятами.

Общение с людьми — весьма тонкий и сложный процесс. Каждый человек учится этому всю жизнь, набирая опыт на своих ошибках и разочарованиях. Можно ли научиться общению другим способом? Как сделать общение легким, понятным, взаимно приятным? Как избежать в общении с детьми «острых углов», отчуждения или всепоглощающего равнодушия?

Такую возможность предоставляют различные игры, так как в большинстве своем они являются моделями жизненных ситуаций. Игры дают возможность оценить свое поведение со стороны. Кроме того, совершая ошибку в игровой ситуации общения, ребенок не чувствует того напряжения и ответственности, которые существуют в реальной жизни. Это дает возможность детям как участникам игры больше пробовать, не бояться проигрывать, чувствовать себя комфортно и искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом.

И конечно это совместное участие в спортивных внутриколлежных соревнованиях, творческих конкурсах «Алло мы ищем таланты», конкурс на лучшую стенгазету к празднику и др., экологических акциях: «Мы за чистый колледж», «Наш выбор – здоровье», «О пользе раздельного сбора мусора»

Посещение музеев, выставок, кинотеатров повышают культуру наших детей, их творческий потенциал и любовь к Родине. Что бы помочь детям, в первую очередь их нужно любить, уважать как личность, найти в нем хорошее и дать возможность стать лучше.

Список литературы:

1. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб., 2000. – 624 с.
2. Игровая деятельность и социализация молодежи: исторические и социальные аспекты проблемы. //Приложение к журналу «Теоретические и прикладные проблемы сервиса». М.: МГУС, 2006.
3. Внеклассные мероприятия для старшеклассников https://ped-kopilka.ru/vneklasnaja-rabota/vneklasnye-meroprijatija/vneklasnye-meroprijatija-v-10-11-klasah.html

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Медведенко Ю.Ю., Губенко О.В.

ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум», *y.medvedenko@mail.ru*

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 отстоять свою позицию, они склонны подражать значимому окружению, часто совершая действия, противоречащие общепризнанным нормам. Особенно остро для данного возраста стоит проблема аддикций. 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 [1]. Подростки с легкостью пробуют все новое, что предлагают сверстники, желая реализовать свое стремление быть взрослыми. Часто эти пробы оказываются губительны для организма, и подросток приобретает определенную зависимость, которая нарушает процесс гармоничного развития личности, усугубляет протекание возрастных кризисов и становится весомой преградой дальнейшего личностного развития. К сожалению, 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. Следует отметить, что большинство подростков имеют определенную зависимость. Это может быть, как непреодолимая тяга к еде, так и такие формы как алкоголизм и наркомания.

Часто преподаватели и родители замечают изменения поведения подростка, вызванные потреблением алкоголя или наркотика, они думают, что это – трудности переходного возраста. И очень часто, время бывает упущено в силу того, что у подростка формируется зависимое поведение от употребляемых веществ. Поэтому важно вести в образовательных учреждениях раннюю профилактическую работу со всеми субъектами образовательного процесса.

Необходимо разработать четкий план мероприятий, включающий лекции, беседы с учащимися и их родителями, тематические викторины, конкурсы антирекламы наркотиков и т.д.

К лекционной работе следует привлекать хорошо подготовленных к работе с данным контингентом учащихся психиатров-наркологов, врачей-специалистов, психологов, педагогов, сотрудников наркоконтроля и органов внутренних дел.

Учитывая тот факт, что неквалифицированная, неосторожная информация может сама возбудить нездоровый интерес и явиться причиной проявления стремления испытать действие наркотиков на себе, информацию

необходимо доносить максимально осторожно, без акцента на способах получения и применения этих веществ, безусловно положительных особенностях воздействия и ощущений, возникающих при их потреблении.

Недопустимо, чтобы лекции и беседы проводились общественниками-неспециалистами, не имеющими профессиональных знаний.

При подготовке лекций, бесед, публикаций и передач следует обращать внимание на чередование положительных и отрицательных примеров образа жизни. Фиксация только на отрицательных последствиях злоупотребления наркотическими веществами без использования положительных альтернатив, примеров отказа или демонстрации прогноза образа жизни без наркотиков не сможет способствовать выработке правильных установок на ведение здорового образа жизни. Следует помнить, что антинаркотическая профилактическая работа, проводимая навязчиво может привести к притуплению внимания, активизации механизмов психологической защиты. Эффективность профилактической работы в этом случае будет невысока. Более того, у школьников перенасыщение информацией о наркотиках, может привести к разовым потреблениям. Если по определенным признакам педагог определил, что подросток употребляет наркотические средства, то необходимо оказать психологическую помощь ребенку и родителям, но сделать это необходимо деликатно и корректно, без ненужной огласки, что бы ни нанести моральную или психическую травму и не причинить ущерб репутации учащегося.

Другая крайность, когда учителя, педагоги, обнаружив пристрастие подростков к наркотикам, пытаются скрыть эти факты, не замечать, чтобы не «портить» имидж образовательного учреждения. Между тем именно оперативное реагирование и принятие своевременных профилактических мер может уберечь подростков от серьезной беды.

Центральным звеном индивидуальной профилактики незаконного оборота и потребления наркотиков несовершеннолетним выступает личность несовершеннолетнего. Поэтому необходимо привлекать к профилактической работе с подростком педагога-психолога школы, чтобы помочь подростку познать самого себя, а именно:

– отношение к себе, своим возможностям и недостаткам;

– собственную систему ценностей, целей и установок;

– способность или неспособность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы;

– умение общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

Необходимо сформировать у подростка позитивное отношение к себе, умение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать их,

управлять собой, ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, контролировать свое поведение и изменять свою жизнь.

Важно, чтобы подросток научился принимать психологическую и социальную поддержку и знал, куда можно обратиться за помощью, если она ему понадобится. Необходимо разместить телефоны горячей линии на информационных стендах в учебном заведении.

Список литературы:

1. Белогуров, С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. Книга для всех. / С. Б. Белогуров. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 254 с.
2. Бойков, А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде / А. Е. Бойков // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 871–874.
3. Григорьев, Г. И. Профилактика аддиктивного поведения: опыт медико-психологического исследования и богословские основания : учебное 51 пособие / Г. И. Григорьев, В. А. Кулганов, Ю. А. Парфенов. – Санкт-Петербург : РХТА, 2016. – 428с.
4. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2011. – 251 с.
5. Кулаков, С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Гардарика, 2003. – 470 с.
6. 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
7. Максимова, Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению / Н. Ю. Максимова // Вопросы психологии. – 2001. – №11. – С. 45– 49.
8. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – Москва : Прайм – Еврознак, 2012. – 475 с.
9. Усова, Е. Б. Психология девиантного поведения / Е. Б. Усова. – Магнитогорск, 2010. – 256 с
10. 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.
11. Юдкина, А. А. Аддиктивное поведение учащихся: организация профилактической работы / А. А. Юдкина // Сибирский Учитель. – 2003. – №3. – С. 35–41.

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИИ КАК ФАКТОРА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Михайлина Т.И.

Сегодня проблема агрессии и зависимого поведения подростков, является одной из самых острых в научном мире. Значительный рост численности агрессивных детей и подростков, склонных к проявлению актов жестокости и насилия, свидетельствует о том, что этот вопрос является актуальным не только для психологов и педагогов, но и для общества в целом.

Одним из перспективных направлений современных исследований является изучение психологической защищенности человека от негативных воздействий со стороны социальной среды. Интерес к ним вызван происходящими социальными, политическими и экономическими переменами в стране, которые затрагивают все сферы общественной жизни, изменяя социокультурную ситуацию в целом, подчас приводя к росту социальной напряженности и конфликтности, возрастанию роли насилия во всех общественных системах, в том числе и в системе образования. Насильственные действия в отношении отдельного человека, группы людей, больших сообществ диктуют необходимость поиска ресурсов, способствующих устойчивости и сопротивляемости, выявление внутренних возможностей, обеспечивающих психологическую защищенность человека.

На фоне резких перемен в социальной и экономической жизни происходит возрастание нагрузки на психику подростков, изменение ценностей и стереотипов сознания, усиление насильственных и агрессивных форм взаимодействия в различных институтах социума.

Особенно опасны данные проявления в образовательной среде, так как ее участники, в силу возрастных особенностей, наиболее уязвимы и в последующем транслируют приобретенные ценности, навыки, стереотипы и способы снятия психоэмоционального напряжения в своих группах.

В подростковом возрасте неблагоприятные воздействия социальной среды проявляются прежде всего, в виде затруднений в сфере межличностного общения, в проявлении зависимого поведения, учебной деятельности и замедлении становления личностных новообразований, нормативных для данного возраста, во многих случаях провокационным фактором такой деформации выступают многообразные формы психологического насилия.

Изучая научную литературу по данной проблематике, можно найти большое количество работ в отечественной и зарубежной литературе, посвященных анализу отдельных аспектов проблемы насилия. Трактовка насилия как агрессивного поведения в природной и социальной среде характерна для Ю.П.Емельяновой, К.Лоренца, Г.Спенсера. Социальнопсихологические аспекты агрессии и насилия раскрываются в трудах Р.Бэрона, Г Маркузе, Р.Мэя, Д.Ричардсона, З.Фрейда, Э.Фромма.

Ведущая роль социокультурных факторов в производстве насилия обосновывается в работах Р.Жирара, Р.Н.Ибрагимова Т.Парсонса. Моральные основы насилия исследовались Р.Г.Апресяном, А.А.Гусейновым, А.Л.Назаретяном, Д.Шарпом.

Наиболее изученным в теоретическом аспекте и способах оказания социальной и психологической помощи является семейное насилие, прежде всего, сексуальное и физическое (И. А. Алексеева, Н. О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова, И.Г. Новосельский), а также насилие и защитные меры в отношении детей, оставшихся без попечения родителей, и детей группы риска по социальному сиротству (М.О.Дубровская, В.К.Зарецкий, М.Р.Миронова, В.Н.Ослон).

Теоретические концепции насилия отличаются разнообразием методологических подходов, при этом, проблема психологического насилия и его последствий для эффективного функционирования человека, остается до сих пор наименее изученной. Практически отсутствуют работы, раскрывающие внутренние ресурсы противостояния и совладания с психотравмирующими последствиями психологического насилия.

Проблема исследования состоит в том, что существует необходимость исследования психологических особенностей подростка, обеспечивающих его защищенность от деструктивных воздействий, присутствующих в межличностном общении субъектов образовательной среды. При этом практически отсутствуют данные о психологических характеристиках, связанных с разными уровнями защищенности подростков от психологического насилия в образовательной среде.

Нами были использованы следующие методики: методика «Склонность к агрессии» (Методика Басса-Дарки, модификация Г.А. Цукерман), методика «Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера», методика «Самооценка человека по его жизненным конструктам» Т.Дембо – С.Рубинштейн (адаптация А. Прихожан); методика «Самооценка конфликтности»;методика «Стратегии преодоления жизненных проблем».

1. Результаты диагностики уровня агрессивности (опросник Басса-Дарки в модификации Г.А. Цукерман) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня агрессивности

Уровни / **Параметры**	**Повышенный**	**Средний**	**Пониженный**
Физическая агрессия	3чел. (7,5%)	7 чел. (17,5%)	30 чел. (75,0%)
Косвенная агрессия	3 чел. (70,0%)	17 чел. (20,0%)	20 чел. (10,0%)
Раздражительность	5 чел. (12,5%)	14 чел. (35,0%)	21 чел. (52,5%)
Негативизм	6 чел. (15,0%)	19 чел. (22,5%)	15 чел. (37,5%)

Обидчивость	4 чел. (10,0%)	13 чел. (32,5%)	23 чел. (57,5%)
Подозрительность	8 чел. (20,0%)	12 чел. (30,0%)	20 чел. (5,0%)
Словесная агрессия	8 чел. (20,0%)	12чел. (30,0%)	20чел. (5,0%)
Чувство вины	7 чел. (17,5%)	6 чел. (15,0%)	27 чел. (67,5%)

Как видно из приведенной таблицы, у большинства подростков выражены такие показатели, как:

подозрительность (30,0%). Такие люди склонны приписывать окружающим, зачастую безосновательно, дурные намерения в отношении себя. Порой им кажется, будто весь мир ополчился против них, а все вокруг только и думают, как бы им навредить;

физическая агрессия (40,0%) учащихся имеют средний и пониженный уровень. Это выражается в склонности проявлять свое недовольство путем физического воздействия на то, что его вызывает: например, ввязаться в драку или пнуть предмет, об который споткнулся;

косвенная агрессия (70,0%) имеют высокий уровень, 20,0% средний 10,0% низкий. Это выражается в склонности выражать недовольство путем воздействия на тех людей или те предметы, которые не имеют к нему отношения, но просто «попадаются под руку»: например, разозлился на учительницу, а пнул собаку.

негативизм (60,0%) показали высокий уровень, 30,0% средний и низкий 10,0%. Это выражается в склонности сопротивляться любому внешнему воздействию, даже если оно в твоих же собственных интересах. Например, такому подростку может быть не важно, что именно надеть, отправляясь на прогулку, но одежда непременно должна быть не той, что предложили родители;

чувство вины (60,0%) имеют средний уровень, 20,0% учащихся повышенный и средний. Это выражается в склонности мучительно переживать по поводу своих реальных или мнимых ошибок, прошлых неудач. По сути, такие переживания – это тоже агрессия, но направленная не на окружающий мир, а на самого себя.

Результаты диагностики определения степени конфликтности подростка представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики определения степени конфликтности подростка

Степень конфликтности				
Высокая	**Выраженная**	**Слабо выраженная**	**Не выраженная**	**Избегание**
-	3 чел. (7,5%)	10 чел. (25,0%)	27 чел. (67,5%)	-

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что у большинства подростков (67,5%) конфликтность не выражена. Подростки данной категории тактичны, не любят конфронтации, если и приходится вступать в спор, то учитывают, как это может отразиться на взаимоотношениях с окружающими.

У 10 учащегося (25,0%) определена слабо выраженная степень конфликтности. Это говорит о том, что подростки умеют сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

У 3 учеников (10,0%) конфликтность выражена. Подросток настойчиво отстаивает свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на взаимоотношения с окружающими.

Результаты диагностики определения стратегий поведения в проблемных ситуациях представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики определения стратегий поведения в проблемных ситуациях

Уровень Параметр	**Высокий**	**Выше среднего**	**Средний**	**Низкий**
Самостоятельное разрешение проблемы	1 чел. (2,5%)	-	34 чел. (85,0%)	5 чел. (12,5%)
Поиск поддержки других людей	-	3 чел. (7,5%)	29 чел. (72,5%)	8 чел. (20,0%)
Избегание проблемы	4 чел. (10,0%)	1 чел. (2,5%)	4 чел. (10,0%)	31 чел. (77,5%)

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что среди анализируемых параметров наиболее выражен «Самостоятельное разрешение проблемы» (85,0%).

У 72,5% подростков выражен такой параметр, как «Поиск поддержки других людей».

У (77,5%) выражен низкий параметр, как «Избегание проблемы», у 10% - средний и высокий.

Результаты диагностики уровня тревожности представлены в таблице 4.

Таблица 4

Уровень / Параметр	**Высокий**	**Средний**	**Низкий**
Реактивная тревожность	-	10 чел. (25,0%)	30 чел. (75,0%)
Личностная тревожность	5 чел. (12,5%)	6 чел. (15,0%)	29 чел. (72,5%)

Как видно из представленной таблицы, у большинства подростков (72,5%) выражен низкий уровень реактивной тревожности.

Только у 12,5% подростков выражен высокий уровень личностной тревожности.

Результаты диагностики самооценки и уровня притязаний (методика Дембо-Рубинштейна в модификации Прихожан) представлены в таблице 5.

Таблица 5

Уровень / Параметр	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Самооценка	6 чел. (15,0%)	28 чел. (70,0%)	4 чел. (10,0%)	2 чел. (5,0%)
Притязания	-	4 чел. (30,0%)	6 чел. (20,0%)	30чел. (40,0%)

Как видно из таблицы 5, у большинства подростков самооценка (70,0%) на средним уровне, у 5,0% очень высокая, и у 15,0% низкий уровень.

Также у 30,8% учащихся выявлена завышенная самооценка, которая может являться показателем личностной незрелости. В большинстве уровень притязаний подростков характеризуется как очень высокий (40,0%). Полученные данные свидетельствуют о переоценке подростками своих возможностей.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволяет сделать выводы о преобладании в выборке учащихся невысоким уровнем враждебных реакций и агрессивности, с средним уровнем реактивной и личностной тревожности, со средним уровнем коммуникативной толерантности.

Нами была составлена коррекционно -развивающая программа, направленная на формирование у подростков знаний о себе, конструктивных способах снятия психоэмоционального напряжения, а также о конфликтных ситуациях в социальной среде, механизмов защиты, эмпатии, повышение контроля в общении, снижение уровня проявления агрессивности и враждебности, обучение навыкам конструктивного поведения в конфликтах.

При разработке программы использован групповой психологический тренинг. В который входит Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды, дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия. Моделирование образцов поведения, Метафорические истории и притчи.

Программа тренинга рассчитана на 20 занятий. Занятия должны проводиться 1-2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1,5 – 2 ч.

Структура тренингового занятия:

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с подростком и формирования у подростка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Разминка включает упражнения, которые помогают подросткам настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Программа тренинга рассчитана на 20 занятий. Занятия должны

проводиться 1-2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1,5 – 2 ч.

В ходе работы цель исследования была достигнута. Задачи исследования были последовательно реализованы, в результате чего на основе теоретического анализа было определено содержание понятия защищенности подростка от психологического давления и насилия в социальной среде.

Охарактеризованы группы подростков с невысоким уровнем враждебных реакций и агрессии, описана тендерная учащихся с средним уровнем реактивной и личностной тревожности коммуникативной толерантности.

Список литературы:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 82-90
2. Алексеева А.В. Идентичность: особенности становления в юношеском возрасте // Журнал практического психолога. 1999.- №1.- С. 3-9.
3. Алексеева Е.Е. Проблемы психо-социального здоровья педагогов. // Психология здоровья (школьный возраст) / Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008, с.282-320.
4. Алексеева И.А., Гордеев П.Н., Жилин Е.Г., Зыков А.В., Миронова М.Р. и др. Организация комплексной психологической помощи детям, оставшимся без попечения родителей и детям группы риска по социальному сиротству. СПб. 2002 68 с.
5. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. — М.: Генезис, 2005. 205с.
6. Алексеева Л.С., Осухова Н.Г., Ширинский В.И. Технологии социальной работы с детьми, пострадавшими от семейного насилия: Науч.-метод. пособие / Под ред. Л.С. Алексеевой. М.: Изд-во ГосНИИ семьи и

воспитания, 2001. - 208 с.
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 3-е изд .- СПб.: Питер, 2001.-282 с.
8. Анциферова Л. И. Способность личности к преодолению деформации своего развития // Психологический журнал. 1999. Т.20.-№1. -С. 6-19.
9. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. -М.: Смысл, 2002.-416 с.
10. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Издво «Союз», 2002. - 271 с.
11. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002-251с.
12. Баева И. А. Общепсихологические категории в пространстве образовательной среды. М.:МГППУ. 2008 – 310с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК ОСНОВА, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ-СИРОТ

Музыченко Л.С.
Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
musicolove@mail.ru

Сиротство существует столько же, сколько существует человечество, и является неотъемлемым элементом цивилизации. Сиротство представляет собой социальное явление, обусловленное наличием в обществе детей, родители которых умерли, а также детей, оставшихся без попечения родителей вследствие лишения родительских прав, признание в установленном порядке родителей недееспособными, безвестно отсутствующими и т. д.

Дети-сироты - лица в возрасте до 18 лет, у которых умерли оба или единственный родитель. Дети, оставшиеся без попечения родителей - дети в возрасте до 18 лет, которые остались без попечения единственного или обоих родителей в связи с: отсутствием родителей или лишением их родительских прав; ограничением их в родительских правах; признанием родителей безвестно отсутствующими, недееспособными (ограниченно дееспособными); нахождением родителей в лечебных учреждениях; объявлением их умершими; отбыванием наказания в учреждениях исполняющих наказание в виде лишения свободы; нахождением в местах содержания под стражей; подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений; уклонением родителей от воспитания детей или от защиты их прав и интересов; отказом родителей взять своих детей из воспитательных, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты населения и других аналогичных учреждений.

Возрастание психического напряжения, социальная и личностная нестабильность заставляют искать новые формы психологической помощи населению, и, в первую очередь, - социальным группам, которые по тем или иным критериям могут быть отнесены к неблагополучным. Среди последних, пожалуй, более других нуждаются в психологической поддержке дети-сироты, воспитывающиеся вне семьи [1].

Сиротам свойственна депривация, следствием которой является дезадаптация в социальной среде, что проявляется в бедности эмоциональных контактов ребенка, затруднении в коммуникации со взрослыми и сверстниками, сложности в становлении психосексуальной идентификации. Для большинства таких детей характерно девиантное поведение (побеги, кражи, повышенная агрессивность по отношению к окружающим, а также другие асоциальные поступки). Возникновение девиантного поведения у детей-сирот обусловлено их социальным статусом и условиями жизни в интернате, а именно это:

- отсутствием общения с родителями;
- непостоянством, частой сменой взрослых, воспитывающих детей в пределах интерната;
- бедностью конкретно-чувственного опыта детей;
- нарушением механизмов становления собственной идентичности;
- неумением адекватно оценивать себя, отсутствием самостоятельности;
- сниженной уверенностью в своем будущем.

Все воспитательные учреждения для данной категории детей объединяют жесткие режимные условия, а также изоляция воспитанников от широкого социального окружения, что существенно снижает вариативность социальной ситуации их развития, обедняет и огрубляет систему значимых для них межличностных связей, осложняет путь адекватной социализации личности.

Таким образом, воспитанники интернатов, достигая подросткового возраста часто не готовы к лишению опеки и привычного образа жизни. Они, имея личностные нарушения, проблемы с социальной и психологической адаптацией вынуждены уходить из интернатов и детских домов в неизвестность. Поэтому для некоторых закончить учебу - это начать скитаться.

Формирование нарушений поведения возникает на основе фундаментальных качеств личности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, становление которых происходит в младшем школьном возрасте. Складывающиеся личностные особенности обеспечивают психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации на людей, жизнеспособность и целеустремленность. В условиях социальной, эмоциональной, психической депривации у детей, растущих в детских учреждениях, наблюдается не просто отставание или недоразвитие

личностных образований, а интенсивное формирование некоторых, принципиально иных механизмов, позволяющих ребенку приспособиться к жизни в детском доме. Развитие самосознания, отношения к себе, самооценки у воспитанников детских домов также не просто отстает, а имеет качественно иную форму. У них складывается устойчивая заниженная самооценка, часто наблюдается неприятие себя, недоверие к себе, ориентация в самооценке на мнение других людей. Детям, воспитывающимся в учреждении для детей-сирот, труднее, чем их «обычным» сверстникам, осознавать и ценить собственную уникальность: вместо «чувства Я» у них формируется «чувство Мы» [5].

Перечисленные личностные особенности являются основой для формирования пассивности, лени, низкой инициативности, избегания любой продуктивной деятельности, успех которой не гарантирован. У воспитанников детских домов не сформировано звено психологического времени личности, не формируются собственные ценности, принципы и ориентиры. Из-за этого далеко не все дети готовы к принятию новой возрастной и социальной роли. Общий уровень социализации невысокий, в связи с чем, не решаются и задачи адаптации, автономизации и активизации личности. Все это указывает на несформированность личностной сферы и на общую социальную неприспособленность детей-сирот младшего школьного возраста.

Таким образом, можно говорить о своеобразной, качественно иной картине личностного развития ребенка-сироты и как следствие этого большого риска возникновения расстройств поведения. Другими словами, ребенок-сирота существенно отличается от ребенка, воспитывающегося в семье. Более того, характер таких отличий обычно является негативным, что затрудняет адекватную социализацию развивающейся личности [4].

Теоретический анализ литературы свидетельствует о том, что личностные особенности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, формирующиеся в младшем школьном возрасте можно рассматривать как основу, определяющую возникновение поведенческих расстройств у подростков данной категории. На основе сформулированной зависимости необходимо разработать диагностическую программу, направленную на выявление личностных особенностей у детей младшего школьного возраста и поведенческих расстройств у подростков.

Составленная диагностическая программа, направленная на исследование личностных особенностей, должна включать в себя методики по изучению самооценки, уровня притязаний, «Я-концепции», структурных характеристик идентичности личности, половозрастной идентификации, мотивационно-потребностной сферы и уровня социализации школьников. Она позволит выявить ряд личностных особенностей детей-сирот младшего школьного возраста, таких как: неадекватная самооценка, завышенный уровень притязаний, недостаточная сформированность и

неполотипизированность «Я-концпеции», преобладание духовно-нравственной мотивации. Половозрастная идентификация у многих детей сформирована неполностью, что указывает на то, что далеко не все дети готовы к принятию новой возрастной и социальной роли. Общий уровень социализации невысокий, в связи с чем, не решаются и задачи адаптации, автономизации и активизации личности. Все это указывает на несформированность личностной сферы у детей-сирот младшего школьного возраста.

Программа диагностики поведенческих расстройств у подростков должна включать определение уровня социально-психологической адаптации, склонности к отклоняющемуся поведению, а именно делинквентному, аддиктивному, дезадаптивному, асоциальному, деструктивному, агрессивному, конфликтному, а также возникающей личностной тревожности.

Согласно имеющимся исследованиям у подростков отмечается эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность и настороженность, а также подозрительность, следствием чего является повышенная агрессивность, пренебрежение социальными нормами, конфликтность. Преобладают такие формы поведения, как агрессивное, асоциальное и конфликтное.

С целью развития личности у младших школьников и преодоления расстройств поведения у подростков необходимо проводить коррекционно-развивающую работу. Система занятий по развитию личности, а также программа по коррекции выявленных поведенческих расстройств должна включать:

- работу по развитию самосознания;
- работу по развитию навыков самоанализа;
- работу по развитию навыков саморегуляции;
- работу по развитию половозрастной идентификации;
- работу над развитием уверенности в себе, в собственных силах;
- работу по осознанию собственной ценности, принятию себя;
- работу по преодолению скованности, застенчивости, замкнутости;
- работу по развитию умения адекватно оценивать себя, свои возможности;
- работу по развитию умения адекватно оценивать других;
- работу по созданию условий, обеспечивающих выражение эмоциональных состояний, чувств;
- работу по развитию навыков совместной деятельности, общения.

Программа, направленная на коррекцию поведенческих расстройств, должна включать:

- снятие раздражительности, настороженности по отношению к другим людям;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие социальной адаптации, открытости к принятию новых принципов и идей;
- снятие агрессии, развитие умения переключать ее на неодушевленные предметы, функции торможения.

Необходимые изменения в личностном развитии детей-сирот: повышение уровня адекватности самооценки и уровня притязаний; «Я-концепция» более полотипизированная, т.е. наблюдаются позитивные изменения в развитии «Я-концепции»; положительные изменения в развитии половозрастной идентификации, а также повышение общего уровня социализации личности.

В работе с подростками необходимо стремиться к снижению подозрительности, консерватизма, замкнутости, тревожности. Необходимо добиться положительной динамики в их социальной адаптации.

У детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, младшего школьного возраста складывается очень непростая ситуация: кроме протекания сложного процесса формирования личности дети испытывают еще и воздействие неблагоприятных социальных факторов, которые совместно делают данный возраст еще более уязвимым к возникновению расстройств личности. Поскольку личностные особенности определяют характер поведения каждого индивида, то можно сделать вывод о том, что наиболее эффективным будет раннее выявление личностных особенностей, работа с ними, что является профилактикой расстройств поведения у подростков данной категории.

Список литературы:

1. Березин, С.В. Социальное сиротство: дети и родители : Материалы к курсу «Пед. Психология» / С. В. Березин, Ю. Б. Евдокимова; М-во образования Рос. Федерации, Самар. гос. ун-т, Каф. психологии. - Самара : Универс-групп, 2003. - 51 с.
2. Волкова, Г.А. Психолого-педагогическая коррекция развития и воспитания детей-сирот / Г. А. Волкова. - Санкт-Петербург : КАРО, 2007. - 382 с.
3. Захаров, А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. садов и родителей» – 2-е изд. доп.– М.: Просвещение, 1993. - 154 с.
4. Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия: Учеб. Л67 пособие для студентов пед. ун-тов и ин-тов/Ред.-сост. В. С. Му-хина.— М.: Просвещение, 1991.—223 с.
5. Психическое развитие воспитанников детского дома / Под ред. И. В. Дубровиной, А. Г. Рузской ; М. И. Лисина, И. В. Дубровина, А. Г.

Рузская и др. - М. : Педагогика, 1990. - 264 с.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

Орехова Е.А.
МКОУ СОШ № 1 г.Кимовск, orexowaelizaweta@gmail.com

Курение подрастающего поколения несет в себе риск для нормального развития отдельного ребенка и общества в целом. Школа – важнейший этап в жизни человека, когда можно и нужно прививать ему привычки здорового образа жизни, в частности в отношении отказа от курения [2].

Выделяются три основные группы форм профилактической работы по количественному признаку: индивидуальные, групповые и массовые. Первая группа – это индивидуальные формы, они включают консультирование, беседу, рассказ, которые проводятся один на один. Чаще используются с молодыми людьми, у которых продиагностирована склонность к табакокурению или которые уже имеют опыт использования табачных веществ. Как правило, такие формы реализуются педагогом-психологом в контексте педагогического сопровождения детей и молодых людей, имеющих проблемы в сфере социальной адаптации, и довольно редко включаются в специальные профилактические программы [4].

Основу профилактических программ составляют групповые формы работы, это вторая группа, (целевая аудитория представляет собой относительно целостную группу, численный состав которой варьируется от 6–7 до 25–30 человек), среди которых наиболее распространенными являются беседа, дискуссия, лекция, тренинг. Групповые формы работы позволяют оптимально учитывать особенности целевой аудитории, используются в основном в процессе профилактики, но иногда эффективны при работе с молодыми людьми, имеющими опыт зависимого поведения разного рода. Во втором случае группы должны формироваться особенно внимательно, чтобы были предотвращены возможности развития табакокурения среди участников программы.

Третья группа, это массовые формы профилактики реализуются в отношении больших групп молодых людей – от 40–50 участников. Они используются только для профилактики и характеризуются значительно меньшей адресностью. Среди массовых форм могут быть названы концерты, шоупрограммы, спектакли, лотереи, спортивные состязания, конкурсы, дискотеки, выставки и другие акции. Как правило, профилактический характер этих форм работы выражается в пропагандистском сопровождении (лозунгах, девизах, слоганах) акций: например, рок-концерт «Звезды против сигарет», спортивные соревнования «Мы выбираем жизнь» и т.д. [5]. Также к формам профилактики табакокурения у подростков можно отнести:

1. Уроки (в форме соревнований и игр – конкурс, КВН, деловая игра, ролевая игра, кроссворд, викторина; основанные на нетрадиционной организации учебного материала – урок мудрости; напоминающие публичные формы общения – пресс-конференция и др.).

2. Внеурочные мероприятия (походы в музеи и театры; акции против зависимости от табакокурения и др.).

3. Классные часы, направленные на вторичную профилактику табакокурения и пропаганду здорового образа жизни.

4. Консультации родителей по вопросам табакокурения детей (индивидуальные консультации; на родительских собраниях).

Методы профилактики табакокурения.

1. Метод косвенной и скрытой профилактики табакокурения. В этом случае при взаимодействии педагога с учащимися должны затрагиваться индифферентные темы, казалось бы, не имеющие отношения к проблеме табакокурения. Конечно, проще идти по пути прямого внушения, он менее затратен, но не всегда эффективен. А можно выбрать путь косвенного внушения. При этом воздействие доходит до личности постепенно, благодаря чему в ней постепенно воспитывается антиаддиктивное убеждение, которое никогда не позволит ей попасть в зависимость. Для педагога важно научить старшего подростка мыслить позитивно. Для того, чтобы педагог мог эффективно влиять на учащихся, он должен и сам определиться, какое место табакокурение занимает в его жизни. Если педагог будет лукавить на этот счет, ученики быстро его раскусят и перестанут доверять, – в таком случае путь к эффективной профилактике, возможно, будет закрыт навсегда.

2. Выявление лидеров в группах старших подростков позволяет поддержать или сформировать у них антиаддиктивные установки и уже через лидеров целенаправленно воздействовать на подростковую группу. Лидер – подросток, обладающий большим творческим потенциалом, способный в малом видеть многое, любящий и любимый родителями, скучать не будет; он не рискует стать наркоманом, начать употреблять алкоголь или курить, сам и не даст другим впасть в зависимость [1].

До недавнего времени основное внимание уделялось изучению форм поведения, наносящих ущерб здоровью, а не способствующих его укреплению, однако теперь интерес к разработке позитивных показателей здоровья постепенно растет. Повышается интерес людей к таким связанным со здоровьем аспектам, как физическая активность, занятия спортом, здоровая пища, снятие стрессовых явлений, медитация. Рассматривая рациональный отдых как альтернативу табакокурению, а, следовательно, как необходимый компонент ЗОЖ, нужно рассказать о закономерностях и особенностях, которые необходимо учитывать при его организации [3]. Отдых должен быть насыщен положительными эмоциями. Отрицательные эмоции, неразрешенные, тревожные, стрессовые ситуации, постоянная

неудовлетворенность и раздражительность, уныние – факторы, которые могут привести к зависимости от курения табака.

3. Одно из важных мест в профилактике табакокурения занимают физическая культура и спорт, которые по своим возможностям во много раз превосходят все прочие методы профилактики. При занятии массовым детско-юношеским спортом у ребенка глубоко закладываются принципы здорового образа жизни, он систематически ощущает действие эндорфинов («мышечную радость»), концентрация которых после тренировок у старших подростков повышается значительно больше, чем у взрослых. Эндорфины повышают эмоциональное состояние и снимают депрессивные состояния, страхи, комплекс неполноценности и неуверенности в себе. Поэтому особо важным является включение в любую оздоровительную программу по профилактике табакокурения комплекса физических упражнений прежде всего аэробной и силовой направленности, что позволит активизировать деятельность нейронов головного мозга продуцирующих эндорфины [6]. Наконец, занимающийся спортом легче решает вопросы психосоциальной адаптации в школьном и молодежном коллективе.

В профилактике речь идёт прежде всего о формировании у каждого старшего подростка концепции здорового образа жизни, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Формирование четких представлений обо всех вредных для здоровья факторах и привычках, сознательного негативного отношения к курению и, наконец, твердой установки на недопустимость даже однократного приема сигарет, нетерпимости в отношении возможного табакокурения во всех семьях, учебных и трудовых коллективах. Средства профилактики табакокурения.

В работе со старшими подростками на первый план выступают средства, несущие научную аргументацию, информацию, раскрывающую тематику, наиболее значимую для этого возраста (здоровье, семья, потомство и т.д.). Проводятся беседы, дискуссии, используются памятки, буклеты, листовки, бюллетени. К средствам, воздействующим больше на эмоциональную сферу, относятся кино- и видеофильмы, озвученные слайды и планшеты или целые комплексы средств наглядной агитации [1].

Образовательная модель профилактики табакокурения должна строиться на учебно-воспитательных методах деятельности специалистов образовательных учреждений, направленных на формирование у старших подростков знаний о социальных и психологических последствиях табакокурения. В этой связи, профилактику табакокурения, можно рассматривать как компонент здоровье сберегающих технологий, реализация которых, в последние годы, становится приоритетной педагогической задачей.

В заключении следует отметить, что ситуация, связанная с формированием табакокурения у старших подростков, является проблемой

не только самого аддикта и его ближайшего окружения, но и становится задачей на решение которой необходимо направить усилия государственных и общественных институтов. В конечном итоге целью профилактической деятельности является такой способ организации личностной среды старшего подростка, который сам станет препятствовать формированию и развитию аддиктивной самореализации. Именно данный методологический принцип является основой педагогической профилактики зависимых форм поведения, которая должна осуществляться в общеобразовательных учебных учреждениях.

Список литературы:

1. Вайнер Э. Н., Драганова О. А. Психолого-педагогические основы профилактики аддиктивного поведения в молодёжной среде: учебнометодическое пособие. Липецк, 2011. 184 с.
2. Корепанова Т. Модульный курс профилактики курения. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.
3. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Профилактика социальных отклонений (превентология): учебно-методическое пособие. – 2- е изд., доп. и перераб. СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011. 244 с.
4. Технологии социальной работы с молодежью: учеб. пособие; под ред. Н. Ф. Басова. М.: КНОРУС, 2016. 392 с.
5. Хабарова Д.О., Федюченко А.А., Федюченко В.Ю., Петрова Г.Н., Богданова Т.Ю., Савельева Л.А. Модель профилактики аддиктивного поведения и ее применение в школьной педагогической практике // 78 Международный научно-исследовательский журнал. 2015. № 3-4 (34). С. 45- 46.
6. Шаломова Е. В. К вопросу о профилактике аддиктивного поведения подростков // Апробация. 2014. № 10. С. 69-72.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Потёмкина Т.И., Домонова М.С.

ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», potemkina@bincol.ru, domonova@bincol.ru

Аннотация: *в статье излагаются определения обучающихся, склонных к аддиктивному поведению, которые имеют особенности, связанные с необходимостью диагностирования характера дезадаптации и осуществлению мероприятий по коррекции их поведения.*

Ключевые слова: *аддиктивное поведение, аддикт, причина, профилактика, просвещение, диагностика, консультирование, коррекция.*

Одной из наиболее актуальных задач, стоящих сегодня перед обществом, является поиск путей снижения роста аддиктивного поведения среди молодежи и повышение эффективности профилактической работы в этой области. Аддиктивное (зависимое) поведение – это одна из форм разрушительного поведения, связанного с желанием человека уйти из реальной жизни путём изменения состояния своего сознания. [5]

Аддиктивное поведение имеет множество разновидностей: алкоголизм, наркомания, табакокурение (химическая аддикция); азартные или компьютерные игры, нарушение пищевого поведения; полное погружение в какой-то вид деятельности или отношений с игнорированием жизненно важных обязанностей и проблем и др. Стремительное развитие технического прогресса формирует всё новые и новые виды зависимостей, поэтому актуальность данной темы ежегодно возрастает.

Аддиктивное поведение – это серьезная социальная проблема, поскольку зависимые люди провоцируют конфликты, утрачивают работоспособность, совершают различного рода преступления. Зависимый человек не способен остановиться. Например, начав играть в компьютерную игру, он не может прекратить её даже когда знает, что у него есть очень важные дела. Человек не в состоянии распределить время на работу, еду, отдых, сон… Игра всегда оказывается на первом плане. Это становится наваждением, и человек ни о чём другом уже не может думать, поскольку зависимость представляет собой постоянное возвращение к условиям, при которых жизнь кажется веселее, легче, лучше.

Для того, чтобы предупредить развитие аддиктивного поведения на уровне образовательного учреждения, необходимо разобраться в причинах его формирования. Основными мотивами происхождения вредных привычек считаются:

1. Во-первых, влияние социума (социальная согласованность). Как известно, поведение человека формируется под воздействием установок, обычаев и традиций окружающих его людей. Если в обществе или социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, употребление спиртных напитков, то скорее всего человек будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к данной группе, поскольку потребность в принадлежности к обществу является одной из базовых потребностей человека. Все Вы смотрите телевизор, используете средства массовой информации и знаете, что фактически все их герои курят, выпивают, используют сотовые телефоны и интернет ресурсы, что и является примером для подражания в молодёжной среде.

Поэтому, для нейтрализации этой причины необходимо показывать обучающимся модели поведения здорового образа жизни в среде известных значимых людей и результаты их достижений. (Здесь можно говорить о

внешнем виде, уровне и качестве жизни, востребованности на рынке труда, долголетии и т.п.). Личный пример – лучшая мотивация.

2. Следующая причина - неудовлетворённая потребность в уважении и самоуважении. Уважение другими людьми рождает у человека чувство собственного достоинства, осознание своей полезности и необходимости, что способствует обретению самоуважения. Самоуважение даёт уверенность в себе, способствует достижениям в учёбе, работе, творчестве и дальнейшему развитию. Отсутствие уважения и самоуважения вызывают чувство неполноценности, одиночества, что приводит к пассивности, и деградации. Для нейтрализации этой причины чрезвычайно важно довести до сознания подростка понимание того, что человека уважают за поступки и, чтобы достичь высоких результатов, необходимо взять ответственность за всё происходящее на себя. В условиях образовательного учреждения мы можем помочь обучающемуся влиться в коллектив, утвердиться среди сверстников, так как «одной из важных сфер, где формируются определенные взгляды, жизненные позиции, ценностные ориентации человека является круг общения и взаимодействия личности» [4] «Подросток-аддикт тем быстрее адаптируется к коллективу, чем более он для него референтно значим» [5].

3. Следующая причина - неумение преодолевать сложные жизненные обстоятельства. Низкий уровень самостоятельности, отсутствие выдержки и способности прикладывать усилия для преодоления препятствий приводят к ощущению собственной беззащитности и слабости, к всевозможным страхам, нарушая базовую потребность человека в безопасности. Желание избавиться от страха и ответственности за всё происходящее, способствует уходу в мир иллюзий при помощи психоактивных веществ, компьютерных игр, экстремальных действий. Не даром многие люди утверждают, что употребляют спиртное или играют в компьютерные игры для снятия напряжения. Для нейтрализации этой причины необходимо обучение студентов навыкам саморегуляции эмоций, способам предотвращения конфликтов и решения сложных ситуаций.

4. Следующая причина - удовольствие. По определению, «удовольствие - положительная эмоция, возникающая в результате удовлетворения одной или нескольких потребностей» [2]. Однако, не контролируемая тяга к удовольствиям, без осознания причин и последствий своих действий вызывает зависимость и разрушает жизнь. Поэтому, для нейтрализации этой причины необходимо обучение студентов поиску рациональных способов удовлетворения своих потребностей.

5. Следующая причина - безделье, скука, неумение правильно распорядиться свободным временем.

6. Любопытство. Любопытство лежит в основе любого познания, без него не возможен прогресс. Однако, безудержный интерес, лишённый рационального зерна, приводит к пагубным последствиям.

Для нейтрализации этих причин формирования аддиктивного поведения необходимо обучение подростков навыкам рационального распределения свободного времени и пониманию того, что у каждого действия есть своя цена и своя награда, а стоит ли награда цены - выбор и личное дело каждого. Поэтому в профилактике правонарушений обучающихся колледжа особое место отводится дополнительному образованию, развивающему интересы каждого, способствующему самоопределению и самореализации.

Интересно отметить, что ежегодно у нас в колледже проводится социально-психологическое анкетирование обучающихся, направленное на раннее выявление потребления наркотических средств, и на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, толкает людей на употребление наркотиков?», 63,4% обучающихся ответили «любопытство», 60,2% - «влияние окружающих, 26,4% - «одиночество», 24,2% - «скука». Что и подтверждает выше названные причины.

Разнообразные причины развития аддиктивного поведения требуют использования разных методов для их профилактики. В условиях колледжа это просвещение, диагностика, консультирование и коррекция.

Основная задача просвещения - информирование обучающихся и их законных представителей о разновидностях, причинах возникновения и последствиях зависимого поведения, а также о способах коррекции и, при необходимости, лечения.

Часто человек, попавший в беду, не знает к кому обратиться за помощью. Друзья отворачиваются, родственники и учителя обвиняют или пугают, что делает вероятность преодоления проблемы крайне низкой. Поэтому необходимо информировать обучающихся и их родителей о том, куда обращаться за квалифицированной помощью. Важно поместить в доступном месте (на стенде или на сайте) телефоны служб психологической поддержки, например: единый бесплатный всероссийский телефон доверия; служба общей психологической поддержки.

Формами просвещения могут быть плакаты, газеты, информационные уроки, дискуссии, беседы и диспуты; выступления специалистов – наркологов, медиков, психологов. Главное, чтобы проходили они при активном участии самих обучающихся. Недостаточно только пугать молодёжь страшными последствиями. Важно, чтобы они сами рассуждали, спорили, признавали факты наличия имеющихся у них вредных привычек, искали способы решения проблем и принимали собственные решения. С целью просвещения в нашем колледже проводятся различные мероприятия с участием представителей наркологического диспансера, управления по контролю за оборотом наркотиков, центра по борьбе со СПИДом, центра планирования семьи. Для профилактики компьютерной зависимости и информирования обучающихся о деструктивных сетевых сообществах и

рисках, связанных с участием в них создана кибер-дружина и введены уроки кибер-безопасности.

Основная задача консультирования - оперативное оказание помощи обучающимся и их родителям в преодолении сложных жизненных ситуаций, установлении причин проблемы, поиске альтернативных вариантов решения, раскрытии внутренних резервов человека. Важно понимать, что «аддикт – человек, неадекватно воспринимающий реальность, у него нарушена самооценка, он не осознает своих проблем и почти постоянно живет в стрессе. Педагоги должны осознавать, что личность подростка-аддикта — это сложный объект перевоспитания. С одной стороны, при грамотной педагогической стратегии он поддается позитивному влиянию, поскольку черты его характера еще не утратили пластичность и, следовательно, их можно изменить, но эти же качества создают и сложные проблемы, так как личность подростка достаточно легко подвергается не только позитивному, но и негативному влиянию, особенно со стороны значимых для него людей» [5]. Очень важно понять и принять такого подростка, вызвать интерес к поведению, которое «приносит пользу», помочь реализоваться в реальном социуме, показать перспективы дальнейшего развития и убедить, что огромное желание и личная ответственность способны изменить любую ситуацию и решить любую проблему. Для этого необходимо:

1. Установление взаимопонимания и доверия с обучающимся.

2. Детальный анализ проблемной ситуации. Выяснение причин и провоцирующих источников деструктивного поведения.

3. Настрой на позитивное восприятие ситуации, себя и будущего; интерес к новым позитивным формам поведения и ЗОЖ.

4. Поиск деятельности, замещающей прежние асоциальные увлечения. Постановка цели и конкретных шагов для достижения новых форм конструктивного поведения (на день, неделю, месяц…).

5. Поиск союзников - авторитетных для подростка лиц, которые помогут в достижении поставленных целей.

6. Определение и устранение преград, проработка возможных рецидивов старого поведения, ограничение контактов с провоцирующими лицами.

7. Регулярный анализ результатов и корректировка действий для закрепления новых привычек.

Основная задача диагностического направления – выявление «группы риска» в среде обучающихся при помощи социальных опросов, анкетирования, тестирования, а также определения индивидуальных особенностей студентов. Все мы попадаем в сложные ситуации, но почему-то одни люди преодолевают все преграды и выходят победителями, а другие спасаются, уходя в мир иллюзий. «Склонность к аддиктивному поведению зависит от различных факторов, одним из которых являются врождённые личностные особенности человека (отдельные черты характера)» [4]. С

целью предотвращения этого фактора риска, каждому человеку необходимо знать свои сильные и слабые стороны, осознавать свои потребности и причины своего поведения, уметь эффективно взаимодействовать с самим собой и самостоятельно корректировать своё поведение. Для обучения студентов навыкам самопознания, саморазвития и саморегуляции в колледже введены уроки по изучению психологии личности, психологии общения, конфликтологии.

Назначение коррекционного направления – обучение способам изменения деструктивного поведения на эффективное, поиск позитивных возможностей удовлетворения потребностей. С этой целью нами разработана Комплексная программа по профилактике девиантного поведения обучающихся ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». На уроках с элементами тренинга в игровой форме студенты учатся видеть себя со стороны, выражать различные эмоции без вреда для себя и окружающих и управлять ими; корректировать своё поведение.

В заключение хотелось бы отметить, что главной задачей профилактики аддиктивного поведения является формирование у молодёжи ответственного отношения к своему здоровью и к жизни в целом. Профилактическую работу можно уже считать успешной, если в подростке удалось пробудить потребность в изменении себя - своих мыслей, чувств, действий. И наша миссия - на личном примере показать обучающимся преимущества здорового, активного образа жизни, основанного на духовных ценностях.

Список литературы:

1. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика: учебно-методическое пособие. Москва, МПСИ; Воронеж, МОДЭК, 2002. – 240 с.
2. Груздева К. Н. Ценностные ориентации подростков, склонных к аддиктивному поведению / К.Н. Груздева; науч. рук. Л.А. Дубровина // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук: тез. I Междунар. студен. науч.-практ. конф, 22 фев. 2018 г. / [сост. Т.Ю. Морозова]. - М., 2018. - С. 488-491.
3. Мандель Б. Р. Психология зависимостей (аддиктология) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вуз. учеб. : ИНФРА-М, 2012. - Добавлено: 06.09.2017. - Проверено: 27.12.2019. - Режим доступа: ЭБС Znanium по паролю.
4. Профилактика зависимого поведения обучающихся [Электронный ресурс] / под ред. В.А. Горбатюк, О.С. Поповой. - Минск: РИПО, 2018. - Добавлено: 10.10.2019. - Проверено: 27.12.2019.
5. Усенкова Е. В. Профилактика аддиктивного поведения подростков как психолого-педагогическая проблема // Молодой ученый. - 2013. - №9. - С. 409-411

ОПЫТ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ЗАНЯТИЯ ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНЫМ СПОРТОМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Селезнева Ю.А.
Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, ukka74@list.ru

Почему профилактика аддиктивного поведения особенно актуальна именно в подростковом возрасте? Прежде всего, эта актуальность обусловлена возрастными особенностями подростков – переживанием пубертатных изменений, эмоциональной нестабильностью, противоречивостью поведения, стремлением к независимости, желанием самоутвердиться, спецификой формирования иерархии мотивов.

Именно в подростковом возрасте происходит развитие личностной рефлексии и принятие собственного образа «Я». В процессе становления «чувства взрослости» у подростков проявляется острое стремление к независимости, обостренное чувство собственного достоинства [5]. С одной стороны, они хотят выделиться, с другой – быть «как все». Учитывая специфику формирования иерархии мотивов – ярко выраженное стремление подбирать аргументы в пользу наиболее желаемого, эмоционально более привлекательного поведения и неспособность предусмотреть последствия своих поступков – мы можем предположить, что ради достижения ощущения «взрослости» подростки могут воспользоваться предложением «легкого выхода из сложной ситуации». Установкой современного аддиктивного подростка может стать стремление к быстрому получению удовольствия любой ценой, не задумываясь о последствиях.

«Аддиктивное поведение – (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка; лат. addictus — рабски преданный) – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния [1].

Почему же подростки стремятся к уходу от реальности? По мнению И.А. Комаровой, «выбор аддиктивной стратегии поведения подростка обусловлен трудностями адаптации к проблемным жизненным ситуациям: физиологические изменения, разочарования, смена идеалов, конфликты в семье, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов и другое» [2]. В свою очередь, мы добавляем к этим причинам стремление к необычным ощущениям на фоне снижения интереса к реальности, а также нереализованную потребность в уважении и признании.

Ни для кого не секрет, что подросткам и молодежи в современном мире не хватает ярких, увлекательных и, в тоже время, полезных и позитивных занятий. Обычные повседневные занятия на фоне блокбастеров и компьютерных игр кажутся им «серыми и скучными». Фактически

«дополненная реальность» вытесняет из их жизни реальность реальную, сокращает живое человеческое общение, которое в этом возрасте является ведущей деятельностью.

Впервые мы начали работу с подростками в 2013 году, когда в Туле был открыт «Клуб молодых воздухоплавателей», который первоначально объединил студентов и работающую молодежь, увлеченную полётами на аэростатах. Но совсем скоро в клубе появились подростки: одни пришли сами, других привели родители и знакомые. А однажды мальчика-семиклассника в клуб привела бабушка со словами: «У нас в семье одни женщины, а мальчик должен научиться быть мужчиной». Красивый, технически сложный, увлекательный, авиационно-технический вид спорта захватил подростков буквально с первой минуты.

Воздухоплавательный спорт – сравнительно молодой авиационно-технический вид спорта, объединяющий полеты в классах «тепловые аэростаты», «тепловые дирижабли», «модели тепловых аэростатов», «газовые аэростаты» и «газовые дирижабли». Воздухоплавательный спорт – это, прежде всего, соревнования между спортсменами-пилотами в мастерстве управления аэростатом, физическая и интеллектуальная деятельность спортсменов, направленная на развитие и совершенствование спортсменов-пилотов в искусстве управления аэростатом с целью соревнования с другими спортсменами-пилотами, а также расширения возможностей человека и техники [3].

Несмотря на то, что по спортивной классификации воздухоплавательный спорт считается индивидуальным видом спорта, по своей сути, он является командным. Тренировочные и соревновательные полеты требуют слаженной физической и интеллектуальной деятельности не только спортсменов-пилотов, но и спортсменов-техников – членов экипажей тепловых аэростатов. И если подготовка спортсменов-пилотов в соответствии с законодательством Российской Федерации возможна только с 18 лет, то подготовка спортсменов-техников, может начинаться уже с 14-летнего возраста. Мы обобщили опыт работы в этом направлении Тульского клуба молодых воздухоплавателей и школы пилотов «Пятый океан» г. Кунгур Пермского края.

В Туле подростки проходили специальную теоретическую и практическую подготовку и становились активными членами экипажей тепловых аэростатов в качестве спортсменов-техников. Подготовка включала в себя занятия по основам метеорологии, навигации, работе со специальным навигационным оборудованием и программами, знакомство техническим устройством аэростата, общую и специальную физическую подготовку, тренировочные и соревновательные полеты. В Кунгуре ребята и девчонки не только работали в команде, но и осваивали азы пилотирования тепловых аэростатов по авторской программе Андрея Вертипрахова «Мои крылья». Однако обе программы в течении нескольких лет помогают подросткам

решать задачи обретения взрослости, путем приобщения к сложному и ответственному делу в разновозрастной команде воздухоплавателей.

По мнению самих подростков, занятия воздухоплаванием позволили им «осуществить мечту», «стать взрослее», «найти надежных друзей», «научиться планировать свое время», «получать удовольствие от интересной работы», «жить в кайф».

Наблюдение за подростками, занимающимися воздухоплавательным спортом, показало, что буквально через несколько месяцев после начала занятий ребята становятся более общительными и уверенными в себе. Какие же особенности спорта влияют на этот процесс?

Прежде всего, необычность и сложность авиационно-технического вида спорта, которая автоматически накладывает на подростков повышенную ответственность.

Во-вторых, слаженная командная работа по сборке/разборке аэростата и сопровождения полета, где все равны, и никто не делает скидки на возраст. Максимальная включенность подростков в процесс обеспечивает им заслуженное уважение и «принятие их как взрослых».

В-третьих, активное взаимодействие в разновозрастном коллективе формирует адекватную самооценку подростков.

В-четвертых, действия в штатных и нештатных ситуациях развивают способности к принятию решений и учат контролировать свои эмоции.

Таким образом, вовлечение подростков в занятия ярким, необычным авиационно-техническим видом спорта, позволяет им развиваться, эффективно решать задачи возраста, и служит прекрасной профилактикой аддиктивного поведения.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь [Текст] под ред. Б.Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М.: АСТ, 2009. – 816 с. – 2500 экз. – ISBN – 978-5-17-055694-6.
2. Комарова, И. А. Аддиктивное поведение подростка: семейный конструкт [Текст] / И. А. Комарова // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. Материалы конференции. – М.: МГППУ, 2011. – С. 120–123.
3. Селезнева, Ю.А. Особенности подготовки в воздухоплавательном спорте в категории свободные (тепловые) аэростаты [Текст] / Ю. А. Селезнева // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – №3 (57). С. 40-44.
4. Селезнева, Ю.А. Анализ развития спортивной карьеры спортсменов-пилотов в воздухоплавательном спорте [Текст] / Ю. А. Селезнева // Известия Тульского государственного университета физическая культура. Спорт. – Тула: изд-во ТулГУ, 2021. – Выпуск 9. – С.107–112.
5. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в

отногенезе: Учебное пособие для вузов. [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная Пресса, 2020. – 416 с. – 10000 экз. – ISBN – 5-9219-0031-1.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ «ГРУППЫ РИСКА»

Солонченко С.С.
ОГАПОУ «БПК», *solswetlana78@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности использования метода арт-терапии в работе с подростками, в том числе с подростками «группы риска». Анализируются особенности работы по одному из видов арт-терапии – технике коллаж. Рассматриваются варианты работы индивидуальной работы с подростками, так и групповой работы. Приводятся рекомендации по внедрению работы по методу арт-терапии с подростками, в том числе с подростками «группы риска».

Ключевые слова. Подросток, арт-терапия, «группа риска», техника коллаж.

ВВЕДЕНИЕ

Обратимся к интерпретации понятия «арт-терапия». Под арт-терапией понимают разнообразные технологии, в которых используется работа с красками, природными, пластическими материалами и т.п. Это разнообразие необходимо для достижения терапевтического эффекта. Наиболее благодатными материалами для работы является гуашь и акварель: первая благодаря свойству образовывать различные сочетания цветов, вторая - за счет своей текучести. Арт-терапия может быть ориентирована на два разнонаправленных результата: в первом случае человек находит ответ на конкретный вопрос в ходе одного или нескольких сеансов, в другом варианте во время арт-терапии происходит погружение в себя, а результат достигается позже.

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо обратить внимание на то, что работа с подростками, тем более с подростками «группы риска», представляет собой определенную сложность как для педагогов, так и для психологов. Особенности подросткового возраста, связанные с перестройкой организма, как психологической, так и физиологической, ориентированность на сверстников, отрицание авторитета взрослых людей, в том числе и родителей, накладывают отпечаток на особенности взаимоотношений с окружающими, как результат – велика вероятность таким подросткам оказаться в «группе риска».

При работе с подростками специалисты часто сталкиваются с нежеланием работать с тестовыми методиками, при диагностике – со стремлением давать социально желаемые ответы, либо же вообще с отказом подростка работать с педагогами. В данной ситуации на помощь приходят

методы арт-терапии. Так, стимулы разного рода вызывают у человека самую разную реакцию и дают возможность максимально полно проявить себя, выразить чувства и эмоции. Мандалотерапия, техника коллаж, нейрографика вызывают интерес у подростков, в процессе работы они демонстрируют те качества, которые в обычной жизни могут тщательно скрывать, в процессе работы снижается уровень тревожности, повышается самооценка, уверенность в себе. Так же в результате занятий по методике арт-терапии подростки получают инструмент, с помощью которого в стрессовой ситуации могут помочь себе сами – снизить уровень тревожности, агрессии, снять напряжение, разобраться в своих чувствах. Этим объясняется **актуальность** рассмотрения особенностей использования методов Арт-терапии в работе с подростками «группы риска».

Степень разработанности рассматриваемой темы. Впервые термин «арт-терапия» употребил Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с больными туберкулезом. В 1964 году Адриан Хилл основал Британскую арт-терапевтическую Ассоциацию, а в 1969 году вслед за ней открылась Ассоциация арт-терапевтов Америки. Сегодня арт-терапия является достаточно популярным направлением как индивидуальной, так и групповой терапии, особенности применения методов арт-терапии сегодня рассматриваются такими специалистами как Бросова Т.В. [1], Володина К.А. [2], Епидахова Ю.М [5], Багаева Л.А. [5], Кириллова М.К. [6], Кремнева Я.В. [9], Лаврентьева И.В. [10], Попов Т. [11], Платонова Н.В. [12], Шац И.К. [15] и многие другие как отечественные, так и зарубежные специалисты.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Необходимо сказать о том, что арт-терапия имеет очень глубокие исторические корни. Так, своеобразным прообразом арт-терапии являются самые разные виды сакрального искусства, которые нередко применялись нашими предками, в том числе, и с лечебной целью [3]. Впервые термин «арт-терапия» употребил Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с больными туберкулезом. В 1964 году Адриан Хилл основал Британскую арт-терапевтическую Ассоциацию, а в 1969 году вслед за ней открылась Ассоциация арт-терапевтов Америки [14]. Обращает на себя внимание тот факт, что основатели арт-терапии опирались в первую очередь на мысли Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека выражается в своеобразной визуальной форме постоянно, когда он спонтанно рисует и лепит, а также на идеи Юнга об индивидуальных и универсальных символах. Говоря о развитии арт-терапии, следует упомянуть о том, что подъем интереса к арт-терапии относится к середине 20 века. Именно в этот период времени арт-терапия начинает достаточно широко применяться как разновидность терапии занятостью в большей степени, в большинстве своем в психиатрических, или же общесоматических госпиталях. При этом арт-терапия рассматривалась в качестве фактора повторной психотерапии и психопрофилактики, что позволяло преодолевать следствия вынужденной

социальной изоляции больных. В то же время арт-терапия находилась под сильнейшим влиянием биомедицинских взглядов.

Специалисты отмечают, что в последнее время арт-терапия в большинстве своем применялась в ходе работы с психически нестабильными клиентами, вследствие чего сам метод находился под огромным влиянием клинического мышления. Об этом пишет в своих работах Г.В. Старшенбаум [13]. В то же время изменения в зарубежной психиатрической службе в 50-е – 60-е года в первую очередь было связано с тем, что многие психиатрические клиники были закрыты, а существенно расширилась сеть амбулаторных клиник. Это, вполне ожидаемо, как мы сейчас понимаем, привело к тому, что арт-терапевты получили возможность работать в тесном контакте с педагогами, психотерапевтами и социальными педагогами. Безусловно, вышеописанные события не могли остаться незамеченными и вполне закономерно привели к тому, что арт-терапия существенно расширила область своих эмпирических возможностей, при этом удачно сочетаясь с установками, направленными на развитие человеческого потенциала, самоактуализацию личности, а также и интеграцию разных аспектов психической деятельности [6].

Обратим внимание на нашу современность. И так, последние несколько десятилетий арт-терапия синтезировала в себе большинство психотерапевтических методов. Это позволило данному методу начать оформляться как самостоятельный метод, который имеет свою собственную методологию, а также многообразный инструментарий. В контексте рассматриваемого вопроса нельзя не отметить, что несмотря на то, что накопление и обобщение эмпирических данных, которые связаны с арт-терапией, существенно опережает процесс развития ее теории, применение отдельно взятых теоретических взглядов способствовало тому, что арт-терапия вышла на уровень самостоятельного психотерапевтического метода.

И так, в чем же заключается привлекательность арт-терапии для современного человека? Привлекательность арт-терапии в основном для современного человека заключается в том, что этот метод в большинстве своем ориентирован на невербальные способы общения, а также самовыражения. Так, как отмечают специалисты, в частности Г.В. Старшеньаум, в процессе творчества достаточно активно задействуется правое полушарие мозга [13]. Обращает на себя внимание тот факт, что современная цивилизация задействует в большинстве своем вербальную систему общения, а также левое «логическое» полушарие. В то время как гармоничное развитие личности нуждается в одинаковом развитие обоих полушарий, а также в нормальном межполушарном взаимодействие. Так же необходимо отметить, что, как свидетельствуют исследования ряда авторов, в частности И.К. Шаца, существуют такие виды активности человека, которые требуют работы именно правого полушария, это творчество, культурное образование, интуиция, создание семьи [15].

Арт-терапия обращается в первую очередь к внутренним ресурсам человека, которые тесно связаны с его творческими возможностями. Так, отличительной особенностью человека является способность в отображении своего индивидуального внутреннего мира, об этом пишет в своих исследованиях В.Л. Лаврентьева. Именно эта способность и позволяет продуктивно прорабатывать информацию, которая поступает к нам извне. Как результат - в результате в психике человека сформировываются самые разные адаптивные механизмы. Именно они и позволяют человеку хорошо адаптироваться к жизни, становиться более успешным в непрерывно меняющемся мире [10].

Обращает на себя внимание тот факт, что часто к методу арт-терапии прибегают при реабилитации людей с ОВЗ и детьми, как отмечает в результатах своих исследований И.К. Шац [15]. Дети с ОВЗ в большинстве своем имеют определенные сложности в адекватном восприятии мира. У них нарушено представление о целостной картине мира. Так, мир может восприниматься как порой враждебный, непонятный, хаотичный, разрозненный набор элементов. В итоге такой человек не способен найти свое место в жизни, а также стать полноценным членом общества. Позже, по мере взросления, характер взаимодействия со средой становится деструктивным. Как отмечает автор, повлиять на такую ситуацию можно по-разному. Максимально эффективным является создание условий для развития человека, его адаптации в том числе и с помощью природных элементов, а также включения в жизнь человека гармонизирующих видов деятельности [10].

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо обратить внимание на то, что метод арт-терапии является максимально мягким методом работы, а также контакта с тяжелыми проблемами. Ребенок зачастую не в состоянии признать свои проблемы своими. Так же ему достаточно сложного говорить о них, однако при всем при этом он может выражать себя при помощи творчества, а также движений тела. Именно поэтому занятия арт-терапией так же способны снимать психическое напряжение, как отмечает К.А. Володина [2].

Так же в контексте рассматриваемого вопроса целесообразно отметить, что некоторые психические или же физические отклонения делают ребенка пассивным, и круг его интересов становится узким. При этом вполне ожидаемо желание активно взаимодействовать с миром снижается. Как итог - снижается и способность к адаптации. Ребенок может замкнуться в себе. Именно арт-терапия позволяет разомкнуть этот круг. Ведь в процессе занятий арт-терапией ребенок изобретает новые способы выражения своих эмоций, а также получает возможность бессознательно находить новые способы общения с внешним миром [10].

Обратим внимание непосредственно на преимущества арт-терапевтического метода. И так, к преимуществам арт-терапевтического

метода в первую очередь относится то, что этот метод дает возможность для выражения агрессивных чувств в социально – приемлемой манере. Ведь живопись, рисование красками, а также лепка являются безопасными способами разрядки напряжения. Так же к преимуществам можно отнести то, что метод арт-терапии ускоряет сам прогресс терапии. Так, внутренние переживания и подсознательные конфликты свободнее выражаются с помощью визуальных образов, чем в разговоре. Так же к преимуществам можно отнести то, что арт-терапия дает основания для диагностической работы и интерпретации в процессе терапии. Безусловно, еще одним плюсом метода арт-терапии является то, что этот метод дает возможность работать с чувствами и мыслями, которые кажутся непреодолимыми. Ведь не секрет, что иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, которое может помочь прояснить активные эмоции и убеждения [4].

Рассмотрим особенности применения методов арт-терапии в работе с подростками «группы риска». Наши занятия с подростками проходят в рамках встреч клуба «Путь к успеху». В рамках работы мы проводим занятия по мандалотерапии, нейрографике и технике коллаж. На занятиях по мандалотерапии мы создаем как индивидуальные, так и групповые мандалы, работаем как в черно-белой технике, так и в цветной. Для работы мы используем гуашевые краски, акварельные краски, цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, маркеры. На одном из занятий в процессе создания индивидуальных мандал подросткам было предложено использовать пластилин. В результате работы получились очень интересные, объемные мандалы. На занятиях по нейрографике подростки создают рисунки, основанные на биотических (повторяющих объекты природы) линиях. Очень интересны результаты рефлексии, которые мы проводим после каждого занятия. Так, рефлексия на занятиях по нейрографике позволила нам выявить скрытые желания и мечты подростков, которые они увидели в созданных ими работах. Еще одним интересным направлением арт-терапии является техника коллаж. На занятиях по этой технике подростки анализировали «Реальное Я» и «Идеальное я». Так как оба образа были расположены на одном листе, подростки в ходе рефлексии могли наглядно увидеть и проанализировать свое «Реальное и Идеальное Я». В целом хотелось бы отметить, что занятия по арт-терапии пользуются у подростков популярностью, они охотно их посещают и, по их же словам, применяю полученные знания для снятия напряжения, высокого уровня тревожности и агрессии в повседневной жизни, что является, на наш взгляд, лучшим доказательством проводимой нами работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Арт-терапия – естественная, древнейшая форма изменения психологического и эмоционального состояния, которой пользуются многие (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, сосредоточиться, успокоиться. Для этого не обязательно быть художником – достаточной взять

ручку, карандаш или краски и начать рисовать. Искусству арт-терапии принадлежит роль естественного проводника симптомов или переживаний, и всё это не зависит от пола возраста, чувств болезни, переживаний.

На данный момент терапия искусством приобретает всё большую популярность. Творя и созидая, человек в используемых для творчества материалах высказывает свои страхи. опасения, проблемы. Методы арт-терапии относятся к проективным методикам и являют собой вынос во внешний мир того, что нас особо беспокоит. В процессе терапевтической работы происходит тонкая проработка и коррекция тревожащих событий.

Наши занятия с подростками проходят в рамках встреч клуба «Путь к успеху». В рамках работы мы проводим занятия по мандалотерапии, нейрографике и технике коллаж. На занятиях по мандалотерапии мы создаем как индивидуальные, так и групповые мандалы, работаем как в черно-белой технике, так и в цветной. На занятиях по нейрографике подростки создают рисунки, основанные на биотических (повторяющих объекты природы) линиях. Еще одним интересным направлением арт-терапии является техника коллаж. На занятиях по этой технике подростки анализировали «Реальное Я» и «Идеальное я». Так как оба образа были расположены на одном листе, подростки в ходе рефлексии могли наглядно увидеть и проанализировать свое «Реальное и Идеальное Я». В целом хотелось бы отметить, что занятия по арт-терапии пользуются у подростков популярностью, они охотно их посещают и, по их же словам, применяю полученные знания для снятия напряжения, высокого уровня тревожности и агрессии в повседневной жизни, что является, на наш взгляд, лучшим доказательством проводимой нами работы.

Список литературы:

1. Бросова Т.В. Песочная терапия – как один из методов арт-терапии с. 21-25.
2. Володина К.А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации, Организационная психология. 2017. Т. 7. № С. 86–101.
3. Едиханова Ю.М. Глинотерапия в работе с симптомами эмоционального
4. неблагополучия детей //Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 6 (июнь). – 0,4 п. л.
5. Едиханова Ю.М., БагаеваЛ. А. Возможности арт-терапии в преодолении детских страхов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 10 (октябрь). – 0,4 п. л.
6. Кириллова М.К., Новгородова Ю.О. Международный журнал гуманитарных и естественных наук International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol.2 с. 36-40.
7. Копытина А.И. Арт-терапия - новые горизонты /А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2016. – 7-14 с.
8. Копытина А.И. Арт-терапия - новые горизонты /А.И.Копытина. – М.:

Когито-Центр, 2016. – 37-38 с.
9. Кремнева Я.В. Методы арт-терапии как способы самовыражения личности через творчество European science № 2(24) с. 78-82.
10. Лаврентьева В.Л. Применение метода мандалы в практике пенитенциарного психолога УИС ISSN 1999-9917. ЧЕЛОВЕК: преступление и наказание. 2011. № 3 (74)
11. Попов Т. Терапия песочными фигурами – эффективный и многообещающий метод арт-терапии.с.108-112.
12. Платонова А.В. Арт-терапия в работе психолога Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области №1(4) 2014 с. 71-25.
13. Старшенбаум Г.В. Большая энциклопедия начинающего психолога. М.: АСТ, 2020.
14. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе/ З. Фрейд. - М., 1923
15. Шац И.К. Рисование как метод коррекции эмоциональных нарушений
16. у детей с ограниченными возможностями здоровья Научно-методический электронный журнал «Психология и здоровье», 2018, №2, с. 233-238.
17. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер. - СПб.: Питер, 2009. - 672 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Солонченко С.С.
ОГАПОУ «БПК», *solswetlana78@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические особенности детей, оставшихся без попечения родителей. Автор обращает внимание на особенности психолого-педагогической работы с детьми, оставшимися без попечения родителей. В данной статье описаны задачи, которые должны быть решены в процессе профилактической работы. Так же выделены основные направления профилактики аддиктивного поведения. Рассмотрены основные направления профилактики аддиктивного поведения у подростков в условиях закрытого учреждения. Так же кратко описаны первичная, вторичная и третичная профилактика, которые выделяются в зависимости от контингента, с которым проводится профилактическая работа.

Ключевые слова. Подросток, аддиктивное поведение, психологические особенности, дети, оставшиеся без попечения родителей.

Введение

Подростковый возраст является заключительным этапом пребывания детей, оставшихся без попечения родителей, в закрытых учреждениях.

Вступая в самостоятельную жизнь, большинство выпускников закрытых учреждений оказывается не готовы к этому. В дальнейшем они вступают в самостоятельную жизнь. Лишаясь привычного образа жизни, бывшие воспитанники закрытых учреждений, в большинстве своем, оказываются не готовыми к этому [4]. «Они выходят в мир со своим скудным багажом. После детского дома ребенок как будто высаживается на луну, где его никто не знает. Он в скафандре несется, он же никому не интересен, мало кому знаком, ему мало кто знаком. Он не умеет контактировать. Для многих социализация так и не состоится. Они так и не поймут, как и для чего они живут», пишет в автобиографической книге «Соленое детство» Александр Самвелович Гезалов, российский общественный деятель, публицист, специалист по социальному сиротству [6].

В условиях закрытого учреждения профилактика аддиктивного поведения представляется нами в первую очередь как комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения у воспитанников любых видов зависимостей, в том числе никотиновой, алкогольной, наркотической, а также компьютерной зависимости [2].

При разработке комплекса мер, направленных на профилактику аддиктивного поведения, была проведена диагностическая работа, направленная на изучение особенностей воспитанников закрытого учреждения. По результатам диагностики были сформулированы следующие задачи, которые должны быть решены в процессе профилактической работы:

- Развитие рефлексивного личностного компонента подростков;
- Эмоциональное развитие подростков;
- Развитие мотивационной сферы подростков.

Так же в контексте рассматриваемого вопроса необходимо выделить основные направления профилактики аддиктивного поведения:

- своевременное выявление подростков «группы риска»
- формирование в подростковом коллективе негативного отношения к различным видам зависимостей;
- пропаганда и реклама здорового образа жизни,
- обучение подостков навыкам противодействия пропаганде и рекламе различного рода зависимостей (табак, алкоголь, наркотики);
- своевременная психолого-педагогическая диагностика зависимого поведения;
- своевременное выявление лиц, склонных к аддиктивному поведению;
- информирование подростков о негативных последствиях употребления наркотиков, табака и алкоголя;
- популяризация массовых видов спорта и вовлечение подростков в систематические занятия физической культурой и спортом [8].

Сегодня, по мнению как отечественных, так и зарубежных специалистов, во всем мире распространение получили две модели

обучающих программ первичной профилактики для подростков: программы достижения социально-психологической компетентности и программы обучения жизненным навыкам. Обе вышеназванные программы включают в себя три основные задачи:

- развитие личностной компетенции;
- выработка и развитие навыков противостояния различным факторам риска;
- формирование навыков регуляции эмоций, разрешения конфликтов [1].

В то же время основными направлениями профилактики аддиктивного поведения у подростков в условиях закрытого учреждения выступают:

- здоровье сберегающая направленность образовательного процесса;
- использование современных педагогических технологий, которые направлены на создание благоприятных условий для роста личности подростка;
- реализации собственных возможностей развития у подростка социальной компетентности и функциональной грамотности, позволяющих ему интегрироваться в социум;

установление межличностных связей и осуществление взаимодействия со всеми институтами социального воспитания [11].

Обращает на себя внимание тот факт, что в зависимости от контингента, с которым проводится профилактическая работа, различают первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика представляет собой комплекс первичных мероприятий, которые непосредственно направлены на предотвращение употребления психоактивных веществ. Эта форма профилактики предусматривает работу с подростками, которые не знакомы с действием психологически активных веществ. Весь цикл занятий непосредственно направлен на пропаганду здорового образа жизни.

Вторичная профилактика в большинстве своем ориентирована на группу риска. Так, в качестве объекта этой формы профилактики выступают молодые люди и подростки, проявляющие первичные признаки аддиктивного поведения (начинающие употреблять табачные изделия, алкоголь. Целью вторичной профилактики является раннее выявление начавших употреблять психоактивные вещества и индвидуальная коррекционная работа с детьми.

Третичная профилактика заключается в первую очередь в оказании помощи людям, которые страдают различными видами зависимостей [9].

Обратимся к методам работы, которые могут быть использованы в ходе профилактики:

- Групповая работа (заключается в проведении тренингов поведения, тренингов личностного роста).
- Дискуссии, беседы, индивидуальные и групповые консультации

- Мозговые штурмы.
- Ролевые игры [7].

Рассмотрим предполагаемые результаты от работы, направленной на профилактику аддиктивного поведения подростков:

- Значительное снижение уровня факторов риска возникновения аддиктивного поведения подростков;
- Формирование мотивации подростков на здоровый образ жизни, а так же высокоэффективных поведенческих стратегий, восполнение личностных ресурсов подростков;
- Развитие комплексного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами [12].

Заключение

В ходе работы мы выяснили, что подростки, воспитывающиеся в учреждениях закрытого типа, характеризуются рядом психологических особенностей, которые обуславливают высокий риск у подростков аддиктивного поведения. Именно поэтому работа по профилактике аддиктивного поведения с подростками, воспитывающимися в закрытых учреждениях, представляется особенно важной и актуальной. В данной статье мы описали задачи, которые должны быть решены в процессе профилактической работы. Так же мы выделили основные направления профилактики аддиктивного поведения. Мы рассмотрели основные направления профилактики аддиктивного поведения у подростков в условиях закрытого учреждения. Так же мы кратко описали первичную, вторичную и третичную профилактику, которые выделяются в зависимости от контингента, с которым проводится профилактическая работа.

Список литературы:

1. Березин, С.В. Евдокимова, Ю.Б. Социальное сиротство: дети и родители: Материалы к курсу Педагогическая психология / С. В. Березин, Ю.Б. Евдокимова. – Москва: Универс-групп, 2016. – 98 с.
2. Бизюк А.П., Паршина Д.С. Материалы III Международного Конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» / под ред. А.А. Северного, Ю. С. Шевченко. – Казань, 23-26 мая 2016 г. – 416 с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. - Москва: Речь, 1998. - 290 с.
4. Виноградова, Е. В. Особенности межличностных отношений в детских домах и школах-интернатах / Е. В. Виноградова. Автореф. дис. . канд. психол. наук. М., 1992. - 20 с.
5. Волохатова В.М., Микрюкова Ю.М. Профилактика аддиктивного поведения в условиях государственного образовательного учреждения для детей–сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация, 2019, №2, с.

56-59.
6. Гезалов А.С. Соленое детство, Москва, Изд. Благо, 2017. - 160 с.
7. Змановская Е.В. Девиантология: /Психология отклоняющегося поведени: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 220 с.
8. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2012. - 192с.
9. Левандовская Е.А. Развитие внутреннего мира подростков-сирот, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа: на примере Республики Крым: автореферат дисс. кандидата психологических наук: 19.00.13 / Левандовская Елена Александровна; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. - Санкт-Петербург, 2015. - 25 с.
10. Магомед-Эминов, М.Д. Личность и экстремальная жизненная ситуация / М.Д. Магомед-Эминов // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1996. - № 4. - С. 26-35
11. Ослон В.Н., Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. Генезис, 2016 г., 250 с.
12. Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. - М.: ТЦ Сфера, 2017. - 165 с.
13. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебное методическое пособие. - М.: Гуманитарное издание центра ВЛАДОС, 2013. - 144с.
14. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176 с.
15. Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение ко времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклонение поведения. //Вопросы психологии. - 1988. - №1. - С. 98-106.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Филиппова С.А.
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
filippovasa@tsput.ru

Проблема аддиктивного поведения является междисциплинарной, лежащей на пересечении медицинских, психолого-педагогических, социальных проблем. Разведение указанных причин в этиологии формирования зависимого поведения позволяет точнее выделять мишени профилактики, лечения, коррекции и поддержки лиц, имеющих зависимость и членов их семей, что повышает эффективность преодоления обсуждаемой проблемы.

Осведомленность специалистов сферы образования (педагогов, психологов, социальных педагогов) в области генетических причин и нейрофизиологии зависимого поведения разных типов помогает осознанию сферы своей профессиональной компетентности, формированию ориентации на взаимодействие со специалистами медицинских профилей (наркологами, психиатрами, медицинскими психологами). Это также является проблемой, поскольку возможны заблуждения относительно причин возникновения нехимических зависимостей, например, игровой или эмоциональной. Возможен так называемый социальный детерминизм в выделении причин и, соответственно, нереалистичные представления о возможностях психолого-педагогической и психологической коррекции их последствий, которые, к сожалению, не всегда достижимы без медикаментозной поддержки.

В современной литературе выделяют 3 вида химических зависимостей (наркоманию, алкоголизм, токсикоманию) и 4 вида нехимических зависимостей (компьютерную, игровую, эмоциональную, трудовую, пищевую). Общими проблемами указанных состояний являются нарушения адаптации, проявляющееся себя в трудностях эмоциональной регуляции, взаимодействия с окружением.

Риски возникновения химических зависимостей обусловлены самими принципами работы нервной системы человека.

Психическая и двигательная деятельность человека обеспечивается путем передачи нервных импульсов по нейронным сетям. Нервный импульс передается по нейронам через синапсы, внутри которых происходит выброс нейромедиатора и передача его рецепторам постсинаптической мембраны. Нейромедиаторы – химические соединения, молекулы которого способны взаимодействовать со специфическими рецепторами постсинаптической мембраны, проводя сигналы по нейронам. Нейроны, в свою очередь, специализируются на передаче сигналов в различные отделы мозга, периферическую нервную системы, органы и мышцы, обеспечивая тем самым когнитивную, эмоциональную и физическую активность человека. Параллельно с повышением или снижением активности в нейронных сетях возникают психологические эффекты в виде, например, эмоциональных реакций (радости, грусти, эйфории или депрессии), повышения или понижения мотивации (чувства бодрости, подъема сил или усталости, апатии). Например, благодаря нейромедиатору дофамину, который выполняет важную функцию в работе системы вознаграждения, мы чувствуем прилив сил, мотивацию, концентрацию и удовольствие от предстоящей деятельности. Нехватка дофамина психологически ощущается как упадок сил, немотвированность, апатия.

Нейрофизиологический механизм формирования зависимости обусловлен способностью нервной системы регулировать собственный гомеостаз – динамическое равновесие рецепторов и медиаторов. Синапс «помнит» с какой активностью он работает и регулирует эту активность

через увеличение или уменьшение количества медиатора и рецепторов: если синапс чрезмерно активен – он начинает сопротивляться, снижая количество нейромедиатора или рецепторов, если синапс чрезмерно подторможен – количество медиатора или рецепторов увеличивается.

Никотиновая зависимость возникает, когда никотин, который участвует в работе рецепторов ацетилхолина, начинает попадать в организм извне, соответственно, организм снижает его выработку и курить нужно все больше; формируется привычка. При резком отказе от курения нарушается передача сигналов по нейронным сетям, могут возникнуть перепады настроения, снижение работоспособности. При последовательном отказе от курения функционирование никотиновых ацетилхолиновых рецепторов приходит в норму.

Подобным образом может возникать привыкание к наркотическим анальгетикам.

Некоторые формы зависимого поведения обусловлены нарушениями в работе системы поощрения коры головного мозга. В ее работе участвуют дофамин, норадреналин, серотонин, эндорфины.

К сожалению, возобновление нормального функционирования нейронов возможно не всегда. Например, при воздействии на опиоидные нейроны препаратов морфия (героина) происходит гибель нейронов. Вещество является привлекательным из-за яркого ощущения эйфории, что провоцирует быструю привыкаемость. При этом даже при успешном лечении у человека остается «депрессивный фон», как следствие гибели нейронов, отвечающих за передачу сигналов в центры положительных эмоций; сохраняется ощущение психологической зависимости от вещества, которое уже не способно вызвать такие же сильные ощущения, как при первом употреблении. Является глубоким заблуждением идея о том, что опиаты можно «пробовать разово» – формирование устойчивой зависимости с катастрофическими последствиями для ЦНС возможно с первого приема.

Некоторые группы наркотических веществ (каннабиоиды, амфетамины) оказывают психостимулирующее, эйфорическое, расслабляющее, галлюциногенное воздействие на ЦНС; являются привлекательными из-за оказываемых психологических эффектов. Их применение повышает риск возникновения нарушений в работе нейронных сетей, риск возникновения желания обратиться к веществам с более выраженным действием.

Возможно возникновение привыкания к кофеину, теофиллину (шоколаду, чаю). Эти вещества оказывают умеренную психомоторную стимуляцию, снимают утомление.

Возникновение зависимости от азартных игр, экстремальных видов спорта называют норадреналин зависимыми состояниями. Норадреналин оказывает умеренный анальгезирующий эффект, усиливает концентрацию внимания, стимулирует центры положительных эмоций; эти состояния

являются психологически привлекательными, что формирует риск соответствующей зависимости.

Формирование пищевой зависимости, в частности, зависимости от сладкого, связана с эволюционно сформировавшимся механизмом активации центра положительных эмоций при получении организмом источника энергии – глюкозы.

На центры положительных эмоций оказывают влияние определенные виды деятельности, связанные с получением новых, разнообразных, эмоционально положительно окрашенных стимулов. Источниками таких стимулов могут являться видеоролики (в том числе, порнографические), короткие иллюстрированные фото- и видеосюжеты (мемы, мульфильмы); это создает предпосылки к возникновению зависимости от употребления соответствующего контента. Детям и подросткам с подобной зависимостью сложно получить удовольствие от привычных или рутинных видов деятельности (прогулок, чтения, общения).

Данные современных исследований показывают эпидемический характер интернет-зависимости, которая в настоящее время имеет достаточно определенные диагностические критерии. Планируется ее выделение в современной международной номенклатуре заболеваний (МКБ-11, ICD-11) [1]. Исследования показывают коморбидность интернет-зависимости с депрессией, СДВГ, ОКР, агрессивным поведением [3].

Общей чертой этих состояний является нарушение контроля импульсивного поведения. За волевую регуляцию поведения отвечают лобные доли коры головного мозга, нарушения работы которой ведут к риску формирования аддикций.

Исследователи подчеркивают роль генетических факторов в формировании указанных форм поведения. Так, например, rs1044396 (ген ацетилхолинового никотинового рецептора, nicotinic acetylcholine receptor subunit alpha 4 (CHRNA4) gene) – небольшое исследование типа «случай-контроль» показало наличие ассоциации с CC генотипом по полиморфизму rs1044396, который также может быть ассоциирован с никотиновой зависимостью и расстройствами внимания [4].

Показана роль генетической предрасположенности к формированию алкогольной зависимости, связанная с генами, кодирующими синтез вещества, участвующего в расщеплении алкоголя, таких фермент альдегиддегидрогеназа. Фермент помогает избежать токсического влияния на организм продуктов распада алкоголя и связанных с ними неприятных ощущений (тошноты, головной боли), что соответственно, увеличивает риск возникновения алкогольной зависимости.

Помимо генетических факторов стоит помнить о патогенных факторах, влияющих на эмбриогенез. Определенная часть современных детей и подростков – дети матерей и отцов с химическими зависимостями. Химическая зависимость отца, употребление матерью никотина или алкоголя

во время беременности неблагоприятным образом сказывается на формировании нервной системы ребенка. В итоге, у детей могут наблюдаться нарушения в работе системы поощрения, волевой регуляции импульсивного поведения, нарушения в работе лобных долей, отвечающих за рациональность и оценку риска и пр.

Имея в виду все вышесказанное, стоит воспринимать проявления аддиктивного поведения как проблему комплексную, требующую согласованных действий специалистов разных профилей (врачей, педагогов, психологов, психотерапевтов).

С точки зрения психологической профилактики и коррекции аддикций стоит уделять внимание формированию у детей и подростков навыков и привычек к тем видам деятельности, которые вызывают эффекты, получаемые в результате аддикций. Так, например, дофамин (и возникающие под его воздействием психологические состояния) вырабатывается организмом в момент физической активности, при занятиях спортом, танцами, прогулках на свежем воздухе. Стимуляция центров положительных эмоций происходит при достижении результата в деятельности, доставляющей удовольствие (например, творчество); сходные эффекты вызывает положительная реакция, одобрение авторитета или референтной группы результатов деятельности индивида. Для этого стоит активизировать творчество, групповое взаимодействие детей.

Серотонин вырабатывается в моменты расслабления и покоя, в моменты, проведенные наедине с самим собой; для этого стоит учить подростков быть в этих моментах, не отвлекаясь на социальные сети, учить рефлексивному мышлению, осознанности, медитативным техникам. Важным является выработка навыков осознанного потребления, в том числе и осознанного потребления информации.

Снижение риска зависимости от норадреналина и ярких положительных стимулов возможно за счет формирования привычек получать удовольствие от привычных рутинных действий – ритуалов семейного завтрака, совместных прогулок, чтения, посещения культурных мероприятий.

В целом, обогащение окружающей детей и подростков среды разумным содержанием, формирование рациональных пищевых, информационных привычек, создает необходимые предпосылки для нормальной работы центральной нервной системы.

Список литературы:

1. Терещенко С.Ю., Смольникова М.В. Нейробиологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков: актуальные гипотезы и ближайшие перспективы // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 1. С. 55-71. doi:10.17759/sps.2020110104.
2. Старченкова А.М., Урсу А.В., Худяков А.В. Коморбидные расстройства у лиц молодого возраста с интернет-зависимым поведением // Вестник

Ивановской медицинской академии. 2016. № 2. С. 50-54. Park B., Han D.H., Roh S. Neurobiological findings related to Internet use disorders // Psychiatry Clin Neurosci. 2017. Vol. 71. № 7. P. 467-478. doi: 10.1111/pcn.12422.
3. Ho R., Zhang M.W., Tsang T.Y. et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis // BMC Psychiatry. 2014. Vol. 14. P. 183. doi: 10.1186/1471-244X-14-183.
4. Montag C., Kirsch P., Sauer C. et al. The role of the CHRNA4 gene in Internet addiction: a case-control study // J Addict Med. 2012. Vol. 6. № 3. P. 191-195. doi: 10.1097/ADM.0b013e31825ba7e7.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ, СКРЫВАЮЩИЙ ПОДОНКА

Хабибуллин Д.Ф.
МКОУ СОШ № 2 г. Узловая Тульской обл., danil.khabibullin2015@yandex.ru

По моему мнению, у меня сложился уникальный жизненный опыт, который даёт мне право рассуждать на тему насилия в образовательной среде, порождающей антиобщественное и антигосударственное мышление, которое становится благодатной почвой идеологии терроризма. Сначала, хотелось бы описать основные моменты моего жизненного опыта, а за тем, поделиться своим мнением, как с данным явлением бороться.

Проблема насилия в школе для меня является не чужой, за школьные годы я поменял 3 школы в трех республиках СССР с соответствующими последствиями и можно сказать , что перейдя из школы КБР в школу Тульской области «совершил путешествие во времени», когда из школы, где еще носили пионерские галстуки перенесся в школу, где царили нравы граничащие со школой закрытого типа, однако проблема физического насилия была в двух школах одинакова, правда во второй школе она приобретала окрас тюремной субкультуры. В школе на территории Украины мне довелось учиться в подготовительном классе, отдельно от остальных, что видимо защитило от воспоминаний о насилии внутри школы, однако на улице нравы царили, пожалуй, одни из наиболее диких. Проводниками насилия в школе и дворовой среде были, как правило, дети маргиналов, которые в свою очередь подвергались насилию в семье, а также, похоже, готовились родственниками к «реальной» жизни. Одним из таких учащихся был и в нашем классе, несмотря на то, что он был старше нас на 2 года, по физическим кондициям он был на нашем уровне, однако этот хулиган рвался занять доминирующее положение в нашем классе (данное умозаключение мною было сделано недавно, после анализа некоторых событий, которым в детстве я не предавал значения) , в принципе схема была не замысловатой – сначала провести чемпионат по выявлению сильнейшего в драке, затем подловить победителя без свидетелей, втянув в шуточную драку и подобрав удачный момент победить начав играть не по правилам. В школе в Тульской

области я попал в класс, где уже сложилась иерархия, заправлял там такой же хулиган с одним но…, он был физически значительно крепче остальных в классе, в результате чего абсолютно властвовал и не терпел возражений, за что я был бит почти каждый день, пока не появились новенькие, которые перетянули на себя внимание, данное внимание вынудило их покинуть школу за короткий промежуток времени. Однако, что касалось меня, то насилие было только физическим и, какого-либо другого насилия по отношению ко мне не применялось, я думаю на моё счастье в это время не был развит интернет, соответственно с одной стороны не физическое насилие не выросло до издевательства, с другой стороны не было информации о скулшутинге, так как у меня был доступ к очень серьёзному оружию, которым владел отчим на законных основаниях.

В школу работать я устроился учителем физической культуры и ОБЖ в 36 лет, вполне осознанно и с желанием научить детей всему, что знаю. Возраст показывает, что мною был совершен значительный перерыв между учебой и педагогической деятельностью, что мне позволило посмотреть на школу со стороны обывателя, а за тем со стороны педагогического работника. Как я заметил ранее, по моему мнению, у меня достаточно уникальный жизненный опыт, он связан не только со сменой родов деятельности, географией достаточно длительного пребывания в нескольких регионах России, но и довольно разноплановым контингентом людей, с которыми я общался на доверительные темы, что заложило мне в голову определенную базу данных, которая способствовала более широкому пониманию процессов образования личности и общества. По моему мнению, проблема современного воспитания разбивается об отсутствие жертвенности современного человека во благо общества, на то есть серьёзные и объективные причины, которые приводить в данной статье не буду. Отсутствие жертвенности приводит к тезису «что не запрещено, то разрешено», к абсурдным рассуждениям, превращающим черное в белое и белое в черное, что приводит к желанию родителей наделить своего ребенка «зубастостью» и «толстокожием», забывая об угрозе разрушения общества и государства при преодолении критической массы «зубастых» и «толстокожих».

Итак, придя в школу, меня одолевала уверенность, что в школе все в порядке, а если возникают проблемы, то это недоработка ленивых учителей и администрации школы, учащиеся в большей своей массе чисты и непорочны. Для меня стало неприятным сюрпризом, что дети способны организовать кампанию по дискредитации в отношении принципиальных учащихся, но и к принципиальным учителям, что прямо или косвенно может курироваться взрослыми. Первый год моей работы в школе ознаменовался выпускным классом, возглавляемой активной учащейся, с моей стороны шла борьба за дисциплину, с их стороны – борьба против моего присутствия в школе, так как они надеялись вернуть предыдущего учителя, данным детям удалось

убедить родителей в моей некомпетентности и соответственно в безосновательности моих претензий. Всё решила муниципальная комиссия, на которой удалось убедить родителей в обоснованности моих требований и моей компетентности, после чего поведение класса стало заметно лучше, однако в этой ситуации были сильны позиции родителей по отношению к своим детям, чаще бывает ситуация обратная, что заводит её в тупик с вытекающими последствиями в виде травли, срывов уроков и т.п., так как карательные меры не сильно жесткие и ложатся на плечи родителей.

Педагогические работники находятся в среде информационного шторма, рождаемого всевозможными воспитательно-патриотическими мероприятиями, напоминающими панические попытки спасти ситуацию или как минимум заретушировать её, с другой стороны информационный шум со стороны учащихся, которые в основной массе создают из солидарности с зачинщиками, либо не желая стать изгоями, учащиеся имеющие слабые позиции, но не поддерживающие данную линию поведения часто становятся изгоями. Также существует авангард, пробивающий линии дозволенного, наиболее заметная и на первый взгляд неадекватная часть учащихся, однако после того как данные учащиеся покидают по разным причинам образовательное учреждение, на их место выталкиваются новые лидеры.

Так как основные меры воздействия носят карательный характер, то эти меры применяются не всегда и значительно уступают в силе воздействия, не сильно усиливаются при рецидивах, а в случаях мелких, но частых нарушениях очень редко применяются, как раз учащиеся, избравшие последнюю линию поведения, создают информационный шум сравнимый с радиоэлектронной борьбой на поле боя. Создавая информационную пелену учащиеся часто отделываются устными замечаниями, которые не приносят неудобства нарушителю.

В феврале 2020г. мною был разработан журнал нарушений внутреннего распорядка, в котором фиксировались нарушения учащимися, мерой принуждения к порядку был инструктаж по правилам внутреннего распорядка в школе. Данная мера начала приносить результаты, так как появились неудобства в виде дополнительных занятий, дополнительным плюсом стало общение на отвлеченные темы, которые стали доказательством психологических проблем учащихся. Переводя параллели на собственное детство и проблемы в школе, подтверждается моя мысль о том, что мне повезло стать тем, кем я являюсь. Мне повезло, что некоторые мои маргинальные родственники подготовили меня к «реальной» жизни, что отчим держал меня в строгости, что при обучении в колледже реабилитационной работе, наш преподаватель провел работу по психологической реабилитации на нас, убедив в серьёзности данных мероприятий. Однако ситуация с насилием носит угрожающе массовый характер, а так как мне везёт далеко не всем, часто учащиеся закончившие школу избираю само разрушительный образ жизни, что придаёт заповеди

«возлюби ближнего своего, как себя самого» другой окрас. Атмосфера насилия отравляет не только того, кто порождает его, но и того, кто борется с ним. Часто возникает ситуация, когда у правоохранителя или принципиального учителя дети вырастают далеко не образцовыми гражданами, можно сказать, что за эту борьбу люди платят своими детьми, соответственно далеко не все вступают в борьбу за каждого ребенка, предпочитая не замечать не сильно заметное.

Моё мнение необходимо составить централизованную систему фиксации нарушений, динамику и массовость которых соответственно можно будет отследить, а также разработать индикацию в соответствии с накопленными балами, данную информацию сделать доступной для спецслужб и врача психиатра, выдающего справки-разрешения. При накоплении определенного количества балов учащегося необходимо направлять в центр психологической диагностики стационарно на 5-10 дней, что позволит выявить причины, приводящие учащегося к нарушению правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, а также назначить соответствующую терапию. Также данная методика выбьет почву из-под истинных организаторов нарушения внутреннего распорядка, не позволив им использовать тактику собачей своры, когда мелкими «укусами» учащиеся выбивают из равновесия учителей или учащихся.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Чумакова Е.Н., Аракелян О.А.
ОГАПОУ «Ровеньский политехнический техникум»

За последние годы увеличилось число синдромов, относящихся к аддиктивному и компульсивному поведению. Под компульсивным поведением подразумевается поведение или действие, предпринимаемое для интенсивного возбуждения или эмоциональной разрядки, трудно контролируемое личностью и в дальнейшем вызывающее дискомфорт. Компульсивное поведение дает возможность имитации хорошего самочувствия на короткий период, не разрешая внутриличностных проблем. Такое поведение можно считать патологическим, если оно отражает единственный способ совладения со стрессом. Необходимо знать и помнить о факторах риска в формировании подростковой аддикции: повышенный эгоцентризм; стремление к неизвестному, рискованному; стремление к независимости и отрыву от семьи; склонность преувеличивать степень сложности проблем; негативная или несформированная Я-концепция; гипертрофированные поведенческие реакции: эмансипации, группирования, увлечения; низкая переносимость трудностей.

Стремление подростка к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях

(видах деятельности), сопровождается развитием интенсивных эмоций, процесс настолько захватывает его, что начинает управлять его жизнью. Подросток становится беспомощным перед своим пристрастием, волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Наиболее известными и распространенными агентами являются: алкоголь, наркотики, работа, шопинг, секты, религия (религиозное деструктивное поведение), лекарственные средства (в т.ч. наркотики), бытовая химия, игра, телевидение и т.д. Для личности и общества не все эти виды аддиктивного поведения равнозначны по последствиям. Приемлемые обществом формы аддикции: духовные практики, медитации, влюбленность, творчество, трудоголизм, экстремальный спорт. Социально опасные формы аддиктивного поведения: курение, алкоголизм, наркомания, игромания, интернет-зависимость, ожирение, сексуальные извращения, токсикомания и другие.

Для самозащиты аддикты используют механизм, который в психологии называется «мышление по желанию», при этом содержание мышления подчинено эмоциям. Типична гедонистическая установка в жизни, т.е. стремление к немедленному получению удовольствия любой ценой [1].

Аддикты страдают не только вследствие переживания внутренней дисгармонии, дискомфорта, а также из-за неспособности думать хорошо о себе, а, следовательно, и о других. Большие мучения им доставляют собственные защиты, с помощью которых эти люди пытаются скрыть свою уязвимость.

Аддиктивная личность защищает поврежденное и уязвимое «Я» с помощью саморазрушающих защит: отказа от реальности, утверждения собственной самодостаточности, агрессии. У аддиктивной личности формируется своеобразный субъективный внутренний мир в виде виртуальной реальности, наполненной мифами, иллюзиями, фантазиями, искажающими и фальцифицирующими действительность [1].

За это приходится платить чувством изоляции, обеднением эмоциональной сферы, отсутствием стойких привязанностей и неустойчивостью взаимоотношений с людьми.

Аддиктивному подростку крайне тяжело признавать и выносить собственные чувства; его самооценка, возникающие отношения с окружающими и способность заботиться о себе не отличаются надежностью и основательностью. Злоупотребление аддиктивными агентами вызывает множество проблем, представляющих реальную угрозу для жизни. Именно поэтому соображения, касающиеся лечения таких пациентов, в первую очередь должны учитывать удовлетворение крайне значимых для них потребностей в эмоциональном комфорте, безопасности и контроле. По мере изучения психологической феноменологии аддиктивного поведения у многих авторов происходит сдвиг во взглядах на аддиктов, от ищущих

удовольствие гедонистов до доведенных до отчаяния людей, занимающихся самолечением.

Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление - образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Все остальное - прежние моральные ценности, интересы, отношения - перестает быть значимым. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является анозогнозия - отрицание болезни или ее тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я - не алкоголик»; «если захочу, брошу пить») осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой [2].

Признаками аддиктивного поведения являются: постоянные или периодические поиски вещества или деятельности; постоянные мысли о предмете зависимости; воодушевление при мыслях о предстоящем употреблении; подавленность и угнетенность его в случае отсутствия вещества или деятельности.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными.

Для всех форм аддиктивного поведения характерны следующие компоненты: сверхценность употребления; эйфория; привыкание; внутренние и внешние конфликты на почве зависимости; рецидивы или срывы при попытках борьбы с зависимостью.

Характерные черты аддиктивной личности:

- стремление говорить неправду. Аддикты часто не сдерживают своих обещаний, отличаются необязательностью, несоблюдением договоров;

- стремление обвинять невиновных, (даже если известно, что человек на самом деле не виноват);

- уход от ответственности в принятии решений и взваливание ее на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент;

- стереотипность, повторяемость поведения. Сложившийся стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить;

- зависимость проявляется в виде подчинения влиянию других людей с аддиктивной направленностью. Иногда наблюдается пассивность, отсутствие самостоятельности, стремление к получению поддержки;

- тревожность у аддиктов тесно связана с комплексом неполноценности, зависимости. Особенность состоит в том, что в кризисных ситуациях тревожность может отступать на второй план, в то время как в

обычной жизни она может возникать без видимых причин или при событиях, не являющихся действительным поводом для переживаний.

Первое и необходимое условие формирования зависимости - чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые. Второе - это влияние на личность ребенка стиля воспитания.

Типами семей, провоцирующих развитие зависимости у детей являются:

- травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощь какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;

- навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;

- лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию;

- непоследовательная семья, когда родительские правила различаются именяются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Может широко проводиться среди подростков.

Задача вторичной профилактики раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», например, подростками, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время. Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения, также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их

функционирования [2]. Например, курильщик с многолетним стажем, отказавшись от сигарет, может испытывать постоянное желание есть. Человек, зависимый от героина, часто пытается поддерживать ремиссию с помощью употребления более легких наркотиков или алкоголя.

В жизни каждого человека бывают моменты, связанные с необходимостью изменения своего психического состояния, не устраивающего его в данный момент.

Иногда необходимо избавиться от угнетенности, "сбросить" с себя психическую усталость, отвлечься от неприятных размышлений, заставив себя по-иному посмотреть на событие, создать у себя необходимую мотивацию, почувствовать смысл какого-то явления. Для реализации этой цели человек "вырабатывает" индивидуальные подходы, становящиеся привычками, стереотипами.

Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния.

Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводят к отрыву от реальности.

Список литературы:

1. Гаврилина Л.К., Пружинская В.Б. Профилактика зависимого поведения. Учебное пособие / Общая редакция Гаврилиной Л.К. – Сыктывкар, 2015.
2. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей // Издание 2-е, переработанное и дополненное / Под научн. ред. М.М. Шипициной и Е.И. Казаковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Шатило Н. А.
Муниципальное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение «Образовательный комплекс «Слобожанщина», *1199833@bsu.edu.ru*

Аддиктивное поведение – это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к отчуждению от реальности путем изменения своего психического состояния посредством употребления ПАВ или фиксации внимания на определенных видах деятельности [3].

Изначально термин «аддикция» применяли исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ (никотин, алкоголь, кофеин, наркотики и др.). Однако в последнее время термин изменил свое значение и определяется как специфическое поведение, в

формировании которого участвуют как социальные условия, так и психофизиологические особенности человека [6].

Согласно Короленко Ц.П. [4] можно выделить три основных вида зависимостей:

– химические зависимости;

– нехимические зависимости;

– промежуточные зависимости.

Химическая зависимость предполагает зависимость человека от того или иного химического препарата, изменяющего его психическое состояние. К химическим зависимостям относятся: наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, зависимость от лекарственных препаратов. Химические зависимости связаны с использованием в качестве аддиктивных агентов различных веществ, изменяющих психическое состояние, т.е. психотропных веществ (ПТВ). Многие из этих веществ токсичны и вызывают органические поражения.

Наряду с химическими зависимостями выделяются нехимические или поведенческие виды, а именно такие зависимые формы поведения, когда предметом зависимости становится некоторый поведенческий паттерн, а не вещество, вызывающее изменение психического состояния. К таковым относятся интернет-аддикция, игровая аддикция, перфекционизм, шопоголизм, трудоголизм, аддикция отношений (сексуальная, любовная и др.), коллекциомания, музыкальная аддиция, аддикция избегания, клептомания, ургентная аддикция.

Помимо обозначенных выше видов зависимостей, в современной литературе описан такой вид зависимости, как промежуточные. Они характеризуются тем, что объединяют в себе признаки химических и нехимических аддикций. К промежуточному виду аддикций относят нарушение пищевого поведения.

Несмотря на явные внешние различия, данные виды аддикций имеют схожие психологические признаки. Общей чертой аддиктивного поведения является устойчивое стремление человека к изменению своего психофизического состояния [7]. Данное влечение переживается им как импульсивно-категорическое, не насыщаемое, непреодолимое.

Менделевич В.Д. выделяет психологические маркеры поведения человека с аддиктивным поведением:

1) с трудом преодолевает трудности повседневной жизни, но с легкостью адаптируется к кризисным ситуациям;
2) за внешним превосходством скрыт комплекс неполноценности;
3) демонстрирует общительность, однако внутренне остерегается устойчивых эмоциональных связей;
4) часто прибегает ко лжи;
5) обвиняет других, при этом, зная об их невиновности;
6) в принятии решений уходит от ответственности;

7) его поведение циклично [6].

Ещё одним важным маркером зарождающегося зависимого поведения, является семья, в которой воспитывается ребёнок. Так Леон Венгер обозначает четыре типа семей, которые формируют зависимую личность в будущем.

1) «травмирующая семья», в которой ребенок отождествляет себя либо с «жертвой», либо с «агрессором», испытывая чувство стыда и беспомощности;
2) «навязчивая семья», которая за счёт ребенка пытается реализовать свои собственные ожидания;
3) «лживая семья», в которой ребёнок затрудняется осознавать себя как личность и испытывает стыд, отчуждение;
4) «непоследовательная семья», в которой правила родителей носят противоречивый характер между собой и часто меняются, что нарушает стабильность сознания и социализацию ребёнка [2].

Также необходимо подчеркнуть, что подростковый возраст является «кризисным» этапом развития и становления личности. Он характеризуется изменениями в психофизиологическом и социально-личностном плане на основе формирования мотивационной и ценностно-смысловой сферах личности. Именно на данном этапе могут проявляться черты отклоняющегося поведения, в том числе возникать риски развития зависимостей разных видов [5]. Так как на данном возрастном этапе, значительная часть детей «включены» в систему социальных институтов сферы образования, то активное применение различных подходов к профилактике зависимых форм поведения в рамках образовательного пространства представляется особенно актуальным и важным.

Обращаясь к профилактике зависимого поведения подростков в образовательной среде, следует отметить, что первично в её основе находятся средства обучения и воспитания.

Следовательно, сейчас в образовательных организациях реализуются следующие методы профилактики аддиктивного поведения: [1].

1. Информационный метод, основанный на представлении фактов об опасности взаимодействия с предметами или действиями, вызывающими зависимое поведение, и о социальных, правовых и медицинских последствиях такого взаимодействия. Эффективность данного метода объясняется когнитивной моделью аддиктивного поведения, согласно которой человек самостоятельно принимает осознанное решение о взаимодействии с конкретным предметом. Если же человек делает выбор в пользу взаимодействия, то делает это из-за недостатка знаний о его побочных последствиях и не осознает их. Можно подчеркнуть ряд основных информационных стратегий:

- предоставление информации о влиянии предметов и действий, провоцирующих аддикцию на организм, поведение, а также о статистических данных об аддиктах;

- стратегия запугивания, целью которой является предоставление устрашающей информации, описывая неприглядные стороны зависимого поведения;

- предоставление информации об изменениях личности аддиктов, и связанных с этим проблемах.

В рамках образовательной организации данный метод профилактики является наиболее успешно реализуемым в связи с его спецификой, используемыми средствами и способами, а также явным уклоном в педагогический процесс.

2. Метод формирования жизненных навыков. Профилактика аддиктивного поведения в данном случае связана с включением учащегося в социальную деятельность. То есть с подростками в ходе тренинговых занятий педагог-психолог обсуждает проблемы из всех сфер жизнедеятельности, создает условия для повышения устойчивости к социальному влиянию, формирует навыки эффективной коммуникации, повышает уверенность в себе.

3. Метод «эмоционального научения». Профилактика здесь концентрируется на чувствах и эмоциях субъекта и умении управлять ими. В основе данного метода лежит положение о том, что зависимое поведение чаще развивается у лиц, имеющих как затруднения в определении и выражении эмоций, так и личностные факторы риска, исходя из чего, риск зависимости может быть снижен путем развития эмоциональной сферы. Целью профилактической работы является развитие навыков распознавания и выражения эмоций, повышение самооценки, определение значимых для учащегося ценностей, развитие навыков общения и принятия решений. Стоит отметить, что отдельное использование данного метода не является эффективным в силу его ограниченности в определении причин зависимого поведения.

4. Метод альтернативной деятельности. Фундаментом этого метода является положение о том, что при формировании позитивной зависимости от среды люди приобретают определенный тип целесообразной активности как альтернативы зависимому поведению. Впервые концепция поведенческой альтернативы была описана в американской литературе по профилактике наркомании в 1972 году [5]. В современных программах профилактики выделяются следующие приемы поведенческой альтернативы:

1) предложение специфической, позитивной деятельности, вызывающей сильные эмоции и подразумевающей преодоление различных препятствий;
2) тандем специфических личностных потребностей со специфической, позитивной деятельностью;

3) поощрение участия во всех видах такой специфической деятельности;
4) формирование групп поддержки молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.
5) пропаганда здорового образа жизни. Профилактика здесь основана на воспитании здоровьесберегающих привычек, таких как спорт, активный досуг, чередование режима труда и отдыха и др. мероприятия по укреплению здоровья, которые могут послужить барьером для формирования аддиктивного поведения.

Таким образом, модель психолого-педагогической профилактики зависимого поведения в образовательно организации построена на психологических, учебно-воспитательных методах деятельности специалистов, направленных на формирование у обучающихся знаний о социальных и психологических последствиях зависимостей; создание психолого-педагогических условий для диагностики, предупреждения, исправления деструктивных стратегий поведения учащихся; развитие их личностных ресурсов, способствующих успешной адаптации к требованиям среды; стратегии здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Бойков, А.Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде [Текст] / А. Е. Бойков // Молодой ученый. — 2014. — № 3 (62). — С. 871-874.
2. Вёрмсер Л. Компульсивность и конфликт: различие между описанием и объяснением при лечении аддиктивного поведения // Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. М.:Класс, 2000. С. 361–393.
3. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е.В. Змановская – Изд. 5, стер. — М.: Академия, 2008. — 288 с. — ISBN 978-5-7695-4921-2
4. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология [Текст] / Ц.П.Короленко, Н.В. Дмитриева. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.4. Новосибирск: Олсиб, 2001. — 251 с. — ISBN 5-901048-06-7.
5. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст]: индивидуал. консультирование и психотерапия в профилактике наркомании у подростков: учеб.-метод. пособие / С.А.Кулаков. — Москва; Санкт-Петербург: Фолиум, 1998. — 70 с. ISBN 5-900536-27-0
6. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. [Текст]: учеб. пособие. — СПб.: Речь,. 2005. — 445 с. — ISBN 5-9268-0387-X.
7. Плахов Н.Н. Биологические предпосылки формирования зависимостей // В кн.: Профилактика социальных отклонений: Учебно-методическое пособие / под ред. В.П.Соломина. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена. – 2011. – С. 12-20.

ВЛИЯНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСОБОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ

Юрьева М.Н.
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Строитель» Белгородской области,
school3_str@mail.ru

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Что использовать в своей работе для формирования особого жизненного стиля школьника?

Почему бы не сделать выбор в пользу туристско-краеведческой деятельности, имеющей многие положительные стороны:

- целебный природный фактор (чистый воздух, температурный контраст, воздействие солнечных лучей и т.п.);
- двигательная активность («ходить не вредно, вредно не ходить»);
- создание благоприятного психологического климата (прогулки оздоравливают не только тело, но и душу);
- социализация (совместная деятельность неотъемлемая часть походов, прогулок, путешествий);
- улучшение физической формы;
- повышение результативности (участие в соревнованиях, конкурсах исследований и т.д.)
- мотивация (качество знаний, успеваемость);
- снижение заболеваемости, повышение сопротивляемости организма;
- закаливание;
- обогащение внутреннего мира (красота природы и т.п.);
- решение проблемы «дефицита» («дефицита «движения», дефицита «свежего воздуха», дефицита «общения с природой», дефицита «близости с родителями»);
- снятие утомляемости за учебную неделю;
- самореализация;
- создание среды полноценного общения;
- «позитивная профилактика» (формирование позитивного отношения к окружающему миру, желания вести здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями злоупотребления психоактивными веществами, куревом, алкоголем).

Можно сделать вывод: *на равных правах решаются оздоровительно-спортивная, познавательная и воспитательная задачи. К тому же идеальный вариант физической активности*.

Бесконечно разнообразна палитра туристско-краеведческой деятельности. Стоит только внимательно присмотреться к тем традициям,

которые уже существуют, осмыслить их, воспринять, открыть им дверь в жизнь, учитывая при этом психологические и физиологические особенности детского коллектива, материальные возможности родителей, материально – техническую базу учебного заведения, желание педагогов. Что можно предложить своим воспитанникам?

- ПОХОДЫ

Походы - это невероятно эксклюзивная вещь, которую стоит попробовать. Походы оживляют и встряхивают школьные познания. Это прекрасный способ расширить свой кругозор и обогатить свою духовную жизнь, познать красоту природы. Нельзя познать красоту природы лишь по фотографиям. Ни одно фото не способно передать те игры света и тени, те цвета, которые видит человек.

В походе не только наслаждаешься видами, но и учишься преодолевать трудности.

Одним словом, поход – это лучшее времяпрепровождение. Оно не только развивает тело, но и сближает людей, обогащает их внутренний мир.

В нашем классе есть такая замечательная традиция – походы по родному краю, которые мы очень любим. Это такая романтика – природа, преодоление вместе каких-то сложностей, новые приключения, еда у костра.

- СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ

Семья – это первое социальное окружение, в котором человек усваивает основные нравственные ценности, получает первичные знания и обретает основные умения и навыки деятельности, общения и ведения правильного (здорового) образа жизни.

Время, проведенное с семьей, бесценно. А проводить его можно весело и увлекательно!

Пример – совместные прогулки, совместные тренировки, многодневные тренировочные сборы, многодневные походы, совместные авто-путешествия, участие в массовых соревнованиях («Российский азимут», «Лыжня России», «преодолей свой возраст») и др.

- ЭКСПЕДИЦИИ

Данное направление при условии его организации на особых принципах и правилах является эффективным средством социализации и воспитания школьников. Оно выполняет образовательно-познавательную, воспитательно-развивающую и оздоровительную функции.

Экспедиционная деятельность занимает одно из важнейших мест. Исследовательские экспедиции проходят не только в летнее время, но и в осенний, весенний, зимний периоды. Они включают: разведки и мониторинг, поиск и сбор, геологические работы, полевые школы и т.д.

Ребятам нравятся экспедиции. В дни каникул, почему бы не отправиться в увлекательное путешествие с рюкзаком за спиной за поиском необходимой информации. Да это трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, который обладает огромным

воспитательным потенциалом, учит бережному отношению к природе, памятникам истории и культуры, способствует развитию самостоятельности, поддерживает любопытство учащихся, неуемную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к самостоятельности.

Приведу примеры.

Белемнит («чертов палец») - это останки раковин белемнитов - головоногих малюсков, населявших нашу планету в мезозойскую эру и вымерших в одно время с динозаврами приблизительно 65 млн. лет тому назад. Обитали эти существа в воде. В наши дни их можно обнаружить в меловых отложениях. Часто они просто валяются под ногами, и мы даже не обращаем никакого внимания. В народе такие находки называют «чертовыми пальцами». Если мы можем найти останки малюсков, которые вели образ жизни, похожий на образ жизни современных кальмаров и плавали в воде, какой вывод мы можем сделать? Миллионы лет тому назад территория Белгородской области действительно была дном древнего океана, с тех пор ее почва и богата меловыми отложениями. Вот и повод отправиться в краеведческую экспедицию, цель которой - поиски белемнитов. И поверьте, учащиеся отправляются с большим удовольствием прогуляться по дну древнего океана. И увлекательно, и познавательно.

Для изготовления различных орудий первобытный человек использовал все, что можно было найти в природе, в том числе и минералы, и горные породы. Грубые на первый взгляд пластины, ножи, скребки и т.д. в умелых руках наших предков позволяли производить множество операций. С помощью вот таких каменных инструментов человек обрабатывал кожу, дерево, кость, изготавливал оружие, украшение, бытовые предметы. Вообще археологические находки, найденные, в том числе и на территории Белгородской области, позволяют получить важную информацию о древнейшем прошлом региона. Вот и еще один повод отправиться в краеведческую экспедицию. Разрабатываем маршрут и в путь.

- ПЕШЕХОДНЫЕ ПРОГУЛКИ

Это простейшая форма туристско-краеведческой деятельности, доступная для детей любого возраста.

Пешеходные прогулки, являющиеся «начальной школой для туристов» проводятся с целью организации активного отдыха, изучения родного края, ознакомления с природой, памятными местами своего края, привлечения к туризму. Во время таких пешеходных прогулок происходит не только тренировка и подготовка для дальнейших дальних походов (начинающий турист получает первые знания походной жизни, первые навыки, повышает свою общую физическую подготовку), но и в полной мере присутствует эмоциональность, к тому же велика и познавательная сторона: встречи с новыми людьми, интересными достопримечательностями.

- ЭКСКУРСИИ

Как форма активного отдыха и дополнительного образования полезны каждому ребенку. Они необходимы каждой развивающейся личности. Они необходимы каждой развивающейся личности так как усиливают восприятие учащимися того краеведческого материала, который по известным причинам не может быть раскрыт в учебном кабинете. Активизация восприятия достигается за счет зримости, «жизненности» объектов, в результате чего происходит, с одной стороны, конкретизация знаний, усвоенных в школе, а с другой, идет обогащение новыми знаниями и закрепление их на практике.

Учитель сам может разработать и организовать экскурсию, привлекая родителей учащихся, или обратиться за помощью к учреждениям дополнительного образования, предоставляющим спектр услуг по их организации.

Во время проведения экскурсии одновременно решаются разные задачи: оздоровительные, познавательные, нравственные и эстетические. Во время экскурсии вырабатываются навыки ходьбы.

- КВЕСТЫ

Парадоксально, но как только ребенок приходит в школу, он сразу получает запрет на движение, что приводит к сознательному подавлению экспрессии, то есть подавлению активной выразительности, проявлению своих чувств и переживаний, отражению своего эмоционального состояния. Проведение квестов помогает решить эту проблему.

Вывод. *Благодаря формам организации туристско-краеведческой деятельности, используемым в работе происходит формирование позитивного отношения к окружающему миру, формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов. Обучение приобретает личностный смысл. Это не просто сухая формула, а живой источник. Детям, которые увлечены, не грозят дурные компании, вредные привычки (приобщение к наркотикам, курению, алкоголю). У них просто не остается на это ни времени, ни сил. Да, и, наверное, желания изменить свою насыщенную интересную жизнь, тоже нет. Они получают удовольствие от других вещей.*

Есть замечательные слова: «Надо, чтобы кораблик – детский коллектив, во-первых, не сидел на месте, а обеспечивал движение вперед; во-вторых, чтобы он имел маяки – цели и не болтался в море жизни без руля, ветрил и компаса, в-третьих, чтобы он не плавал по одним и тем же привычным «заезженным» маршрутам, чтобы дети были не столько пассажирами, сколько командами, экипажами своих кораблей».

А туристско-краеведческая деятельность способствует именно этому.

ПООЩРЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Яковлева О.В.
ТОГБОУ Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения,
alianl@mail.ru

«Дети ненавидят учителей, от которых никогда не дождёшься одобрения или признания того, что хорошо сделано... Это убивает стремление к совершенству».

К. Д. Ушинский

Семья–колыбель духовного рождения человека.

Атмосфера семьи определяется ее прочностью, ее нравственными идеалами, дальними и близкими целями, эмоциональным складом. И, чем больше положительных эмоций получает в семье ребенок, тем лучше. Семья, при всех свойственных ей заботах, хлопотах, огорчениях и даже несчастьях должна приносить человеку радость.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, - это дефицит ласки. Дети – первые, кто пострадал, глубоко и трагически от дефицита времени у взрослых. Семья, при всех свойственных ей заботах, хлопотах, огорчениях и даже несчастьях должна приносить человеку радость.

Разные взгляды на использование поощрений и наказаний в воспитании детей: одни считают, что надо как можно чаще наказывать и как можно реже поощрять; другие наоборот, советуют чаще использовать поощрения, наказывать же лишь изредка; некоторые думают, что следует только поощрять, а наказывать не надо совсем; а есть и такие, кто убежден, что истинное воспитание — это воспитание вообще без каких бы то ни было поощрений и наказаний.

Очень часто ребёнок становиться нервным, агрессивным и неуравновешенным, если родители неумело и грубо используют по отношению к нему методы наказания и поощрения.

Поощрение – это проявление положительной оценки поведения ребёнка.

Несколько советов, о том, как **поощрять** ребёнка в семье:

- Поощряйте ребенка улыбкой, словом, ласковым прикосновением руки, когда он старательно моет посуду, готовит уроки, с радостью играет с младшей сестрой;
- Дарите ребёнку подарки, но при этом учите его, как их принимать, быть благодарными за любые знаки внимания, проявленные к нему;
- Если ребёнок поощряется деньгами, вы должны знать, каким образом он ими распорядится, обсудите это с ним;

- Поощрение дает более эффективный результат, чем наказание. Вызывая положительные эмоции, оно способствует формированию позитивных качеств личности, таких как: чувство собственного достоинства, доброжелательности, чуткости, дисциплинированности, ответственности и т. д.;
- Вместе с тем не следует слишком увлекаться поощрениями. Чрезмерное заласкивание, захваливание порождают самодовольство, тщеславие, эгоизм. При частых необоснованных поощрениях дети привыкают к ним и не ценят.

Наказание – это отрицательная оценка поведения ребёнка в случае нарушения им норм нравственности**.**

В процессе воспитания дисциплинированности приходиться прибегать и **к наказаниям.**

Небольшие советы по поводу того, как сделать наказание эффективным, если **соблюдать следующее условия:**

- Наказание действенно, когда оно понятно ребёнку, и он считает его справедливым. После наказания о нём не вспоминают, а с ребенком сохраняются нормальные отношения;
- Если ребенок провинился, его можно наказать только один раз. Даже если поступков совершено сразу несколько, наказание может быть суровым, но только одно, за всё сразу;
- Употребляя наказание, нельзя оскорблять ребенка. Наказываем не по личной неприязни, а по педагогической необходимости;
- Не наказывайте, если нет полной уверенности в справедливости и полезности наказания;
- Не допускайте превращения наказания в орудие мести. Воспитывайте убеждение, что ребенка наказывают для его же пользы;
- Наказание не должно вредить здоровью ребенка – ни физическому, ни моральному. Если ребенок болен – воздержитесь от наказания;
- Каким бы то не было наказание, ребенок не должен его бояться. Он должен знать, что в определенных случаях оно неотвратимо. Не наказания он должен бояться не гнева, а вашего огорчения.

Родители, помните!

- Наказывайте ребенка только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно целесообразно.
- Контролируйте поведение ребёнка, старайтесь предупредить возможные отрицательные поступки.
- Важно подчеркнуть, что наказывается поступок, а не личность.
- После наказания проступок должен быть «предан забвению».

- Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если ребёнок обещает в будущем исправить своё поведение, не повторять своих ошибок.

Самое дорогое для нас -это наши дети! И наша задача быть терпеливее с ними, воспитывать с минимальными психологическими травмами.

<u>Любите своих детей!!!</u>

Считается, что ежедневные объятия необходимы:
- 5 объятий – для выживания;
-10 – для психологической поддержки;
-15 – для нормального роста и развития ребёнка.

Список литературы:

1. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. М., 1979.- 255 с.
2. Аллан Фромм. Азбука ухода за детьми (психология) : книга АСТ, 2017. – 68 с.
3. Гурвич Н. Е. Влияние дискурсивных практик в отношении девиантного поведения подростков на применение к ним мер ограничительно-коррекционного характера / Н. Е. Гурвич // Вестник Московского университета. Серия 16, Психология, педагогика. – 2013. – Вып. 2. – С. 23-30.
4. Леви В. Л. Как воспитывать родителей или новый нестандартный ребенок : книга Торобоан, 2007. – 358 с.
5. Мандель, Б. Р. Психология зависимостей (аддиктология) : учеб. пособие / Б. Р. Мандель. – М. : Вуз. учебник : ИНФРА-М, 2012. – 320 с.

III. ОПЫТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

МЕТОДИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Лебеденко О.Е.
ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»,
oxanalebelenko@yandex.ru

В настоящее время применение здоровьесберегающих технологий в деятельности по социализации и реабилитации воспитанников с ограниченными возможностями здоровья является актуальным и необходимым.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник, в том числе и с особыми образовательными потребностями, должен получить за время учёбы знания, которые впоследствии пригодятся ему.

В достижении данной цели может важную роль играют технологии здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса без урона для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями в тесном взаимодействии с учащимися, их родителями, коллегами планирует свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;

оздоровление –не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей;

индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель: сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Этап углублённого обучения.

Цель: сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель: умение перевести знания в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению использую различные методы и приёмы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения.

Средства выбираются в соответствии с конкретными условиями работы. Это элементарные движения во время занятия, физические упражнения, физкультминутки, подвижные перемены, различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная), лечебная физкультура, подвижные игры, массовые оздоровительные праздники, праздники здоровья.

Динамические паузы –это физкультминутки физические и игровые упражнения, которые проводятся во время занятий самоподготовки в течении 5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для дыхательной, глаз, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, рекомендуется проводить на прогулке, в игровой комнате, в спортивном зале. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, местом и временем её проведения. Игры для детей создают положительный эмоциональный настрой, что позитивно влияет на укрепление дружбы, взаимовыручки в коллективе.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима уравновешенность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержке душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавить эмоции, а в том, чтобы дети могли ощущать свои эмоции и управлять своим поведением. С этой целью можно использовать специально подобранные упражнения для расслабления мышц рук («Колготки и лапочки», «Драка», «Лимон»), расслабление мышц шеи («Испуганная черепаха», «Любопытная Варвара» и т.д.), расслабление мышц ног («Кораблик», «Пружинки»), расслабление всего организма («Замедленное движение», «Ковёр-самолёт»). В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с группой детей. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное

мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный момент, в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью, обычно в стихотворной или игровой форме.

Гимнастика для глаз проводится не более 5минут в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время проведения используется наглядный материал. В различных частях кабинета подвешиваются привлекающие внимание объекты. Игрушки или картинки важно подобрать так, чтобы они вместе составили единый зрительно игровой сюжет. Один раз в две недели сюжеты меняются. Упражнения выполняются в положении стоя.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации оптимизации его работы в целом. Все упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении. («Трубач», «Петух», «Часики», «Семафор», «На турнике» и т.д.).

Технология обучения здоровому образу жизни включает ряд мероприятий.

Утренняя гимнастика проводится 7-10 минут ежедневно. Начинается она с разогрева всего организма. Дети самостоятельно и с удовольствием двигаются. Упражнения составляются так, чтобы движения были направлены на разминку всех суставов организма, позвоночника, различных групп мышц. Включаются упражнения на дыхания.

Серия занятий о здоровье: «Что такое здоровье», «Путешествие с доктором Айболитом», «Правильное питание», «Чистота залог здоровья», «Овощи, фрукты и ягоды—самые витаминные продукты» и т.д. Эти занятия направлены на формирование представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье, расширяется представление о том, как нужно, заботится о сохранении своего здоровья.

Активный отдых—это физкультурный досуг, спортивно-оздоровительные праздники, «Дни здоровья», спортивные эстафеты. Все дети с увлечением выполняют двигательные занятия, при этом они ведут себя более раскованно, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги можно сопровождать музыкой: это благотворно влияет на развитие детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, развивает музыкальный слух, память.

К коррекционным технологиям относятся технологии музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на ребёнка. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные

эмоциональные состояния. Поэтому важно обращать внимание какую музыку слушаем мы и наши дети.

Современная арт-терапия позволяет корригировать отклонения и нарушения личностного развития. Арт-терапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она даёт им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у ребёнка с ОВЗ стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, и являлась профилактикой асоциального поведения.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

Мачихина В.Н.
ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»,
let.of@mail.ru

В нашей стране на сегодняшний день проблема зависимого поведения среди несовершеннолетних является одной из самых приоритетных. Стремительно развивающиеся информационные технологии в современном обществе – это интернет-реклама, содержащая пропаганду алкогольных напитков, табачной продукции, игровых порталов и так далее, что, так или иначе, откладывает отпечаток на детскую, еще до конца несформировавшуюся психику несовершеннолетних. Следует отметить, что незащищенным слоем населения, от внешнего нежелательного влияния, является ребенок с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), психологические особенности которого отличаются внушаемостью. Поэтому проблема психолоо-педагогической профилактики зависимостей у детей с УО (интеллектуальными нарушениями) является актуальной.

Дети и подростки с УО (интеллектуальными нарушениями), в особенностях своего поведения, личностного развития часто имеют такие характеристики как - несколько враждебны по отношению к сверстникам, подвижны, внимание неустойчиво, повышено отвлекаемы, эмоциональные реакции живые, аффективно возбудимы, коммуникативные навыки сформированы недостаточно, обращенную речь понимают в границах бытовой ситуации; у детей и подростков наблюдается несформированное отрицательное отношение к чрезмерному пребыванию в интернете, использования мобильных телефонов и т.д, отсутствие знаний о влиянии чрезмерного увлечения Интернетом, компьютерными играми на организм человека; отсутствие способности логически проследить, к каким

последствиям может привести данное зависимое поведение. Все это делает данную категорию воспитанников группой повышенного риска в отношении аддитивного поведения.

Э. Сеген в своих научных трудах отмечал, что для того, чтобы чем-то или кем-то увлечь ребенка с УО, необходимо добавить элемент, удовлетворяющий какую-либо его потребность. Следовательно, ребенок с УО (интеллектуальными нарушениями), является более подверженным к зависимостям, которые приносят удовольствие и не требуют применения усилий.

Психолого-педагогическия профилактика уменьшает риски возникновения зависимого поведения и является одним из основных и перспективных направлений этой деятельности.

Целью психолого -педагогической профилактики зависимостей среди учащихся с умственной отсталостью проводится ряд мероприятий, позволяющих предупредить возникновение аддиктивного поведения. Первичная профилактика – это предупреждение возникновения зависимого поведения. Составляется индивидуально на каждого ребенка. Используются диагностики направленные на выявление склонностей к аддиктивному поведению:

- ✓ «Опросник определения типов темперамента» Я. Стреляу,
- ✓ тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича.

После проведенной диагностики, составляется план работы индивидуально на каждого ребенка, который включает следующие мероприятия:

- В форме внеклассных мероприятий (бесед, презентаций, игровых упражнений, экскурсий) проводится профилактика возникновения зависимого поведения с помощью наглядных пособий, видеороликов (на сайте Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков, в разделе родителям и детям, есть очень много полезных видео, советов и рекомендаций).

- Исправление негативных привычек и взглядов, формирование конструктивного подхода к жизненным трудностям, прививание навыка работы над собой, эффективного общения. Используем разные способы педагогического воздействия (упражнение воспитывающие ситуации, поощрение, наказание, пример для подражания, разнообразные словесные методы).

- Коррекция выявленной предрасположенности у учащихся к аддиктивному поведению (занятия у психолога, на кружках, секциях).

Таким образом, раннее выявление склонностей воспитанниц и своевременная коррекционная и профилактическая работа, позволяет предупредить аддиктивное поведение.

Список литературы:

1. Егоров А. Ю. Нехимические аддикции / А.Ю. Егоров // Аддиктология.

– 2005. – № 1. – С. 65–77.
2. Зеркина Е.В., Чусавитина Г.Н. Подготовка будущих учителей к превенции девиантного поведения школьников в сфере информационно-коммуникативных технологий: монография /Е.В. Зеркина, Г.Н. Чусавитина. – Магнитогорск, 2008 – 185 с.
3. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение у подростков: клиника, диагностика, профилактика / под. ред. В.Л. Малыгина. – М. : Мнемозина, 2010. – 136 с.
4. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. — М., 2001.432 с.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Рынзина А.Г., Борисова А.С., Григорьева Л.А., Тишкина Л.С.
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»,
spsbtpisu@gmail.com

Современное общество характеризуется бурным развитием процессов информатизации и компьтеризации. Информационная среда образует новый слой повседневной реальности современного человека. Данные процессы охватывает все сферы жизнедеятельности – учебную, профессиональную, досуговую, сферу межличностного взаимодействия и др. Информационные технологии становятся доступны широким слоям населения, осваиваются людьми разных профессий и разного возраста, в том числе и лицами с ОВЗ и инвалидами.

Невозможно не признать положительные моменты интернета, но необходимо указать и на негативную сторону использования ресурсов глобальной сети. Интенсивно развивающиеся адаптивные информационные технологии, с одной стороны, позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья активно включаться в дистанционные коммуникации, что существенно облегчает процессы их социальной адаптации. С другой стороны, неконтролируемое использование интернета и нелимитированное общение в сети, особенно в подростковом и юношеском возрасте, являются дополнительными факторами риска, возрастающего в случае нарушений психофизического развития. Речь идет прежде всего о риске формирования интернет-зависимости. Данные обстоятельства актуализируют необходимость изучения степени вовлеченности обучающихся с ОВЗ в интернет-среду и чрезмерного использования социальных сетей, выявления показателей возможной интернет-зависимости или проблемного использования интернета, разработки мер, направленных на профилактику и коррекцию выявленных проблем.

Целью данной статьи является обсуждение опыта проведения диагностической и профилактической работы со студентами с интеллектуальными нарушениями по вопросу проблемного поведения в социальных сетях.

Итак, что же такое интернет-зависимость? С.О. Ларионова и А.С. Дегтярев [3] отмечают, что широком смысле под данным термином понимается нехимическая зависимость от пользования интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может. Стоит также отметить, что интернет-зависимость не включена в последние руководства по классификации болезней, например, в DSM-5 [цит. по 4].

Н.А. Сирота с соавторами [4] также отмечает, что в настоящее время отсутствует четкое методологическое разграничение между зависимостью от социальных сетей и интернет-зависимостью. Поэтому остается неясным, является ли зависимость от социальных сетей самостоятельным расстройством или просто проявлением других психических проблем.

Однако, в последнее время увеличилось число публикаций, связанных с поиском факторов, ведущих к данной проблеме и способах ее профилактики. Тем не менее, исследований, касающихся изучения причин и способов профилактики проблемного использования интернета и социальных сетей у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, на настоящий момент не так уж и много. Приведем некоторые из них.

И.П. Волкова с соавторами [1] изучили особенности поведения старших школьников с ОВЗ в сети интернет, определили качества личности, служащие предпосылками формирования интернет-зависимости у данной категории учащихся. Ученые утверждают, что виртуальная коммуникация для подростков с ОВЗ выступает своего рода адаптационно-компенсаторным ресурсом, помогающим преодолевать коммуникативные сложности, но в то же время недостаточная саморегуляция поведения затрудняет самоконтроль в периоды пребывания в сети, что увеличивает риски негативного влияния взаимодействий с интернетом на физическое и психическое состояние.

А.В. Патеюк и С.Т. Кохан [3], изучив зависимость студентов с ОВЗ от социальных сетей, сделали следующие выводы: 1) в социальных сетях проще общаться, так как экран срывает настроение, эмоции, недостатки; 2) большая часть студентов ограниченными возможностями здоровья большую часть времени проводят в социальных сетях, общаясь между собой, родственниками или узнавая новости; 3) студенты в сетях находят новых друзей, что позволяет общаться с людьми с других регионов; 4) при отсутствии гаджета рядом и нарушения работы какой либо сети испытывают дискомфорт и предпочитают всегда быть на связи.

В целях изучения уровня вовлеченности студентов в чрезмерное использование социальных сетей и дальнейшего планирования

профилактической и коррекционной работы нами была проведена диагностика с применением методики «Опросник проблемного использования социальных сетей» (авторы – Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М.) [4]. В исследовании приняли участие студенты 2 курса ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг» в количестве 133 человек, из них 114 студентов с нормативным развитием и 19 обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

По результатам проведенной диагностики нами были получены данные, представленные на рисунке 1.

Как мы можем видеть из рисунка, 24% опрошенных из числа обучающихся с нормативным развитием показали наличие проблем в пользовании социальными сетями, тогда как в группе обучающихся с интеллектуальными нарушениями данный показатель равен 58%. Мы связываем это с тем, что студентам с ОВЗ завязывать новые знакомства, заводить друзей в реальной жизни сложнее, чем в сети.

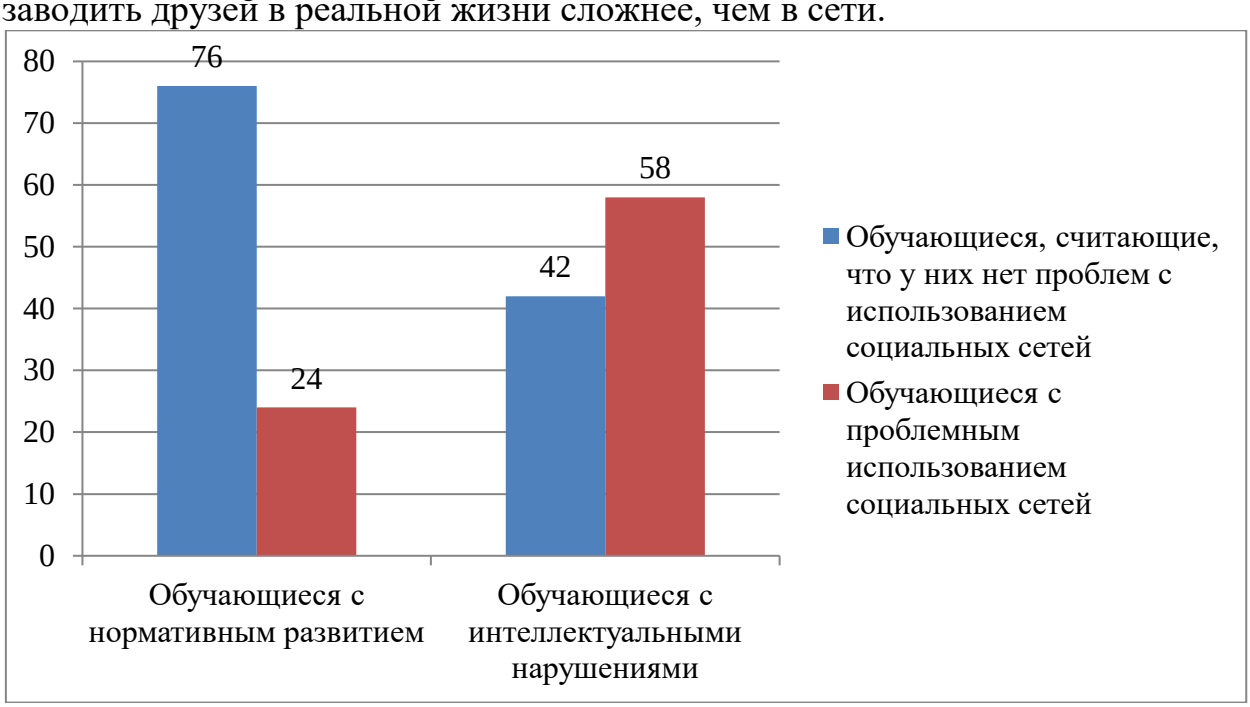


Рис. 1. Распределение обучающихся с нормативным развитием и с интеллектуальными нарушениями по уровню вовлеченности в пользование социальными сетями (%)

Распределение баллов по шкалам методике представлено в таблице 1, из которой видно, что обе группы студентов наиболее склонны использовать социальные сети с целью регуляции своего эмоционального состояния. Обучающиеся склонны заходить в социальные сети в моменты, когда им одиноко, плохо, они чувствуют себя расстроенными.

Таблица 1.

Распределение обучающихся с нормативным развитием и с интеллектуальными нарушениями по видам проблемного использования социальных сетей (%)

Шкалы / Группа	Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
Обучающиеся с нормативным развитием	6	20	8	11	2
Обучающиеся с интеллек-туальными нарушениями	32	58	47	42	42

Таким образом, из таблицы 1 мы видим, что обучающиеся с интеллектуальными нарушениями в большей степени показывают склонность к проблемному использованию социальных сетей. Чтобы проверить данную гипотезу, мы провели математический анализ полученных эмпирических данных с применением U-критерия Манна-Уитни (для определения достоверности различий в группах) в программе SPSS.21.

Результат проведенного статистического анализа представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Статистический анализ достоверности выявленных различий с применением U-критерия Манна-Уитни

Шкала	Среднее для группы студентов с нормативным развитием	Среднее для группы студентов с интеллекту-альными нарушени-ями	U эмпи-рическое	U критическое		Уровень значимости
				при $p \leq 0,05$	при $p \leq 0,01$	
Предпочтение онлайн-общения	8,4	11,4	342	426	366	0,01
Регуляция эмоций	9,6	13,2	347,5	426	366	0,01
Когнитивная поглощенность	6,8	11,9	244	426	366	0,01
Компульсивное использование	7,0	11,7	222	426	366	0,01
Негативные последствия	5,0	10,9	189,5	426	366	0,01

Из таблицы 2 мы видим, что все выявленные нами различия подтверждаются на высоком уровне значимости: обучающиеся с интеллектуальными нарушениями более склонны к проблемному поведению

в социальных сетях. А значит, эта группа в большей мере нуждается во вторичной профилактике зависимости от социальных сетей.

В связи с выявленными особенностями проблемного использования социальных сетей, нами был запланирован ряд профилактических мероприятий, направленных на:

- Развитие социальной компетентности обучающихся;
- Развитие эмоционального интеллекта студентов;
- Повышение ценности живого общения и дружбы.

В качестве таких мероприятий были разработаны:

- Тематические кураторские часы «Скажи мне, кто твой друг», «Самый дружный класс», «Цвета настроения», «Вместе мы сильны»;
- В рамках занятий по дисциплине «Этика и культура общения» запланирован ряд интегрированных уроков на темы «Дружба творит чудеса», «Конфликт: способы разрешения», «Вербальные и невербальные компоненты общения», «Секреты межличностного общения»;
- Беседы с элементами тренинга «Управляй эмоциями», «Техники снятия тревоги и напряжения», «Мои жизненные ценности», «Как побороть страх»;
- Индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия, направленные на развитие социальной компетентности и эмоционального интеллекта обучающихся;
- Индивидуальная консультационная работа с обучающимися, испытывающими трудности в общении.

В данной статье хотим поделиться опытом проведения интегрированных уроков, проведенных в рамках уроков по дисциплине «Этика и культура общения». Совместно с преподавателем дисциплины были отобраны темы занятий, входящие в перечень тематического планирования. Таковыми занятиями стали: «Дружба творит чудеса», «Конфликт: способы разрешения», «Вербальные и невербальные компоненты общения», «Секреты межличностного общения». К планам данных занятий были добавлены материалы, ориентированные на психологическое просвещение обучающихся, овладения студентами практических навыков эффективного общения и взаимодействия, развитие ценностно-смысловых ориентаций.

Цели занятий мы разделили на 3 группы:

А) обучающие:

- Усвоение знаний о понятии «дружба», отличительных качествах настоящего друга, различиях между другом и приятелем, правилах, которые необходимо соблюдать в дружбе;
- Овладение способами поведения в конфликте, обобщение понятия «стратегии поведения в конфликтных ситуациях»;

– Определение вербальных и невербальных компонентов общения, овладение навыками их определять.

Б) воспитывающие:

– Развитие межличностных отношений внутри коллектива группы;

– Развитие нравственной культуры учеников

– Повышение психологической культуры обучающихся;

– Воспитание положительного интереса к изучаемой дисциплине.

В) развивающие:

– Развитие умения обобщать, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы;

– Развитие конфликтологической компетентности обучающихся;

– Развитие социальной компетентности студентов.

Занятия со студентами проходили в форме беседы, групповой дискуссии, сказкотерапии, выполнения индивидуальных и групповых заданий.

Приведем примеры отрывков занятий.

Занятие на тему: «Дружба творит чудеса». Студентам было предложено прослушать сказку о Цветке и Бабочке: «Скучно было Цветку стоять посреди клумбы на одной ножке возле дома. Нов один прекрасный день на Цветок села совсем незнакомая Бабочка. Она, наверное, прилетела из далекой страны, потому что таких красивых крыльев Цветок раньше никогда не видел. Бабочка тоже любовалась красотой Цветка, и пока она отдыхала, цветок стал жаловаться Бабочке, как ему часто бывает грустно и одиноко. Бабочка была доброй и жалостливой и поэтому решила не лететь дальше, а поселиться поближе, чтобы прилетать каждый день к Цветку и рассказывать интересные истории про те места, где она бывала. Теперь Бабочка каждое утро прилетала к Цветку с новостями, а он, раскрыв свои лепестки, радостно встречал подругу. Но однажды , когда Бабочки не было рядом, к Цветку подошел мальчик и захотел его сорвать. Цветок затрясся от страха и попросил не срывать его, а вместо себя предложил мальчику поймать свою красивую подругу. Мальчик согласился, сходил домой за сачком. Вернувшись, он спрятался и стал дожидаться. Вскоре в небе появилась Бабочка. Она куда-то торопилась и летела мимо, но Цветок широко раскрыв свои лепестки, воскликнул: - Бабочка лети скорее ко мне, я тебя давно жду, мне надо тебе кое-что сказать. Бабочка радостно подлетела к Цветку с новостями и вдруг оказалась в сачке. Она хотела вырваться, но у нее ничего не получалось. Она била крыльями, искала щелку, но все было бесполезно. Внезапно ей удалось вырваться из плена. Она взлетела и сверху увидела, что

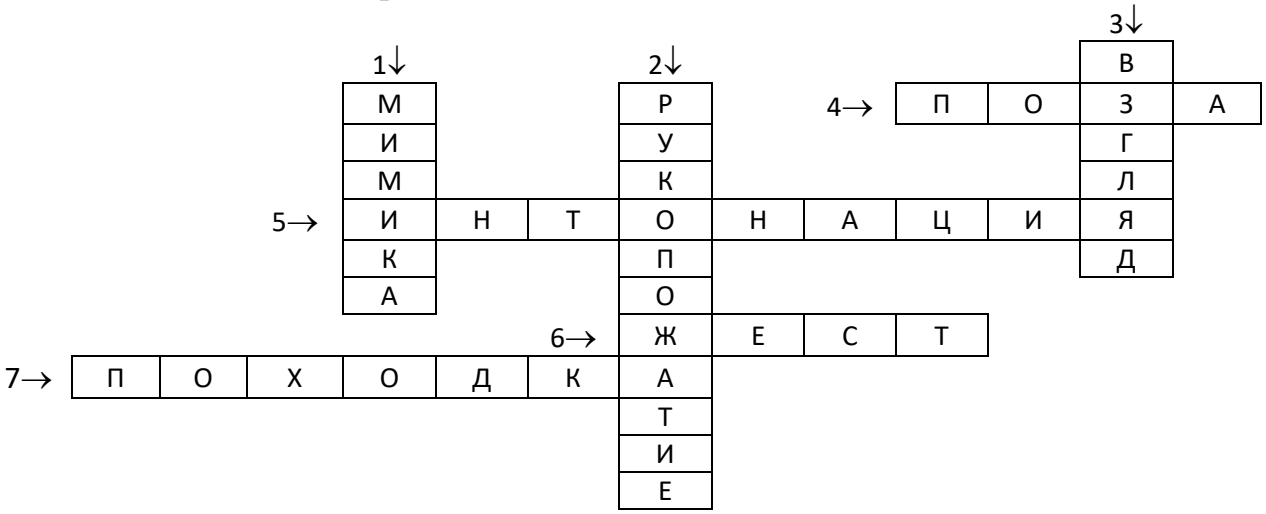
от сачка мальчика Цветок сломался и лежит среди травы. Мальчик ушел, а Бабочка еще долго сидела рядом со своим поломанным другом и, горько плача, говорила: «О, я виновата, это из-за меня тебя сломали, прости меня, Цветочек». После того, как дети прослушали сказку, была проведена групповая дискуссия о том, кто из героев был настоящим другом, какие качества присущи настоящему другу, кем можно назвать Цветок: врагом или приятелем?

Пример работы в группах на занятии на тему: «Конфликт: способы разрешения». Обучающимся были предложены и описаны 5 стратегий поведения в конфликтных ситуациях: приспособление, избегание, компромисс, соперничество, сотрудничество. После чего студентам было предложено поделиться на группы по 3 человека, в которых необходимо было обсудить возможные ситуации конфликта и действия участника конфликта в соответствие с разными стратегиями поведения (каждой группе досталась одна стратегия). После обсуждения необходимо было представить одну из таких ситуаций классу.

Пример индивидуальной работы студентов на занятии «Вербальные и невербальные компоненты общения». Студентам было предложено разгадать кроссворд:

Вопросы к кроссворду:

1. Отражение чувств на лице человека.
2. Жест приветствия.
3. Общение глазами.
4. Положение тела.
5. Манера произношения, отражающая какое-либо чувство говорящего, его отношение к предмету речи, тон.
6. Если ты не можешь сказать, то показываешь ….?
7. Способ или стиль ходьбы. Бывает уверенная, спокойная, зажатая, легкая, «от бедра».



Ребята с удовольствием выполняли задания, принимали активное участие в дискуссии. В конце уроков многие ставили себе «четверки» и «пятерки» за активность на уроке, а свое настроение оценивали как отличное.

Особо хочется отметить, что профилактическая работа требует регулярности ее проведения. Необходимо включение мероприятий профилактики в учебную и внеурочную деятельность с целью как донесения информации о негативных последствиях различного вида зависимостей (в том числе интернет-зависимости и проблемного поведения в социальных сетях), но и активизации личностных ресурсов обучающихся, являющихся факторами защиты от вовлечения в различные виды зависимого поведения.

Таким образом, модель профилактики зависимого поведения в ОГАПОУ «БТПиСУ» построена на учебно-воспитательных и развивающих методах учебной и внеурочной деятельности, направленных на формирование у подростков и молодежи не только знаний о социальных и психологических последствиях интернет-зависимости, но и развитию личностных и социальных факторов защиты.

Список литературы:

1. Волкова И.П., Королева Н.Н., Богдановская И.М., Иконникова Г.Ю., Машкова А. В. Проблемное использование Интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья // Образование и наука. – 2019. – № 9. – С. 98-121.
2. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 232-239.
3. Патеюк А.В., Кохан С.Т. Зависимость студентов с ограниченными возможностями здоровья от социальных сетей // Экология. Здоровье. Спорт: сборник науч. статей VII Международной науч.-практ. конф. – 2019. – С. 139-143.
4. Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – № 3. – С. 33-55.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Фильченко В. Е.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кустовская средняя образовательная школа яковлевского городского округа»,
Vika18@yandex.ru

«Зависимость» или «аддикция» - это особое поведение, в формировании которого участвуют как социальные условия, так и психофизиологические особенности человека.[1]

Зависимости у детей могут появляться по разным причинам. Спровоцировать их могут:

- низкая самооценка,
- трудности в общении,
- неуверенность,
- нехватка внимания и эмоциональной близости в семье.

Какие же зависимости чаще всего можно наблюдать у подростков? Последние исследования Бойкова А.Е. доказывают, что наиболее часто встречается зависимость от компьютерных игр в социальных сетях. И не важно, каков возраст и интеллектуальный уровень у подростка, одарённый ли это ребёнок или с ОВЗ, зависимость формируется у всех по единому сценарию.

У подростка:

- появляется непереносимая тяга к компьютерным играм и Интернету, просмотру телевизионных программ;
- пропадает желание контактировать с реальным миром, ему комфортнее в виртуальной реальности;
- пропадает потребность в общении, играх и совместной деятельности с другими детьми;
- появляется сильная тревога при необходимости вступать в диалог с реальным собеседником;
- может нарушиться способность к сопереживанию и выстраиванию взаимоотношений. [2]

В следствие этого ребенок может стать закрытым от находящихся рядом людей и стать агрессивным и раздражительным. Одним из самых опасных случаев, это когда ребенок начинает воспринимать реальность как какую то компьютерную игру. Он может перестать понимать, что другой человек может ощущать физическую боль, что эти действия могут быть опасны и неисправимы.

Нельзя не обращать внимание на зависимость ребенка, а попробовать перестроить его внимание на другие полезные для него увлечения. Для того чтобы минимизировать вред от разных видов зависимости.

Компьютерную зависимость необходимо предотвращать, а при выявлении заниматься её коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.

Этого можно добиться простыми способами – созданием условий для изменения модели поведения, развития способностей и коммуникативных навыков. Развивая в детях творческий потенциал, мы способствуем их интеграции в коллектив, в общество. [3]

Если подросток хочет играть - пусть играет. Только игра должна быть перенесена в реальность. А вместо виртуальных друзей его нужно окружить сверстниками – единомышленниками.

Для нужно найди подходящую секцию и кружок для реализации его потребностей в игре. Чтобы сверстники ребенка могли проявить фантазию и высказывать свои идеи. Так например, можно записать ребенка на КВН (Клуб Весёлых и Находчивых) для показа различных постановочных ситуаций. Так же ребенок может проявлять себя в музыкальных, спортивных объединениях.

Не лишним будет и участие в проектах социальной направленности. Это позволит подросткам почувствовать свою сопричастность к мировому сообществу, осознать значимость каждого человека.

Театрализованная деятельность позволяет формировать опыт социальных навыков поведения благодаря тому, что каждое литературное произведение или сказка для детей всегда имеют нравственную направленность (дружба, доброта, честность, смелость и т.д.). Ребёнок не только познает, но и выражает свое собственное отношение к добру и злу.

Театр учит видеть прекрасное в жизни и в людях, закладывает у человека стремление самому нести в жизнь прекрасное и доброе.

Занятия театральной деятельностью с детьми развивают не только психические функции личности ребёнка, художественные способности, творческий потенциал, но и общечеловеческую способность к межличностному взаимодействию, творчеству в любой области, помогают адаптироваться в обществе, почувствовать себя успешным.

Сценическая деятельность позволяет подросткам чувствовать себя успешными и повышает их самооценку.

Всегда нужно учитывать личные предпочтения ребенка, так как каждый человек индивидуален. Дети с ОВЗ могут быть не успевающими в школьной программе, но зато прекрасно рисуют. Тогда их нужно обязательно записать на кружок рисование. С детьми с ОВЗ иногда сложно определить их желания и потребности иногда нужно обратиться к педагогам –психологам или к различным специалистам. Проводиться ряд тестирований и опросов для выявления желаний и потребностей детей. Так иногда детям с ОВЗ очень трудно найти общий язык с одноклассниками, они замыкаются и ищут общения с виртуальными друзьями и реализуют себя только в виртуальной реальности, что приводит к зависимости. Родителям нужно

быть внимательными к своим детям, налаживать доверительные отношения и взаимодействовать со своими детьми.

Таким образом, модель профилактики зависимого поведения построена на учебно-воспитательных методах внеурочной деятельности, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи знаний о социальных и психологических последствиях компьютерной зависимости. В каждой школе можно создать педагогические условия для ранней диагностики, предупреждения, исправления зависимого поведения обучающихся через развитие их личностных ресурсов, способствующих успешной адаптации к требованиям среды, и стратегии здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Бойков А.Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде. // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С.871-874.
2. Друзин В.Н. Проблема профилактики компьютерной аддикции подростков. // Инновации в образовании. – 2011. – №5. – С.67-82.
3. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет - зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 662-664.

IV. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ АДДИКЦИИ

Бирюков М.В., Дедова О.Н..
ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», www.belsk.ru

Всемирная паутина минует географические барьеры, окутывая земной шар невидимой нитью, обеспечивая выход в сеть из любого населенного пункта, где есть вышка сотовой связи. Уже сейчас молодому поколению невозможно представить свою жизнь без подключения к интернету и выходу в него как минимум раз в сутки [1, с. 49].

Новости, социальные сети, прогноз погоды, покупки в интернете, онлайн трансляции спортивных матчей, азартные игры – казино или ставки на спорт, научные статьи, советы по уходу за фикусом и прочее, не выходя из дома, не посещая библиотеки, форумы и кружки по интересам, в пару кликов. Всю необходимую информацию, по любому вопросу индивид может получить в сети. Эта простота и доступность привлекает и одновременно вызывает зависимость от сети. Действительно, когда на любую проблему можно найти ответы в интернете, это подкупает, мозг получает уже готовые решения, не осуществляя самостоятельную активность. По наблюдениям Ю.Д. Бабаевой, А.Е. Войскунского, О.В. Смысловой, интернет-аддикция проявляется в том, что человек отдает предпочтение жизни в Интернете, отказываясь от своей «реальной жизни», проводя круглые сутки в сети. [2, с. 13].

Подавляющее большинство аддиктов имеют зависимость от социальных сетей. Уже у детей младшей школы есть профили в социальных сетях, например, в «ВКонтакте», где они общаются по различным темам, дружат, ссорятся или враждуют, смешивая виртуальную жизнь с реальной. Смешение происходит настолько глубоко, что нужно приложить усилие и сменить фокус, чтобы отделить одно от другого. Ведут свой профиль в социальной сети, специально фотографируются и выбирают лучшие, чтобы поставить на аватарку, собирают портфолио, клянчат лайки и прочее. Под влиянием интернет-аддикции сужается круг увлечений; утрачивается интерес к необходимой монотонной деятельности, возникает отвлеченность внимания и нарушение его концентрации. Мобильные устройства, бомбардируя звуковыми уведомлениями о новых сообщениях, постоянно требуют внимания и проверки успехов в виртуальной реальности. Это создает некоторый невротический фон, увеличивающий раздражительность. При лишении доступа к сети и сетевым устройствам, нечем занять свое время, наступает ухудшение настроения. В случаях, когда инициаторами

временного отключения от сети являются, к примеру, родители школьника, возможны суицидальные угрозы. Стоит выделить несколько факторов, которые привлекают потенциальных аддиктов. Во-первых, привлекательность интернет-среды в том, что, кем бы ты ни был, ты можешь в виртуальной реальности воплотить свои самые сокровенные фантазии и желания, совершая усилия, лишь кликая мышкой. Вторым фактором является анонимность сессий в интернете. Пользователь как бы то ни было оставляет следы во всемирной паутине, регистрации на сайтах, фото в социальных сетях, которые могут «всплыть» при запросе по его ФИО и, конечно, история в браузере. Но, чтобы выйти на эти следы, нужно иметь определенные навыки, зачастую недоступные обычным пользователям. Следующим фактором является неограниченный доступ к развлечениям и информации. Виртуальная реальность отличается от реальной жизни своей динамичностью, возможностью реализации своих скрытых желаний, возможностью принимать решения, преодолевать трудности, чувствовать себя героем/героиней. По мере прогрессирования аддикции виртуальный мир постепенно становится всё более привлекательным, в то время как реальный воспринимается неинтересным и скучным [3, с. 45].

Нельзя игнорировать возникновение двухсторонней связи у аддикта с виртуальным динамичным миром, что формирует иллюзию общения с существующим миром на экране монитора. Связи аддикта с реальным миром ослабевают, и он занимает промежуточное психологическое пространство [4, с. 171].

Опасность состоит в том, что у аддикта утрачивается персонализация себя в виртуальном мире и реальной жизни, поэтому возможно выполнение аналогичных действий, совершаемых им в виртуальной реальности в обычной жизни. Происходит некоторое обесценивание своей жизни, притупление инстинкта самосохранения и принятие факта, что все возможно восстановить, запустив с последнего сохранения. Аддикт использует содержание воображения, фантазий для обслуживания реальных мотиваций, проектов виртуального мира, испытывая при этом чувство контроля над происходящими событиями и объектами [5, с. 30].

Происходит опасное для аддикта размывание границ между воображаемыми реальным, вплоть до нарушения самоохранительных тенденций с иллюзией преодоления своей биологической хрупкости и повреждаемости [5]. Подводя итог, стоит отметить, что неограниченное использование интернета может привести к развитию особой формы психологической зависимости, характерной для интернет-аддикции [7, с. 38].

Интернет-зависимость сопровождается значительными изменениями личности и его десоциализации. Популярность и широкое применение интернета приводит к новой быстро прогрессирующей форме аддикции. На наш взгляд, профилактическими мерами по предотвращению появления интернет-аддикции может служить развитие критического мышления.

Исследователь О.А. Липовая утверждает, что развитие критического мышления еще в период их обучения может помочь в дальнейшем снизить риск попадания под влияние негативных убеждений, настроений, установок [6].

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. От Мы-медиа к Я-медиа: трансформации идентичности в виртуальном мире // Вопросы психологии. - 2009.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.relarn.ru/human/pers.html (дата обращения 20.10.2017).
3. Баранова Ю.Л. Общение подростков в социальных интернет-сетях как особый вид коммуникации / Научные проблемы гуманитарных исследований. 2016. № 4. С. 380.
4. Годик Ю.О. Угрозы и риски безопасности детской и подростковой аудитории новых медиа // Медиаскоп. 2016. № 2. С. 254.
5. Жичкина А. Психология / А. Жичкина С.И. Дудник, [и др]. М.: Дашков и Ко, 2016. 117 с.
6. Липовая О.А. Развитие критического мышления у студентов педагогического вуза. Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А.П. Чехова. Гуманитарные науки. 2016. № 1. С. 142-145.
7. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость - новая форма аддитивного поведения у подростков // Материалы конгресса по детской психиатрии. Москва, 2016. С. 43

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Буланович А. В., Ногина В. В.

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский строительный колледж», Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 1» г. Белгорода, anuta.nogina@yandex.ru, vika.noga78yd@mail.ru

Если человек бежит от реальности, обеспечивает себе мнимую безопасность и эмоциональную зону комфорта при помощи изменения своего психического состояния – это аддиктивное (зависимое) поведение.

В первую очередь личность упорно стремится к изменению психофизического состояния. Это влечение предполагается как импульсивно-категоричное, непреодолимое, не насыщаемое. Внешне такое

поведение выглядит как борьба личности с самим собой, а еще потеря самоконтроля.

Аддиктивное поведение формируется в процессе развития аддикции (зависимости). Чаще всего аддикция имеет безобидное начало, индивидуальное течение, которое происходит с усилием зависимости, и исход. На различных стадиях зависимости мотивация поведения различна.

Характер и длительность протекания стадий напрямую зависят от индивидуальности объекта (возраста, социальных связей, интеллекта и т.д.).

Выделяют следующие зависимости: алкогольная, интернет и компьютерная, любовная, наркотическая, игровая, никотиновая, пищевая зависимость, трудоголизм, зависимость от межполовых отношений, телевизионная, религиозная зависимость, лекарственная, зависимость от здорового образа жизни, которые условно можно поделить на две большие группы:

- химические зависимости (наркотики, алкоголь, табакокурение, токсикомания и т.д.)
- эмоциональные зависимости (зависимость от человека, зависимость от работы, интеренет-зависимость и т.д.)

Зависимое поведение можно прослеживать в цикличности.

Фазы одного цикла:

1. Готовность к аддиктивному поведению;
2. Сильное желание и напряжение;
3. Ожидание и активный поиск объекта аддикции;
4. Получение объекта и достижение специфических переживаний;
5. Расслабление;
6. Фаза ремиссии (относительного покоя).
7. Повторение цикла, в зависимости от индивидуальных особенностей [1].

Зависимое поведение не всегда приводит к заболеванию или смерти, но способствует необратимым личностным изменениям.

Зависимость проявляется в раннем детстве, когда ребенок не может самостоятельно удовлетворять свои потребности. Психоаналитики уверют причины возникновения зависимостей нарушением детского развития. Первые предпосылки могут появиться на первом году жизни ребенка. Если родители не могут обеспечить потребности ребенка, то ребенок будет чувствовать себя непринятым, обделенным и лишенным любви [2].

На помощь таким людям приходит зависимость. С ее помощью люди изменяют свое состояние, достигая чувства «облегчения» «чувства безопасности».

Не имея жизненный опыт, не умея выбирать эффективные способы снятия психоэмоционального напряжения, подростки не справляются с многочисленными проблемами. Это приводит к дезадаптивному и саморазрушающему поведению, например, злоупотреблению наркотиками и

другими психоактивными веществами, а еще, по статистике последнего времени – суицидам.

В случае неудовлетворения своей зависимости люди испытывают синдром лишения:

- чувство, что чего-то не хватает;
- ощущение пустоты;
- ощущение себя «не в своей тарелке»;
- дискомфорт, неприятное состояние, неудовлетворенность чем-либо;
- апатию, безразличие, отстраненность;
- сожаление, грусть, печаль, тоску, подавленность;
- раздражительность, злость, вспышки гнева, ярости;
- неуверенность, беспокойство, тревогу, страхи;
- чувство вины, уничижения, обиды на кого-либо;
- усталость, нехватку сил, вялость, снижение работоспособности;
- страдание, боль, невыносимые муки [3].

Профилактика по данному вопросу представляет комплекс мероприятий социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность. Профилактические работы по устранению аддиктивного поведения должны возглавлять учебные заведения. В профессиональных образовательных учреждениях и высших образовательных учреждениях должны опираться на то, что для данной возрастной группе преобладают психологические факторы, которые призывают подростков к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Такими факторами являются любопытство, вхождение в молодежную группу, целью которых является поиск и совместное распитие спиртного, а также взаимоотношения со сверстниками, низкая или высокая самооценка и т. д.

Эффективные формы и методы, используемые в образовательных учреждениях:

Понятийный элемент - изучение основных понятий ЗОЖ, предупреждение о последствиях игнорирования ЗОЖ и т.п.(беседа, лекция, просмотр видеосюжетов и пр.)

Мотивационно - смысловой элемент - дает осознание и принятие обучающимся ценность ЗОЖ (дискуссия, обсуждение просмотренного фильма, обмен мнениями, написание эссе, сочинений-размышлений по теме и т.п.)

Эмоциональный элемент заключается в эмоциональном отношении к ЗОЖ (участие в конкурсах, волонтерская деятельность, написание сочинений по теме ЗОЖ, изображение рисунков и т.п.)

Деятельностный элемент - активная осознаваемая деятельность обучающегося в раках ЗОЖ (участие в спортивных секциях, спортивно-

массовых мероприятиях, акциях за здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, пропаганда ЗОЖ среди сверстников) [4].

Основные направления работы по профилактике аддиктивного поведения:

1. Диагностическая работа.
2. Профилактическая работа.
3. Работа по формированию потребности в занятиях физкультурой и спортом.
4. Профилактическая работа с родителями.
5. Взаимодействие с учреждениями и организациями, осуществляющими профилактическую деятельность.
6. Методическое и информационное обеспечение работы по профилактике пагубных привычек и формированию здорового образа жизни.

Таким образом, говоря о профилактике подростков, можно сделать следующие выводы: на формирование аддиктивного поведения необходимо влияние на подростка целого ряда факторов микросреды, большинство которых имеют социально-психологический характер; обращая внимание на личностные особенности. Создание в учебном заведении условий для вовлечения подростков в позитивную общественно-значимую деятельность, на прямую связанную с ЗОЖ. Эффективность профилактической работы обусловлена поэтапной реализацией четырех основных элементов.

Для здорового человека удовлетворенность и чувство психологического комфорта связаны с реализацией его осознанных потребностей. Это ряд базовых биологических, психологических, интеллектуальных, социальных потребностей. Для реализации этих потребностей здоровый человек прилагает усилия, осмысливает стратегию и обретает навыки.

Список литературы:

1. Арымбаева К. Социально-педагогический подход к пониманию девиантного поведения // Поиск. Серия гуманитарных наук. - 2016. - № 4. - С. 296-307.
2. Бубнова И. С. Особенности Я-образа у подростков и его формирование в условиях семейного воспитания: дис. канд. психол. наук. - Иркутск, 2017. - 157 с.
3. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). - М. : Академия, 2017. - 288 с.
4. Основы здорового образа жизни (Образование и здоровье): Библиографический указатель - справочник для работников образовательных учреждений / Ред. В.В. Судаков, Сост.: Б.Б. Быков и др. - Вологда: Изд. Центр ВИРО, 2019.

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Дедова О.Н., Бирюков М.В., Анучин В.Н.
ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», www.belsk.ru

В настоящее время невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “вредные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы. Большое внимание при планировании и организации всей работы и, в частности, воспитательной работы уделяется профилактической работе с детьми. Белгородский строительный колледж осуществляет профессиональное обучение молодёжи большому количеству специальностей и профессий строительного направления.

В современном мире подростки подвержены многим соблазнам и замещениям реального мира на мир виртуальный. Зависимое поведение, понимаемое как отклонение от социальных норм, приобрело в последнее время массовый характер. Непрерывный рост различных направлений зависимого поведения, их объективность и неизбежность ставят перед нами в качестве основных задач поиск форм, методов и технологий работы с подростками с зависимым поведением.[1]

В подростковом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности подростка, что, в свою очередь, приводит к перестройке психики, появлению новых форм взаимодействия между сверстниками. У подростка меняется общественный статус, позиция, положение в коллективе, ему начинают предъявляться более серьезные требования со стороны взрослых.

В науке и практике получили мировое распространение три основные технологии работы с подростками с зависимым поведением: профилактика; коррекция; реабилитация. [2]

На 1 этапе нашей работы мы организуем исследование среди обучающихся 1 и 2 курсов с целью выявления формы отклоняющегося поведения (агрессивного поведения, девиантного поведения, зависимого поведения). Чаще всего выявляемые зависимости у студентов колледжа: химическая зависимость (курение), нарушения пищевого поведения (переедание или голодание), гэмблинг (игровая зависимость, компьютерная зависимость). Социальный педагог собирает и выстраивает информацию на основе представлений работающих с детьми специалистов. Он выявляет систематических нарушителей норм и правил (частые пропуски уроков, вызывающее поведение, неподчинение общим требованиям, курение,

сквернословие и др.). Все обучающиеся проходят анкетирование на выявление группы риска. Это самый сложный и продолжительный по времени этап, работа психолога, социального педагога и классного руководителя, именно они владеют информацией о студенте, его семье, досуговой деятельности, круге его общения. Задачи классного руководителя и социального педагога заключаются в том, чтобы решить вопрос о форме учета (внутриколледжского совета по профилактике правонарушений или ПДН). Затем ведется совместное социально-педагогическое сопровождение, уточняется дополнительная информация о студентах.

2 этап – коррекционная работа. На данном этапе родителям на индивидуальных консультациях разъясняется нормативно-правовая сторона проблемы, их ответственность. Коррекционную работу осуществляют также: социальный педагог (оказывает возможную помощь ему и семье и т. д.), фельдшер колледжа (организует углубленный осмотр обучающегося, консультации узких специалистов и т. д.). На втором этапе важно обеспечить взаимодействие социального педагога и классного руководителя учебной группы, психолога, когда социальный педагог и психолог совместно ведут девиантно - деликветного студента и его семью, выясняя проблемы в семейных коммуникациях; проводят совместный анализ круга общения студента с использованием социальных и психологических методик.

Основными этапами коррекционной работы являются:

1. Диагностика познавательных возможностей, мотиваций учебной деятельности, состояние эмоционально-волевой сферы;

2. Оперативная помощь по устранению причин, порождающих отставание;

3. Психолого-педагогическая подготовка к учебной деятельности, мотивация учебно-познавательного процесса.

Коррекционная направленность в воспитательной работе состоит в том, что подросткам предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать потребности, проявить свои способности, попытаться найти оптимальный вариант взаимоотношений со сверстниками и педагогами, выбрать приемлемую форму поведения.

3 этап - профилактика правонарушений. Основными формами организации социально-педагогической профилактики являются: лекции; дискуссии; круглый стол; тренинговые занятия; ролевые игры; опросы обучающихся (анкетирование); конкурсы, выступления. [3]

Раз в месяц на совет по профилактике правонарушений в колледже приглашаются студенты:

- систематически пропускающие без уважительных причин учебные занятия;

- и неоднократно нарушившие Правила внутреннего распорядка колледжа;

- имеющие академические задолженности;

- склонные к употреблению наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача;

- состоящие на учете в подразделении по делам несовершеннолетних на комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

На заседании совета классный руководитель представляет информацию о студенте, о проделанной работе, подводятся промежуточные итоги работы с семьей и студентами, то есть идет обобщение всей собранной информации.

Формы профилактической работы включают просвещение, беседы, консультирование, социальную терапию, терапию развлечения и досуга. Консультирование предполагает выход на конкретные проблемы ребенка, причины их возникновения и совместную работу по их переосмыслению. Основой социально-терапевтического воздействия является оказание помощи и поддержки в решении проблем ребенка. Социальная терапия может проходить на индивидуальном уровне на основе непосредственной работы с учащимся в зависимости от специфики сложившейся ситуации, особенностей его личности и предполагает опосредованные пути воздействия на работу с окружением, со средой, препятствующей или затрудняющей его социальное развитие. Социальная терапия включает и метод, который условно называется «привлечение и увлечение детей». Он заключается в том, чтобы заразить ребенка какой-либо идеей, вызвать у него желание участвовать в предлагаемых мероприятиях, отводя ему при этом активную роль. Задача системы по профилактике отклоняющегося поведения студентов в колледже заключается в том, чтобы вовремя остановить появление девиантного или деликвентного поведения и направить на путь становления профессионала. [5]

Профилактика, коррекция направлены на то, чтобы поставить зависимое поведение под социальный контроль, включающий в себя: во-первых, замещение, вытеснение наиболее опасных форм зависимого поведения общественно - полезными или нейтральными; во-вторых, направление социальной активности личности в общественно одобряемое либо нейтральное русло.

Особую категорию детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других подвержена негативным внешним воздействиям составляют дети «группы риска». В педагогической и социально-психологической практике к «группе риска» принято относить детей с отклоняющимся поведением.

На сегодняшний день однозначное толкование термина «дети группы риска» отсутствует, тем не менее, к ним, по данным Ю.Е. Егошкина, можно отнести:

- дети с чертами невротизации;
- дети «группы риска»
- дети с психосоматическими заболеваниями, в частности, логоневрозами;

- акцентуированные (с чрезмерно выраженными чертами характера) и психопатизированные дети;
- дети из неблагополучных в социальном отношении семей;
- дети из экологически неблагополучных зон. [4]

В связи с эпидемиологической ситуацией распространения разных форм негативной зависимости интенсивно разрабатываются концепции и программы профилактики, определяющие цели и основные направления профилактической работы. Стратегию в выборе превентивных мер определяют концепции Министерства образования, здравоохранения и молодежной политики.

Проведенный нами анализ основных документов: Федерального закона от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» Приказ Минобразования РФ от 23.03.1999 №718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи в 1999-2000 годах» и профилактических программ (в частности разработанных по заказу Минобразования) показал, что в их основу положен принцип формирования навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а базовой ценностью признается здоровье. ОУ обладают уникальными возможностями для проведения работы по профилактике аддиктивного поведения. Она ориентируется не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья, освоения и раскрытия ресурсов психики личности, поддержки молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Цель профилактики состоит в формировании у обучающихся стратегической мотивации (дальних перспектив) и черт совершенствующейся личности, социально – успешной личности, способной самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами. Особенности аддиктивного поведения является то, что оно по существу не является заболеванием. И главными мерами здесь будут не медицинские, а воспитательные. [7]

Профилактика может быть разделена на радикальную, включающую изменение социально – культурных условий жизни населения (пропаганда здорового образа жизни спорт, санитарное просвещение и т. п.), а также меры, запрещающие и контролирующие раннюю стадию зависимого поведения и предупреждение ее развития. Профилактика может быть общей (со всеми обучающимися, и с «детьми группы риска») проводит весь педагогический коллектив и специальной (с детьми зависимого поведения), проводится с подготовленными по этой проблеме специалистами.

Направления профилактической работы в ОУ:

- совершенствование учебного процесса,

- совершенствование педагогических технологий, направленных на справедливое оценивание и включение обучающихся в успешную деятельность,
- включение обучающихся в значимую для них деятельность во второй половине дня,
- профилактические классные часы, беседы и др.,
- организация специальной профилактики через приглашение специалистов в этих областях, • проведения психологических тренингов
- работа с родительской общественностью и т.д.

Профилактическая работа:

- информирование о последствиях злоупотребления психоактивными веществами;
- формированию навыков здорового образа жизни и антинаркотических установок;
- формирование эффективных стратегий преодоления кризисных ситуаций (стрессоустойчивость);
- развитию коммуникативных навыков, способности противостоять давлению группы (умение сказать «нет»);
- формированию мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, ценности здорового образа жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др. Профилактическая работа проводится через взаимодействие всех структур ОУ: администрации, педагогического коллектива, МО классных руководителей, руководителей объединений и клубов, семьи и родителей, специалистов по данной проблеме, службы здоровья.

Служба здоровья охватывает следующие направления работы: социально – педагогическое, физкультурно – оздоровительное, эколого – валеологическое, психологическое, медицинское, информационно – технологическое. [8]

Организация досуга детей: через занятость детей в отделе дополнительного образования; через работу спортивного клуба.

Надо помнить, что работа с детьми с зависимым (аддиктивным) поведением это работа непрекращающаяся никогда, от нее нельзя ждать быстрых результатов, необходимо научиться замечать и радоваться малейшему изменению в позитив.

Список литературы:

1. Бойков А. Е., Сухоруков Д. В. Профилактика зависимого поведения в контексте образовательного процесса // Молодой ученый. — 2016.
2. Заика Е.В., Крейдун Н.П., Якина А.С. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением // Вопросы психологии. - №4. – 1990.

3. Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи. - М.: «Академия», 2004.
4. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. - М.-СПб.: Гардарика, 2003.
5. Немировский, [Текст]: учебник /. - М.: Проспект, 2016.
6. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М.: СК «Сфера», 2016.
7. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. - М.: «Академия», 2016.
8. Юдкина А.А. Аддиктивное поведение учащихся: организация профилактической работы // Сибирский Учитель. - Май-июнь 2016.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЦЕЛЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАНИИ

Калашникова Т. В., Молчанова Е. И.
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Старооскольский медицинский колледж»,
tatyanka.molchanova.81@mail.ru

Современное общество характеризуется увеличением количества лиц, употребляющих различные виды наркотиков, алкогольных напитков, отмечаются высокие показатели распространения табакокурения среди подрастающего поколения, что ведет к росту числа правонарушений. Последнее является важной проблемой нашего общества, которая вызывает острую необходимость решительных и активных действий в организации работы по первичной профилактике аддиктивного поведения в образовательной среде. В центре должна быть личность подростка, а также те среда, где он пребывает: семья, колледж, досуг.

Для проведения профилактической работы в профессиональном учреждении необходимо организовать:

- пост первичной профилактики (ППП);
- создать штаб по разработке и осуществлению профилактической программы;
- сформировать инициативную группу, которая будет представлять интересы всего коллектива;
- провести анализ ситуации по потреблению психически активных веществ (ПАВ) и определить проблемы в области потребления наркотических веществ;
- организовать обучающие семинары;
- разработать и апробировать обучающиеся программы тренинговых занятий для специалистов образовательных учреждений по

методам и средствам предупреждения злоупотребления психически активных веществ (ПАВ) в подростковой среде;

- регулярно проводить тематические антинаркотические мероприятия; отладить механизм взаимодействия между профессиональным образовательным учреждением, комиссией по делам несовершеннолетних, наркологической службой, ОВД, службами соцзащиты, группами родительского актива и т.д.;
- создать условия для проведения на регулярной основе мониторинга по распределению и употреблению психически активных веществ (ПАВ) для систематического анализа наркоситуации и принятия мер активного воздействия.

В профессиональном образовательном учреждении работа должна проводиться всеми участниками учебно-воспитательного процесса с привлечением специалистов по вопросам предупреждения безнадзорности, правонарушений, ранней алкоголизации и наркотизации студентов.

Осуществлять работу надо по пяти направлением: организационно-методическое, диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, просветительское и на всех уровнях – педагоги – дети – родители.

Хорошие результаты дает анонимное анкетирование студентов. Цель исследования – это изучение распространенности, интенсивности факторов риска и причин употребления наркотиков, алкоголя, курения среди подрастающего поколения, мнение подростков и молодежи о вреде этих привычек, отношение к здоровью. Особое психоэмоциональное напряжение у студентов отмечается во время сессий, зачетов, тестирований. Важное значение в анкетном опросе уделять наркотикам. Перед студентами ставить следующие вопросы:

– Кто пробовал наркотики и какие именно?

– Как часто Вы употребляете наркотики?

– Чем Вам нравится наркотическое состояние?

– Знаете ли Вы о последствиях употребления наркотиков?

– Есть ли на Ваш взгляд «безобидные» наркотические средства?

Для осуществления данных мероприятий необходимо вооружить педагогов теоретическими знаниями и обучить интерактивным технологиям ведения работы по первичной профилактике аддиктивного поведения среди студентов, что будет способствовать оздоровлению условий их жизнедеятельности в семье и колледже.

Донести до сведения родителей психолого-педагогические знания о влиянии семейного микроклимата на развитие подростка, обучить правильной стратегии поведения в ситуациях потребления ПАВ.

Работа со студентами должна заключаться в формировании у них ценностей здорового образа жизни через разработку и модификацию превентивных образовательных программа, обучающихся тренингов и

профилактических мероприятий, что позволит вооружить подростков эффективными и социально-приемлемыми навыками удовлетворения собственных потребностей, которые одновременно послужат и развитию личности, и укреплению психического здоровья, и формированию оздоровительной среды в профессиональном образовательном учреждении.

Студенты имеют не очень высокий уровень здоровья и недостаточно осведомлены о факторах, способствующих его сохранению и компонентах здорового образа жизни. Сравнительно высокая распространенность курения и алкоголизации, случаи приобщения к наркотикам коррелируют с реальным отношением студентов к своему здоровью. Это побуждает усилить контрпропаганду вредных привычек. Необходимо подчеркивать их разрушающее влияние на здоровье, каким бы крепким оно не было изначально.

Профилактика аддиктивного поведения будет тем более эффективной, чем раньше ее начать. Раннее предупреждение развития аддикции включает в себя, прежде всего, диагностический этап, который должен проводиться в образовательных учреждениях с целью выявления студентов со склонностью к девиантному поведению. Также первичная профилактика подразумевает предупреждение вовлечения студентов в любые формы зависимостей. Сюда также относится и информирование о возможных последствиях зависимостей методах борьбы со стрессом и технологиях общения.

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Куликова Т.И., Ляшенко Н.В.
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
tativkul@gmail.com; loxonat@gmail.com

По данным статистики в России ежегодно умирает около 500 тысяч человек из-за болезней, связанных с табакокурением. А за последние 5 лет объем потребления никотиносодержащей продукции увеличился более, чем на 30%. Распространение табакокурения можно связать с романтизацией данного процесса в кино, литературе. Все чаще можно увидеть на улице курящих молодых людей.

Поскольку курение является процессом, на возникновение и протекание которого влияют и социально-психологические, и индивидуально-личностные характеристики, его изучением занимаются врачи, физиологи, психологи, социологи и педагоги по всему миру. Среди отечественных ученых наибольшее внимание проблеме развития психологических механизмов никотиновой зависимости уделялось такими учеными как Е.А. Брюн, А.Н. Мануковский, А.В. Гоголева, В.Д. Менделевич, П.Д. Шабанов и другие.

Высокая скорость распространения никотиновой зависимости среди детей, подростков и молодых людей требует постоянной просветительской и профилактической работы, а также включения в учебно-воспитательный процесс учебных заведений профилактических программ, направленных на предотвращение никотиновой зависимости [3]. Однако это довольно сложный процесс. В настоящее время проводятся различные акции, организуются мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни. Тем не менее этого бывает недостаточно для эффективной профилактической работы.

С целью разработки комплексной программы психолого-педагогической профилактики табакокурения у студентов было проведено экспериментальное исследование по теме «Психолого-педагогическая профилактика табакокурения в студенческой среде». Выборку составили студенты 2-4 курсов ТГПУ им. Л.Н. Толстого в возрасте 19-22 года (n=62).

Мы предположили, что профилактика табакокурения в студенческой среде будет эффективной при выявлении личностных особенностей, влияющих на формирование и развитие никотиновой зависимости. К числу таких личностных особенностей были отнесены: тревожность, комплекс неполноценности, сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, внешняя социабельность, стереотипное поведение.

Методологической базой исследования стала социально-когнитивная теория А. Бандуры, рассматривающая поведение личности, в том числе и аддиктивное, как детерминированное взаимовлияние личностных характеристик и социогенных факторов.

Для изучения личностных особенностей студентов, склонных к табакокурению, была составлена диагностическая программа, включающая тест К. Фагерстрема на определение никотиновой зависимости, методику выявления мотивов курения А. Леонова, опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой, опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда, интегративный тест тревожности (ИТТ) А.П. Бизюка, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева.

В результате проведенного корреляционного анализа с применением линейного коэффициента корреляции Пирсона (r-Пирсона) были установлены сильные прямые связи между показателями ситуативной и личностной тревожности и мотивом курения «снятие тревожности» (r=0,625); между показателями ситуативной и личностной тревожности и мотивом курения «ритуальные действия» (r=0,542); между показателями ситуативной и личностной тревожности и уровнем никотиновой зависимости (r=0,586).

Полученные в ходе теоретического анализа и экспериментальной работы данные легли в основу разработанной нами программы психолого-педагогической профилактики табакокурения в студенческой среде. Мы

склоняемся к тому, что профилактическая работа должна носить комплексный характер, включать все этапы психолого-педагогической профилактики и разнообразные направления и методы работы.

К числу основных направлений профилактики табакокурения образовательные заведения могут использовать 1) пропаганду здорового образа жизни; 2) профилактические занятия, семинары, тренинги, посвященные темам о вреде сигарет; 3) раздачу листовок и информационных буклетов о вреде сигарет и опасных последствиях табакокурения.

Основными этапами профилактической работы обычно выделяют информационно-просветительский, диагностический, психокоррекционный.

Важным этапом профилактики никотиновой зависимости является просвещение, целью которого становится повышение уровня информированности об опасностях потребления никотиносодержащей продукции. Такое просвещение необходимо в первую очередь обеспечивать уже на первом курсе обучения. Студентам следует говорить о последствиях курения, о том, какие заболевания могут развиваться из-за пагубной привычки.

Диагностический этап предполагает диагностику личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование аддиктивного поведения (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая «я-концепция», низкий уровень интернальности, неспособность к эмпатии, некомуникабельность, повышенный эгоцентризм, низкое восприятие социальной поддержки, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск ощущений и др.) [1].

Психокоррекционный этап включает тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, формирование и развитие навыков работы над собой.

Все большее внимание исследователей обращается на позитивную первичную профилактику, выходящую за рамки информационного подхода. Расширяются и ее цели: она рассматривается сквозь призму формирования полноценно функционирующей личности (Н.М. Глаздовский); отмечается смещение акцентов с поведенческого подхода, наиболее ярко проявившегося в программе “Как сказать “нет” (М.Ю. Горбунова), к проблемам экзистенциальным: поиску смысла жизни (О.С. Васильева, И.Е. Андрущенко) и работе с чувством вины и стыда (О.С. Васильева, Е.В. Короткова).

Вторичная профилактика предусматривает решение уже возникших проблем, а также предупреждает возникновение новых. Целью вторичной профилактики является способствование прекращению курения среди студентов с никотиновой зависимостью и оказание помощи в процессе прекращения курения. Для оказания эффективной вторичной профилактики необходимо учитывать индивидуально-личностные особенности каждого

конкретного студента, на которого направлена профилактика. Это поспособствует оказанию грамотно построенной помощи, а также позволит добиться долгосрочного результата.

Также вторичную профилактику можно выстраивать, основываясь на подходах к профилактике табакокурения, описанных А.Н. Сизановым, Н.И. Поплавским и В.А. Хриптовичем:

1. Эмоциональное обучение. Данный подход основывается на развитии адекватной самооценки, формировании способности к принятию самостоятельных решений, развитии способности определять и открыто выражать чувства и эмоции.
2. Формирование жизненных навыков. В основе подхода лежит теория социального научения А. Бандуры и теория проблемного поведения Р. Джессора. Подход базируется на постоянном развитии личности и позитивном изменении поведения.
3. Альтернативная табакокурению деятельность. Подход основывается на предоставлении деятельности, которая сможет заменить процесс курения. Это может быть организованная особым образом интеллектуальная, досуговая, творческая, спортивная деятельность.
4. Пропаганда здоровья. В основе данного подхода лежит формирование и развитие жизненных принципов человека, развитие здоровой личности [2, С. 17].

Важность реализации разнообразных профилактических мер в отношении молодёжи, а это в первую очередь воспитательные меры, актуализируется за счет того, что в юношеском возрасте формируются базовые поведенческие установки, взгляды, привычки, навыки, детерминирующие будущий образ жизни индивидуума. Именно в этом возрасте можно принять превентивные меры, предупреждающие возникновение вредных привычек, в частности, табакокурение.

Список литературы:

1. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 240 с.
2. Сизанов, А.Н. Жизнь без табака [Текст] : пособие для педагогов / А.Н. Сизанов, Н.И. Поплавский, В.А. Хриптович. — 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2004. – 528 с.
3. Хриптович, В.А. Механизм формирования табачной аддикции у подростков [Текст] / В.А. Хриптович // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 55–59.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Макеева Е.В., Матвеева Е.Б.
ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж,
lena.matwee2012@yandex.ru

С давних времен люди пытались найти средство, чтобы избавиться от боли. Изначально для этой цели служили наркотические средства. Они были лекарством, облегчающим страдания человека. Как точно в свое время заметил Парацельс: «Всё есть яд и всё есть лекарство. Только доза делает лекарство ядом и яд – лекарством». И вскоре наркотики стали служить другой цели – посредством избавления от боли и страдания человек обнаружил, что таким образом можно изменить свое психическое состояние и убежать от реальности. Доза сделала лекарство ядом.

В конце 20-го столетия термин «аддикция» приобрел большую популярность. Со временем слово аддикция приобрело отрицательное значение. Из-за большого количества стрессовых ситуаций, некоторые люди способны адаптироваться к современной реальности, а другие – нет. И те, кто не способен адаптироваться, прибегают к аддиктивной реализации, имея, таким образом, иллюзию решения собственных проблем. Слово «аддикция» происходит от английского addiction. Но корни этого слова в латинском языке. В переводе с латинского языка addictus означает преданный, обреченный, рабски обязанный, пристрастившийся. Первоначально сам термин в английском использовался как прилагательное и имел положительное значение) зависимость от какой-либо привычки.

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния, посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

Аддикцию разделяют на химическую (алкоголизм, наркомания, никотиновая зависимость) и нехимическую (интернет-зависимость, голодание, клептомания, гэмблинг).

В законе «Об образовании Российской Федерации» есть определение понятия воспитания, как «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства».

В современном обществе особенно актуальны проблемы алкоголя, табакокурения, наркотической зависимости, растет число несовершеннолетних, склонных к асоциальному поведению. Масштаб и стремительный рост этих зависимостей подрывает физическое и моральное

здоровье обучающихся в образовательных организациях. Из-за отсутствия необходимых знаний несовершеннолетние и молодежь подвергаются социально-значимым заболеваниям.

Пропаганда здорового образа жизни – это одна из основных задач образовательных учреждений, ведь в этой среде студент проводит большую часть своего времени. Здоровому образу жизни в ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж» уделяется особое внимание. Все начинается с занятий физкультуры, где занимаются не только здоровые дети, но и лица с ОВЗ по специально разработанным программам. Преподаватели физической культуры очень умело на своих занятиях прививают любовь к спорту и борются с гиподинамией. Кураторы групп каждый месяц проводят тематические классные часы, научно-практические конференции, такие как «Курение – дань моде, привычка, болезнь?», «Горькая правда о горьком пиве», «Профилактика ВИЧ-инфекции» и многие другие. Студенты выступают с докладами, проводят исследовательскую работу при подготовке к конференциям, тем самым неоднократно убеждаясь в минусах пагубных привычек. В колледже организованы конкурсы плакатов и рисунков по пропаганде здорового образа жизни, проводятся акции: «Поменяй сигарету на конфету!», «Табак-Яд. Брось курить!», «Пиво губит молодежь! Расскажи, почему ты не пьешь!»

Большое значение в ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж» уделяется профилактике асоциального поведения несовершеннолетних. Здесь задействованы не только кураторы групп, родители и студенты, но и социальный педагог, педагог-психолог. В начале учебного года проводится психологическое тестирование, которое выявляет группы риска. Со студентами, попавшими в группу риска, проводится комплексная работа в виде социально-психологической поддержки.

Кураторы групп разрабатывают различные волонтерские проекты, например, «Руки помощи», «Мы вместе», «Твори добро». Проект учит студентов помогать старикам, детям, животным в трудных жизненных ситуациях, тем самым показывая ценность и значимость человеческой жизни и здоровья. Студенты, принимая участия в таких проектах, чувствуют себя нужными обществу и больше задумываются о своем здоровье.

В ОГАПОУ «Старооскольский медицинский колледж» проводятся различные конкурсы профессионального мастерства, такие как WorldSkills Russia, олимпиады по преподаваемым дисциплинам для демонстрации приобретенных профессиональных навыков обучающихся. В 2021 году впервые на базе колледжа был проведен региональный этап конкурса «Абилимпикс». Этот конкурс проводится по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Он позволяет поднять на новый уровень общественное восприятие профессиональных возможностей инвалидов и их участия в социально-экономической жизни.

Благодаря коллективной работе группы под руководством педагогов колледжа, кураторов, социального педагога, педагога-психолога у студентов формируются ценностное отношение к своему здоровью, навыки культуры здорового образа жизни, приобщение к занятиям физкультуры и к спорту.

Список литературы:

1. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Издательство «Олсиб», 2001. 251с.
2. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: учебно-методическое пособие. Новосибирск, 1998. 41 с.
3. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологический словарь: Политиздат, 1990. 494 с.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Новикова В.В.

ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», for-tina@yandex.ru

Современная социальная ситуация развития среди молодёжи и продолжающееся наращивание экономических, политических и социальных проблем заставляют нас снова обратиться к проблеме все чаще проявляющегося зависимого поведения у студентов.

Социальные риски современного мира и реалии времени, усугубляющие негативный эмоциональный фон подрастающего поколения, вынуждают социально-психологические службы образовательных учреждений обратить повышенное внимание на меры профилактического характера, призванные предотвратить угрозу развития зависимого поведения у студентов.

Благодаря исследованиям Ц.П. Короленко и других отечественных ученых в последние годы перечень ставших уже почти «традиционными» так называемых химических аддиктивных расстройств (алкоголизм; наркомания; токсикомания; табакокурение) значительно расширился за счет выделенных новых форм нехимических поведенческих аддикций, таких как: работоголизм (эргопатия); сексуальные аддикции; компьютерные аддикции (зависимости); интернет-аддикции; гэмблинг (патологическая склонность к азартным играм; от английского «gamble» – азартная игра) и др. [2]

Важно отметить, что сегодня перечень классифицируемых поведенческих аддикций все время расширяется. В последние годы стали выделять группу т.н. технологических аддикций, куда наряду с компьютерными и интернет-зависимостями относят также аддикцию к просмотру телевизионных передач («телеаддикцию»), аддикцию к

мобильным телефонам и другие, связанные с использованием современных технологий.

Аддикции невероятно разнообразны, и подрастающее поколение оказывается в уязвимом положении перед множеством соблазнов, устоять перед которыми им сложно в силу индивидуально переживаемых возрастных кризисов и социально-психологической незрелости. Аддикции в целом разрушают личность, значительно ухудшают качество жизни студентов и негативно воздействуют на все сферы их жизнедеятельности.

Подверженность аддиктивному поведению обусловлена целым комплексом неблагоприятных факторов, как личностных, так и социальных. Это и внешне безобидные привычки (накручивание волос, кусание ногтей); невозможность расслабиться без определенного стимула (сигарета, алкоголь, громкая музыка); принадлежность к группе людей, общественная направленность которых деструктивна (секты, небезопасные группы в социальных сетях); личностные особенности самого студента (высокая тревожность, наличие страхов, низкая мотивация к успеху, стремление к избеганию неудач, высокий эгоцентризм, склонность к депрессии); проблемы социализации (не развитые коммуникативные навыки, избегание общения, проблемы взаимодействия и поиска друзей по интересам); поиск новых впечатлений.

Важную роль играет профилактика аддиктивного поведения. Большинство исследователей сходятся на следующем перечне мер [3]:

- Осознание последствий своего поведения.
- Очень важно, чтобы рядом с человеком, склонном к аддиктивному поведению, рядом были люди готовые оказать ему поддержку.
- Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Изменение отношения к себе и окружающему миру.
- Развитие умения видеть ситуацию как многоплановую и соответственно имеющую множество различных вариантов решения.
- Развитие умений решать проблемы, а не уходить от них.
- Развитие целеустремленности, умения планировать свою деятельность и жизнь в целом.
- Развитие навыков продуктивного отдыха и релаксации без вспомогательных средств, от которых может развиваться аддиктивное поведение.
- Поиск сферы деятельности, в которой человек, склонный к аддикции, мог бы реализоваться и чувствовать себя успешным.

Исходя из этого перечня, основной целью профилактики будет развитие у студентов так называемой «подушки безопасности», тех резистентных характеристик личности, которые обеспечат естественную сопротивляемость к различным деструктивным формам проявления аддиктивного поведения. [1]

Для реализации задач психологической работы по профилактике аддиктивного поведения целесообразно использовать комплекс мер психологического воздействия. На первом этапе неспецифической профилактики оправдано использование методов массового просвещения. Это донесение сведений о самом понятии «аддикция» и «аддиктивное поведение» студентов посредством информационных стендов и тематических классных часов. На тренинговых занятиях со студентами нужно отрабатывать навыки взаимодействия в социуме, приёмы по снижению тревожности, развитию стрессоустойчивости. В силу значимости обсуждаемой проблемы также допустимым будет массовое диагностическое обследование студентов, хотя бы вновь пришедших в колледж, для определения группы риска. В дальнейшем диагностические обследования целесообразно проводить при наличии признаков аддиктивного поведения или при работе с первично выявленной группой риска.

Основной трудностью в работе с зависимым поведением является его неосознаваемый для человека характер. Очень часто студенты не признают наличия аддикции, считая, что её просто нет и окружающие надуманно обвиняют его в чем-то. Именно поэтому основное значение в работе с аддиктивным поведением принадлежит профилактике. Информация о существовании этой проблемы зачастую заставляет задуматься тех, кто еще не осознал масштабы своей зависимости, но уже чувствует некую тревогу.

Большим подспорьем в профилактике зависимого поведения у студентов становится информационная работа воспитательного отдела и всего педагогического коллектива по борьбе с вредными привычками у студентов. Это позволяет сформировать отношение к проблеме аддиктивного поведения и дополнительно освещает группу риска среди студентов, нормативно-ценностное отношение которых к данной проблеме отличается деструктивностью.

В современном социальном пространстве, изобилующем цифровой активностью среди молодёжи необходимым условием профилактической работы становятся внедрение информационных роликов в структуру официальных сайтов образовательных учреждений и в официальных группах в социальных сетях, поощрение участия студентов в создании этих информационных и пропагандистских материалов и участие во флешмобах социально-профилактической направленности.

В ряде случаев, когда склонность к аддиктивному поведению подтверждена или поступает запрос по данной проблематике со стороны как самого студента, осознавшего пагубность аддикции, так и со стороны законных представителей или педагогов, может потребоваться коррекционная работа. В этом случае, студенту будет предложен индивидуальный маршрут психологической работы.

Комплекс профилактических мер, включающий различные формы психологической работы, должен быть неотделим от целостного учебно-

воспитательного процесса в колледже. Соответственно и специалисты социально-психологической службы должны работать в тесном контакте не только с педагогами и классными руководителями учебных групп, но и с другими административными единицами, такими как заместитель директора по воспитательной работе, воспитатели общежития и педагоги дополнительного образования. Нельзя забывать и о сотрудничестве с законными представителями несовершеннолетних и совершеннолетних студентов или опекунами.

Список литературы:

1. Бойков, А.Е. Профилактика зависимого поведения в контексте образовательного процесса / А.Е. Бойков, Д.В. Сухоруков // Молодой ученый. – 2014. – №2. – С. 730-732.
2. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции [Электронный ресурс] / А. Ю. Егоров. – Режим доступа: https://psychiatr.ru/download/2146?view=1&name=ПоведенАддикцСуздаль.pdf
3. Лозовой, В.В. Опыт создания системы первичной профилактики/ В.В. Лозовой, О.В. Кремлева, Т.В. Лозовая. – М.: АльянсПринт, 2011. – 448с.

СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СПО

Панченкова И. И., Панченков В.А.

ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», irinaistok@yandex.ru

В последние годы проблема профилактики неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека выдвинулась на одно из первых мест среди других глобальных проблем.

Инновационным фактором российского образования сегодня является не только обученность и профессиональная направленность образования, но и воспитательная составляющая этого процесса. Все рабочие программы содержат синхронизацию с воспитательной работой педагога. Такие категории как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность» выходят на первый план. Но как же сформировать их понимание у приходящего к тебе студента?

В ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж» действует стройная система по профилактике и предупреждению негативного поведения в студенческой среде. В тесной взаимосвязи работают социально-психологическая служба, система кураторства, организация внеурочной работы со студентами, деятельность патриотических клубов и объединений, спортивных секций и кружков по профессиям. В науке и практике получили мировое распространение три основные технологии работы с подростками с зависимым поведением – профилактика, коррекция и реабилитация [1].

Слаженная работа педагогического коллектива зависит от четкости работы каждого этого звена. Новый учебный год начинается с социально-психологического тестирования студентов с целью изучения их психологического равновесия, привычек и наклонностей, предпочтений в проведении досуга. Таким образом, создается психологический портрет как отдельно взятой группы, так и курса в целом. Обязательно проводится тестирование для выявления формы отклоняющегося поведения (агрессивного, делинквентного, зависимого типов). Чаще всего у студентов колледжа выявляется химическая зависимость (курение), нарушение пищевого поведения (переедание или голодание), гэмблинг (игровая зависимость, компьютерная зависимость).

Социальный педагог собирает и выстраивает информацию на основе представлений работающих с детьми специалистов. Классные руководители выявляют систематических нарушителей норм и правил (частые пропуски уроков, вызывающее поведение, неподчинение общим требованиям, курение, сквернословие и др.). Студентов группы «риска» выявляют по следующим критериям:

- обучающиеся, имеющие повышенные показатели по результатам диагностики;
- обучающиеся, состоящие на учёте в КДН и ЗП, совершившие правонарушения;
- обучающиеся, находящиеся под опекой, сироты;
- инвалиды;
- нарушители правил внутреннего распорядка (неуспеваемость, пропуски занятий без уважительной причины, дезадаптация, драки, конфликты) [2].

Каждый классный руководитель строит свою работу, опираясь на данные первоначальные исследования. Особое внимание требуют подростки с зависимым поведением. На заседании Совета по профилактике правонарушений классные руководители и социально-психологическая служба решают вопрос о форме учета (учет внутри колледжа: совет по профилактике правонарушений или ПДН). Затем ведется совместное социально-педагогическое сопровождение, уточняется дополнительная информация о студентах.

Самое пристальное внимание уделяется индивидуальной работе со студентом, изучение взаимоотношений с родителями, работа с опекунами, родителями и законными представителями студентов. Очень важно не оттолкнуть от себя отчаявшегося в жизни молодого человека.

Второй этап – коррекционная работа. Её главной целью является создание условий для развития мотивации ведения здорового, продуктивного и позволяющего реализовать свои возможности образа жизни, как альтернативы отклоняющимся видам поведения.

Основные виды психологической коррекции:

- Индивидуальная – беседа, применение методов арт-терапии.
- Групповая – тренинг межличностного общения, тренинг саморазвития.

Участие в психологическом тренинге как форме активного обучения, позволяет обучающимся «самосформировать» навыки и умения, научиться выстраивать социальные межличностные отношения, продуктивную деятельность, анализировать возникающие ситуации со своей точки зрения и с позиции партнера, развивать в себе способности познания и пониманиясебя и других в процессе общения и деятельности.

На данном этапе на родительских собраниях, индивидуальных консультациях родителям разъясняется нормативно-правовая сторона проблемы, их ответственность. Цель консультирования – формирование психологической готовности подростка к жизненному самоопределению.

В рамках направления рассматривается:

- педагогическое консультирование;
- консультирование обучающихся;
- консультирование родителей.

Коррекционную работу осуществляют также:

- социальный педагог (оказывает возможную помощь ему и семье и т. д.),
- фельдшер колледжа (организует углубленный осмотр обучающегося, консультации узких специалистов и т. д.).

На втором этапе важно обеспечить взаимодействие социального педагога и куратора учебной группы, психолога, когда социальный педагог и психолог совместно ведут девиантно-деликветного студента и его семью, выясняя проблемы в семейных коммуникациях; проводят совместный анализ круга общения студента с использованием социальных и психологических методик [3].

Следующий этап – профилактика правонарушений.

Основными формами организации социально-педагогической профилактики являются:

- психопрофилактическая работа, которая предполагает оказание помощи обучающимся в период адаптации их к условиям нового учебного учреждения,
- предупреждение психологических перегрузок, связанных с неблагоприятными условиями жизни, обучения и воспитания обучающихся,
- создание благоприятного климата через оптимизацию форм общения.

В качестве профилактической групповой работы проводят тренинг (поведенческий, личностный), дискуссии, беседы, лекции, тематические классные часы [4].

Вот некоторые формы работы по предупреждению зависимого поведения среди студентов:

- Классный час «Агрессия и её причины. Как преодолеть свой гнев»;
- Тренинг «Ценности, ответственность, права, обязанности»;
- Родительское собрание «Влияние семьи на устойчивое развитие личности»;
- Родительское собрание «Наркомания – дело не личное!»
- Тренинговый курс «Спасибо, нет».
- Родительское собрание «Суицид в подростковом возрасте».

Тесно проходит сотрудничество с «Белгородским областным центром СПИД». В рамках акции «Знать, чтобы жить!» в центре проходили встречи, в них приняли участие ребята «группы риска» колледжа. Встречи были направлены на профилактику девиантно-делинкветного поведения обучающихся, состоящих на профилактическом учете.

Раз в месяц на Совет по профилактике правонарушений в колледже приглашаются студенты:

- систематически пропускающие без уважительных причин учебные занятия;
- неоднократно нарушившие Правила внутреннего распорядка колледжа;
- имеющие академические задолженности;
- склонные к употреблению наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача;
- состоящие на учете в подразделении по делам несовершеннолетних ОВД и городской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Задача системы по профилактике отклоняющегося поведения студентов в колледже заключается в том, чтобы вовремя остановить появление девиантного или деликвентного поведения и направить молодого человека на путь становления профессионала.

Список литературы:

1. Бойков А. Е., Сухоруков Д. В. Профилактика зависимого поведения в контексте образовательного процесса // Молодой ученый. — 2017.
2. Заика Е.В., Крейдун Н.П., Якина А.С. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением // Вопросы психологии. - №4. – 2019.
3. Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи. - М.: «Академия», 2019.
4. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. - М.-СПб.: Гардарика, 2018.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ «ГРУППЫ РИСКА», ВЫЯВЛЕННЫХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕСТИРОВАНИЯ (ЕМ СПТ) ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Первышева Т.В., Погиба О.В.
ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»,
metodicheskayasluzhba@bk.ru

В последние годы подростковое сообщество переживает ряд волнующих общественность тенденций, а именно различные формы дезадаптивного поведения:

1. Употребление наркотиков. Все чаще молодежь употребляет синтетические наркотики, которые становятся все более смертоносными и одновременно скрытыми. Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить употребление наркотиков ребенком, пока употребление не перерастает в необратимую стадию – зависимость.

2. Суицид. Стало не редкостью посещение детьми деструктивных сайтов, групп, участие в играх, результатом которых является самоповреждение, либо даже совершение суицида. Все это диагностирует суицидальную наклонность у многих подростков. Дети не чувствуют себя устойчиво в социуме, не находят себя среди социальных возможностей.

3. Делинквентность (антиобщественное противоправное поведение: (кражи, буллинг, экстремистские проявления и прочее.

С октября 2019 года по заказу Государственного антинаркотического комитета во всех субъектах Российской Федерации внедрена единая методика социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ). Для проведения СПТ было разработано программное обеспечение, позволяющее проводить тестирование дистанционно в режиме онлайн.

ЕМ СПТ выявляет степень психологической устойчивости подростков в трудных жизненных ситуациях, а также вероятность их вовлечения в дезадаптивные формы поведения.

Сверхвысокие значения по субшкалам шкалы «Факторы риска» (ФР): «Потребность в одобрении», «Подверженность влиянию группы», «Принятие асоциальных установок социума», «Склонность к риску», «Импульсивность», «Тревожность», «Фрустрация», «Наркопотребление в социальном окружении» и сверхнизкие значения по субшкалам шкалы «Факторы защиты» (ФЗ): «Принятие родителями», «Принятие одноклассниками», «Социальная активность», «Самоконтроль поведения», «Самоэффективность» определяют уровень риска вовлечения в асоциальное поведение.

Предрасположенность к аутоагрессивному и суицидальному поведению формируется на основе выраженности и сочетания индивидуальных особенностей по субшкалам «Склонность к риску»,

«Импульсивность», «Тревожность», «Фрустрация» и низкими данными по факторам защиты.

Таким образом, анализ данных СПТ позволяет определить основные особенности личности обучающегося и его способы взаимодействия с обществом.

В 2021-2022 учебном году Старооскольский педагогический колледж, как и все профессиональные образовательные организации области принял участие в СПТ. 100 % студентов прошли через процедуру тестирования. Среди ответов 72,08 % признаны достоверными, из которых выделена «группа риска», составляющая 1,85 % от этого показателя. В группу с повышенной вероятностью вовлечения вошли: 2 чел. – явная рискогенность, 11 чел. – латентная рискогенность, причем, все в ней – представительницы женского пола, что не удивляет, так как девушки более эмоциональны.

Помимо зависимостей от какого-либо вещества, существует ***эмоциональная зависимость***. Это вариант психологической зависимости, когда возникает патологическая привязанность, любовь к кому-либо человеку. В таких ситуациях говорят, что жить не могут без другого человека. Ситуации «несчастной» любви, в результате которых происходит суицидальное, либо криминальное поведение, как раз является проявлением эмоциональной зависимости.

После проведенного педагогом-психологом углубленного диагностического обследования у подавляющего большинства студентов были выявлены высокие показатели депрессии, тревожности, чувства безнадежности и одиночества.

Исходя из этого, очевидна необходимость комплекса превентивных мер, направленных на предотвращение негативных исходов.

По итогам СПТ, рассмотренным на заседании психолого-педагогического консилиума (ППк) разработан План мероприятий по профилактике наркомании и употребления психоактивных веществ для всех участников СПТ, в том числе показавших недостоверные ответы, а также определены шаги по дальнейшему социально-психологическому сопровождению студентов «группы риска».

Большая часть внимания направлена на мероприятия первичной общесоциальной профилактики:

1. Организация досуга (90,5 % студентов колледжа вовлечены во внеурочную деятельность). Традиционные праздники, научные работы, театральные постановки, творческие и спортивные достижения стали визитной карточкой учебного учреждения. В 2021-2022 учебном году колледж стал победителем городской и областной спартакиады, областного конкурса «Созвездие талантов». Спортивный клуб ОГАПОУ СПК вошел в Общероссийскую молодежную общественную организацию «Ассоциация студенческих спортивных клубов России». Активно работают студенты-волонтеры в различных направлениях. Подростки занимаются спортом,

танцами, ручным творчеством с инвалидами на базе Инклюзивно-абилитационного центра «Филипп.ОК», проводят праздники для детей-инвалидов совместно с УСЗН города; реализуют проект «Каждому ребенку бесплатный кружок» в школах города, участвуют в концертных программах для жителей города и области. Наших студентов можно встретить в числе спасателей Белгородского регионального отделения ВСКС, который возглавляет студентка 3 курса. Волонтерская работа развивает у студентов чувство эмпатии, дает осознание ценности жизни. 100% студентов «группы риска» охвачены досуговой деятельностью. Организация занятости студентов в свободное время является значимой альтернативой вовлечению в зависимое поведение, создает среду для самовыражения и повышения самооценки.

2. Просвещение студентов и их родителей при помощи информационных технологий. Большое количество информационных материалов различной тематики размещается на официальном сайте колледжа, а также в социальных сетях. Сообщество «Старооскольский педагогический колледж» ВКонтакте включает 1700 студентов, их родителей, преподавателей, выпускников, что позволяет работать с большой аудиторией в области пропаганды здорового образа жизни. Социальные сети позволяют «включать в друзья» всех студентов, находящихся на особом внимании, отслеживать контент их страничек, оказывать психологическую поддержку и влиять на самооценку.

План также включает мероприятия и специфической профилактики, например, организация интерактивных тематических встреч с работниками УМВД, наркологического диспансера, священнослужителей; проведение кураторских часов; выпуски тематических выпусков радиожурнала; видеопросмотры с обсуждением фильмов; тренинги и пр.

Помимо перечисленного работа по профилактике зависимого поведения включает и разработку индивидуального маршрута социально-психолого-педагогического сопровождения студентов выявленной «группы риска».

Одной из форм индивидуального сопровождения является работа с семьей, оказание ей информационно-правовой, консультативной, материальной поддержки. Фактор защиты – принятие родителями - является одним из самых важных в профилактике девиантного поведения. К сожалению, мы сталкиваемся с тем, что родители совершеннолетних студентов считают, что, достигнув планки в 18 лет, ребенок требует меньше внимания, а потому реже интересуются его достижениями и успехами в колледже, реже посещают родительские собрания. Созданные в Вайбере кураторами группы для общения с родителями, особенно в период пандемии, являются одним из основных путей передачи информации.

Психологический компонент программы сопровождения, реализуемой как в групповой, так и в индивидуальной форме, направлен на укрепление

факторов защиты и снижение влияния факторов риска, а именно развитие социально-психологической устойчивости к риску, работу с проявлениями депрессии. Возникают случаи, когда педагог-психолог направляет студентов на консультацию к психиатру для установления диагноза и оказания медикаментозной поддержки при лечении.

Одной из важнейших задач психологического сопровождения студентов «группы риска» в колледже является развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового образа жизни и самоэффективного поведения:

- позитивного отношения к себе и возможностям своего развития, критической самооценки;
- адекватной оценке проблемных ситуаций, управление собой;
- постановке перед собой краткосрочных и перспективных целей и их достижение;
- формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений.

Примером этому являются работа по Программе адаптации для первокурсников, тренинги «Развитие сильного и творческого «Я», «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях», «Правила эффективной коммуникации», кураторские часы «Как сказать «нет» и не потерять друзей: манипулирование глазами психолога», «Как оказать первую психологическую помощь себе и другу» и др.

Для кураторов групп социально-психологической службой были подготовлены методические материалы по профилактике употребления ПАВ; проведено интерактивное совещание по вопросу организации воспитательной работы в группах, способствующей психологической адаптации и сплочению студенческого коллектива.

Результатом комплексной профилактической работы, социально-психологического сопровождения «группы риска» является тот факт, что студенты колледжа не стоят ни на одной из форм учета.

Список литературы:

1. Баксанский, О.Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания. Книга 3: Аффективная сфера личности и психология общения / О.Е. Баксанский, В.М. Самойлова. - М.: КД Либроком, 2018. - 368 с.
2. Болотова, А.К. Социальные коммуникации. Психология общения: Учебник и практикум для академического бакалавриата / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская. - Люберцы: Юрайт, 2019. - 327 с.
3. Бунас А.А. Различные аспекты обоснования природы рискованного поведения личности//Психология: проблемы практического применения материалы II Международной практической конференции (г.Чита, июнь, 2017 г.) - Чита: Издательство Молодой ученый, 2013

4. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2019. - 576 с.
5. Профилактика патологических форм зависимого поведения. В трех томах. Под общей редакцией О.В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2017.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КИБЕРДРУЖИНЫ ОГАПОУ «ЧАМТ» ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ ПРОТИВОПРАВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Рыбакова Л.Н.
ОГАПОУ «Чернянский агромеханический техникум», *goupu7@mail.ru*

Кибердружина - добровольное объединение группы единомышленников, осуществляющих в сети Интернет действия по выявлению контента, требующего дальнейшей оценки и принятия соответствующих мер реагирования в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Белгородской области.

Кибердружина ОГАПОУ «ЧАМТ» создана в 2017 году и осуществляет свою деятельность по настоящее время. Целью Кибердружины является противодействие распространения в сети Интернет противоправной информации, а также информации, способной причинить вред здоровью и развитию личности детей и подростков; создание позитивного контента и поддержки комфортной и безопасной среды в сети Интернет; повышением уровня компьютерной грамотности обучающихся; содействие правоохранительным органам в выявлении новых видов правонарушений в сети Интернет [5].

Достижение указанных целей осуществляется посредством реализации следующих задач:

- разработка и реализация эффективных механизмов, форм и методов выявления противоправного контента в Интернете;
- информирование населения, в том числе интернет-пользователей, о действиях в случае обнаружения противоправной информации в сети Интернет;
- осуществление специальной подготовки, обучения членов Кибердружины;
- содействие государственным структурам в борьбе с размещенной в сети Интернет информацией, распространение которой в Российской Федерации запрещено;
- обеспечение взаимодействия с межрегиональными организациями подобной направленности с целью обмена опытом и последующего внедрения инновационных форм и методов работы;

- организация информационно-разьяснительной и агитационно-пропагандистской работы по вовлечению новых членов Кибердружины

- организация профилактической работы с обучающимися, размещающим негативный контент в сети Интернет.

В обязанности каждого члена Кибердружины входит:

- Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации;
- Активное способствование Кибердружине в осуществлении ее деятельности и личное в ней участие.
- Уважение интересов членов Кибердружины, соблюдение деловой этики.
- Осуществление поиска интернет - ресурсов, содержащих противоправную информацию, а также информацию, способную причинить вред здоровью и развитию личности детей и подростков;
- Участие в создании позитивного контента и поддержки комфортной и безопасной среды в сети Интернет, а именно: размещение позитивного контента на официальных страничках ОГАПОУ «ЧАМТ» в социальных сетях Vkontakte, Odnoklassniki, Instagram, на официальном сайте Чернянского агромеханического техникума.
- Создание ежедневных отчетов по результатам поиска интернет-ресурсов, содержащих противоправную информацию, способную причинить вред здоровью и развитию личности детей и подростков.
- Отправка (ежедневно) отчетов по результатам деятельности Кибердружины (за сутки) руководителю областной Кибердружины.
- Отправка сообщений об опасных сайтах в компетентные органы.

В состав Кибердружины ОГАПОУ «ЧАМТ» входят обучающиеся в возрасте от 18 лет, добровольно осуществляющие действия в сети Интернет по отслеживанию правонарушений и информированию о них компетентных органов.

Члены Кибердружины ОГАПОУ «ЧАМТ» осуществляют свою деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 29 декабря 2010 года № 435-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», Федеральным законом от 06 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

Ежегодно приказом директора ОГАПОУ «ЧАМТ» утверждается состав Кибердружины, в который входит 10 обучающихся в возрасте от 18 лет; план работы на год.

Кибердружиники руководствуются в своей деятельности принципами:

- законности;
- добровольности;
- осознания личностной и социальной значимости своей деятельности.

Согласно плана работы кибердружиники ОГАПОУ «ЧАМТ» ежедневно осуществляют поиск интернет - ресурсов, содержащих противоправную информацию, участвуют в создании позитивного контента и поддержки комфортной и безопасной среды в сети Интернет, размещают позитивный контент на официальных страничках ОГАПОУ «ЧАМТ» в социальных сетях Vkontakte, Odnoklassniki, Instagram, на официальном сайте Чернянского агромеханического техникума; создают ежедневные отчеты по результатам поиска интернет-ресурсов, содержащих противоправную информацию; осуществляют (ежедневно) отправку отчетов по результатам деятельности Кибердружины (за сутки) руководителю областной Кибердружины; осуществляют отправку сообщений об опасных сайтах в компетентные органы.

Помимо ежедневных отчетов Кибердружина занимается профилактикой негативных проявлений среди обучающихся техникума, а именно:

-Профилактические беседы («Интернет среди нас», «Мой социум в Интернете», «Интернет и мое здоровье»);

-Недели безопасного Интернета;

-Просмотр видеороликов «Безопасность в глобальной сети»;

-Игра «Квест-сетевичок»;

-Встречи с инспектором ПДН «Законодательные меры за противоправные действия в сфере информационных технологий» и др. [4].

Также члены Кибердружины ОГАПОУ «ЧАМТ принимают участие в Региональных Слетах Кибердружин; участвуют во всех мероприятиях, проводимых Кибердружинами; вносят предложения по вопросам, связанным с деятельностью Кибердружины.

Активных членов Кибердружины поощряют грамотами за результативную деятельность по противодействию распространения в сети Интернет противоправной информации и информации, способной причинить вред здоровью и развитию личности детей и подростков.

Список литературы:

1. Бакулина, А.С. Пленники всемирной сети, компьютерная зависимость у детей и молодежи и социальные инновации в области ее профилактики / А.С. Бакулина //Социально-психологические аспекты практики социальной работы : [сб. науч. ст.] / [Л.Ю. Овчаренко, А.М. Ткаченко ; ред.-сост. Т.Н. Дорошенко] ; Департамент образования г. Москвы, Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы "Моск. гор.пед. ун-т" (ГАО ВО МГПУ), Ин-т психологии, социологии и соц. отношений, РГСУ, Фил. в г. Люберцы. - М., 2016. - С. 208-219.
2. Балясникова, А.Е. Психологические особенности цифрового поколения /А.Е. Балясникова ; науч. рук. О.Н. Комарова // Современный мир и психология : сб. ст.студентов-участников XI Моск. науч.-практ. конф. "Студент. наука", 17 нояб. 2016 г. / сост. Т.А. Шилова ; [ред. совет конф.

: Е.С. Романова, Т.А. Шилова, Б.М. Абушкин]. - М., 2017. -С. 194-198.
3. Гурин, Г.Г. Интернет-зависимость-проблемы интерпретации в условиях бурного развития электронных технологий / Г.Г. Гурин // Гарантии прав ребенка - безопасность детства : сб. науч. тр. / Департамент образования г. Москвы, Гос. авт. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГАОУ ВО МГПУ), Ин-т Права и Управления ; [ред. совет : О.В. Ефимова, А.В. Звонарев, Н.М. Ладнушкина ; отв. ред. О.В. Ефимова, А.В. Звонарев]. - М., 2019. - Вып. 2. - С. 28-33.
4. Розумань, И.В. Профилактика рисков и угроз современной интернет-среды / И.В. Розумань, И.Р. Воротилин // Гарантии прав ребенка - безопасность детства : сб. науч. тр. / Департамент образования г. Москвы, Гос. автономное образовательное учреждение высшего образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГАОУ ВО МГПУ), Юрид. ин-т ; [авт. : П.К. Аборонова, М.А. Балашова, Е.Ф. Башкирёв, Н.Е. Борисова, О.В. Гриднева, Р.С. Данелян, С.В. Данелян, Н.В. Дутова, О.В. Ефимова, А.В. Звонарев, Н.Г. Мажинская, Е.В. Питько, Т.В. Питько, Т.Ф.Подзарей, Г.В. Романова, А.В. Ростокинский, Е.Н. Савинкова, О.В. Сиваков, М.В. Токмовцева, М.К.Топоркова, М.В. Яровая и др. ; отв. ред. : О.В. Ефимова, А.В. Звонарев]. - М., 2018. - С. 158-162.
5. Романова, Евгения Сергеевна. Особенности использования видеоигр и социальных сетей молодыми людьми / Е.С. Романова, С.Б. Шубин // Системная психология и социология. - 2017. - № 3 (23) . - С. 48-55.
6. Тимофеев, К.С. Выявление негативных тенденций среди несовершеннослетних в сети Интернет: правовой аспект / К.С. Тимофеев; науч. рук. М.В. Токмовцева // Право и права человека : сб. студен. науч. статей / [редкол. : А.В. Звонарев, Н.Н. Андреянова, Р.С. Данелян, О.В. Ефимова, А.И. Кривенький, Н.М. Ладнушкина, Е.М. Павленко, Д.А. Пашенцев, А.В. Ростокинский, В.А. Северухин, А.Ю. Царев] ; Департамент образования г. Москвы, Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образования г. Москвы "Мос. гор. пед. ун-т" (ГАОУ ВО МГПУ). - М., 2018. - С. 404-406. - (Дни науки МГПУ - 2018).

СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГПОУ ТО «АХТТ»

Сверчкова А.В., Анохина О.Н.
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум»,
spo.ahtaleksin@tularegion.ru

Наркомания — это ключевой фактор разрушения общественной и национальной безопасности, ведущий к масштабным негативным

последствиям. В настоящее время имеется достаточно законопроектов, целевых программ, указов Президента России и постановлений Пленума Верховного Суда РФ, направленных на улучшение ситуации в сфере защиты прав, свобод и законных интересов несовершеннолетних и снижение уровня преступности в этой среде.

Основы социального поведения подростка закладываются его родителями, воспитателями и педагогами, теми, кто окружает его в повседневной жизни и с кого он берет пример, прислушивается к советам и правилам поведения.

Профилактика наркомании и предупреждение наркопреступности среди обучающихся техникума проводятся в соответствии с основными принципами:

• законности — недопущения при проведении профилактических мероприятий ограничений конституционных прав граждан, кроме случаев, установленных федеральными законами;

• системности — постоянная разработка и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа развития наркоситуации в области и стране;

• комплексности — организация межведомственного взаимодействия с участием общественных и религиозных объединений, специалистов в сфере профилактики, отдельных граждан, родителей и педагогов техникума;

• координации — достижения согласованности действий субъектов профилактической деятельности;

• превентивности — организация профилактических мероприятий, прежде всего в интересах предупреждения наркопреступности среди обучающихся, в сочетании с адекватным изучением объема и интенсивности развития наркоситуации в регионе;

• непрерывности — обеспечение целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности;

• универсальности — организации и проведения мероприятия с учетом возможности различных субъектов реализации различных видов и направлений профилактической деятельности.

Получаемая обучающимися на классных часах, беседах, правовая информация, способствует профилактике наркомании и предупреждению наркопреступности среди несовершеннолетних, формированию антинаркотического мировоззрения и созданию условий для пропаганды здорового образа жизни.

Работа с обучающимися, имеющими трудности, умение найти к ним индивидуальный педагогический подход, не допустить их отторжения от образовательного социума, нормализация обстановки в семье, разрешение проблемы конфликтов ссверстниками, является большим вкладом в дело

профилактики правонарушений и преступлений несовершеннолетних и залогом эффективности правового воспитания обучающихся.

Основным центром прилагаемых усилий противодействия распространения алкоголизма, наркомании, правонарушений в подростковой и молодежной среде является взаимодействие техникума по вопросам профилактики с местными органами власти, ПДН, прокуратурой, КДН, органами здравоохранения, социальной защиты населения, органами опеки и попечительства, общественными организациями и другими юридическими лицами, заинтересованными в пресечении преступности среди обучающихся.

Основные формы взаимодействия:

- всесторонний обмен информацией между представителями каждого ведомства;
- совместное определение и принятие адекватных (педагогических, социальных, медицинских или правовых) индивидуально-профилактических мер в отношении несовершеннолетних, вовлеченных в различные виды правонарушений.

Сокращение правонарушений и преступлений в подростковой и молодежной среде обеспечивается, прежде всего, такими мерами как:

- усиление профилактики безнадзорности несовершеннолетних;
- выявление и устранение причин и условий, способствующих подростковым правонарушениям и антиобщественным действиям;
- усиление координации деятельности всех заинтересованных структур в сфере профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- активизация работы по выявлению и пресечению случаев вовлечения несовершеннолетних в преступления и иную противоправную деятельность.

Непосредственным координатором межведомственного взаимодействия в профилактике правонарушений в техникуме является Совет профилактики правонарушений.

Для обучающихся проводятся лекции, беседы, семинары по формированию законопослушного поведения, здорового образа жизни, по антиалкогольной и антинаркотической тематике с участием специалистов различных ведомств, встречи с интересными людьми, спортсменами, пропагандирующими здоровый образ жизни и нетерпимость к алкоголю и наркотикам. В целях организации педагогических работников на проведение работы по ранней профилактике асоциального поведения обучающихся, проводятся инструктивно-методические совещания по вопросам профилактики и осуществляется контроль за этой работой.

Широкая пропаганда среди обучающихся, их родителей (законных представителей) правовых знаний – необходимое звено в правовом воспитании и профилактике асоциального поведения. Проведение бесед на классных часах, родительских собраниях, разъяснительной работы о видах ответственности за те или иные противоправные поступки, характерные для

подростковой среды виды преступлений, понятиях об административной, гражданско-правовой, уголовной ответственности несовершеннолетних и их родителей дают мотивацию на ответственность за свои действия. Акцентируется внимание обучающихся не только на карательных, наказуемых, но и защитных функциях правовых норм, широко используя примеры из практики правоохранительных органов, средств СМИ.

Исследования ученых показывают, что свыше 30% преступлений совершаются несовершеннолетними из-за незнания ими требований законов. Подростки, как правило, не задумываются о последствиях своих действий, у них недостаточно развито чувство ответственности за свои поступки. Вследствие чего ими легкомысленно нарушается та грань, которая отделяет озорство, чрезмерную шалость от преступления. Поэтому хорошо продуманная организация правового воспитания является непременным условием снижения числа противоправных поступков и преступлений со стороны обучающихся. Работа по правовому воспитанию складывается из правового обучения, предусмотренного учебной программой, и организацией внеурочной работы по пропаганде правовых знаний.

При изучении таких предметов, как: основы безопасности жизнедеятельности, обществознание, используются возможности образовательных программ для становления правового воспитания обучающихся. Данные дисциплины способствуют формированию таких качеств и возможностей как:

- чувства гражданственности, ответственности за жизнь своей страны, сохранности ее духовного и культурного наследия;
- толерантности, терпимости к проявлению индивидуальности другими людьми;
- уважения прав других людей иметь разные точки зрения;
- способности самостоятельно анализировать информацию, в том числе политического, экономического, социального характера;
- умение самостоятельно осуществлять выбор своей позиции, принимать решения, осознавать их последствия;
- умение использовать демократические методы и процедуры для достижения своих целей;
- осуществление своих социальных ролей в обществе, семье, трудовом коллективе.

Цель педагогов в правовом воспитании молодежи состоит в убеждении обучающихся в том, что соблюдение законности и правопорядка – это норма жизни любого цивилизованного общества.

Внеурочная работа по правовому воспитанию имеет много различных форм и включает в себя организацию лекториев для обучающихся и родителей, проведение тематических вечеров, олимпиад и викторин. Положительный эффект дает проведение дней правовых знаний. Высокую результативность дает работа по правовому воспитанию, проводимая самими

педагогами на классных часах. Для того чтобы знание законов закрепилось, стало у обучающихся нормой поведения, используются наглядные примеры, тех или иных видов преступлений, рассматриваются все стороны возможных общественно опасных последствий: моральный, физический вред, материальный ущерб, урон, причиненный всем членам семьи проступком несовершеннолетнего, а также жертве его посягательства. Эти беседы совмещаются с вопросами антинаркотической и антиалкогольной пропаганды, так как наибольшее число таких преступлений как: хулиганство, нанесение телесных повреждений, грабежи, разбои, вандализм, угон автотранспортных средств, совершаются в состоянии алкогольного опьянения, либо под действием наркотиков. В целях повышения результативности проводимых мероприятий, на классных часах используются игровые элементы, с разбором тех или иных составов преступлений на конкретных примерах, мотивации преступлений, меняя роли играющих: жертва-преступник, обвинитель-адвокат. Эффективную работу проводят группы волонтеров из числа старшекурсников. Задача социального педагога, педагога-психолога, выявить таких обучающихся, направить их инициативу на нормализацию отношений в подростковой среде. Этим занимается служба медиации, действующая на основе добровольного взаимодействия педагога иобучающихся, способных разрешать конфликтные ситуации восстановительным способом.

К ключевым мероприятиям правового характера, проводимым в течение учебного года, в целях профилактики наркозависимости, можно отнести следующие:

- Организация стола самотестирования студентами-волонтерами «Суметь противостоять или как ответить нет». Обучающиеся отвечали на вопросы тестов: «Можно ли манипулировать вами?», «Сможешь ли ты устоять?» и получали рекомендации, как защититься от манипулирования и говорить «нет» на предложения попробовать новые ощущения.

- Участие в слете лидеров студенческих отрядов – волонтеров «3D пространство: думай, делай, двигайся к новому».

- Участие в комплексных соревнованиях среди обучающихся Тульской области «К защите Отечества готов!».

- Участие студентов с 1 по 4 курс в социально-психологическом тестировании, направленном на раннее выявление потребления наркотических средств и психотропных веществ.

- Выставка плакатов и рисунков, обучающихся техникума в рамках конкурса «Сделай свой выбор».

- Круглые столы «Как не допустить беды?», «Имеешь право, но обязан». В работе круглого стола приняли участие: студенты 1-2 курсов; медицинский психолог; инспектор подразделения по делам несовершеннолетних; сотрудник отдела полиции МО МВД Алексинский.

- Участие в акции «Мы против наркотиков».

- Участие в областном студенческом конкурсе «Здоровая молодость».

- Участие в межведомственных комплексных профилактических операциях «Дети России»; «Вместе против наркотиков».

- Классные часы «Наркомания: правовой аспект проблемы», «Игры с разумом», направленные на разъяснение мер уголовной и административной ответственности за правонарушения в сфере незаконного оборота наркотиков, а также последствий их употребления.

- Осуществляется мониторинг социальных сетей на предмет выявления информации о фактах пропаганды распространения, изготовления или потребления психоактивных веществ. В ходе мониторинга выше перечисленные факты не выявлены.

- Родительское собрание «Деструктивное поведение и правонарушения», с участием старшего инспектора подразделения по делам несовершеннолетних.

В заключении, хотелось бы отметить, что работа по формированию негативного отношения в обществе к немедицинскому потреблению наркотиков не должна прекращаться, в том числе путем проведения активной антинаркотической пропаганды и повышения уровня осведомленности населения о негативных последствиях немедицинского потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте, проведения грамотной информационной политики в средствах массовой информации и в сети «Интернет».

Список литературы:

1. Зволинская, Е.Ю. Распространенность и различные аспекты профилактики вредных привычек среди учащейся молодежи [Текст] / Е.Ю.Зволинская, В.Ю. Климович // Профилактическая медицина. – 2018. - № 6. – С. 54-62. – Библиогр. в конце ст.
2. Лисовский, В.Т. Наркотизм как социальная проблема [Текст] / В.Т.Лисовский, Э.А.Колесникова - СПб., 2001.
3. Попова, С.Ю. Студенчество без наркотиков [Текст] / С.Ю. Попова, Е.В. Вальтеран // Диалоги о воспитании. - 2000. - № 1. – С.15 – 17. – Библиогр. в конце ст.
4. Педагогическая поддержка ценностного мира школьника и вопросы профилактики наркозависимости детей и подростков [Текст]: материалы областной научно-практической конференции / под ред. А.И.Григорьевой. - Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2014 г. – 92 с. – Библиогр. в конце ст. – 100 экз.

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Шевченко В.И., Лукинова Л.П.
ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж», shviktoriya-71@mail.ru

В центре внимания различных специалистов, в том числе специалистов по социальной работе и педагогов, зависимое поведение, понимаемое как отклонение от социальных норм. Данное явление приобрело в последнее время массовый характер.

С каждым годом отмечается рост подростковой преступности, наркомании, числа суицидов, игровой зависимости, азартных игр, которые возникают как результат усиление влияния псевдокультуры, изменение в содержании ценностных ориентаций подростков, отсутствие за контролем поведения, чрезмерная занятость родителей. Ряд этих факторов говорит о необходимости принятия соответствующих мер органами здравоохранения, просвещения, социальными службами для организации и проведения профилактической работы среди подростков для корректировки и оценки ее эффективности.

В соответствии с Законом «Об образовании» образовательные учреждения, кроме главной государственной задачи, стоящей перед учебным заведением, - воспитывать и обучать подрастающее поколение, несут ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время учебного процесса, в том числе, учитывая реалии современной жизни, отвечают за защиту детей от незаконного потребления спиртных напитков, наркотиков, иных одурманивающих веществ, а также вовлечения их в «группы риска» по употреблению психоактивных веществ, помогают своим воспитанникам адаптироваться в обществе и противостоять негативным явлениям.

В педагогике под девиантным поведением понимается отклонение от принятых в данном обществе, социальной среде, ближайшем окружении, коллективе социальных норм и ценностей, нарушение процессе усвоения и воспроизведения социальных норм и культурных ценностей, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому человек не принадлежит.

Несмотря на различные толкования, главным критерием девиации считается нарушение норм, принятых в обществе [3].

Педагог видит перед собой сложную и целостную картину отклоняющегося поведения, где легкие формы сменяются тяжелыми. Цепочка нарастающих отклонений может быть, например, такой: ложь, грубость; издевательства над младшими и слабыми; мелкое хулиганство; безнадзорность; побег из колледжа, дома.

Основная причина отклоняющегося поведения, о котором уже много говорилось, - эмоциональная напряженность. Она проявляется в различной

степени: от легкой, тонизирующей, вызывающей естественной желание побегать, пошалить. Выделим следующие уровни эмоциональной напряженности:

- легкое эмоциональное возбуждение;
- двигательное беспокойство;
- легкая тревожность;
- сильная тревожность;
- запредельная тревожность, депрессии;
- гнетущее чувство лишенности, обездоленности (депривация);
- крушение всех надежд (фрустрация).

Специалисты выделяют различное количество вариантов отклоняющегося поведения подростков [4]. Более подробно остановлюсь на агрессивном и зависимом, или аддиктивном, поведении.

Агрессивное поведение у подростков может проявляться к различным группам и категориям общества, например, к родителям как протест на их какие – либо требования и просьбы; к педагогам как протест на их требования к выполнению заданий и поручений и так далее. Таких протестов и объектов проявления агрессии у каждого подростка может быть очень много. Для того чтобы предупредить или сократить агрессию подростков в колледже проводят различного рода мероприятия, например, беседы на такие темы: «Экстремизм и терроризм – чума двадцать первого века», «Молодежный терроризм. Что это такое?», «Как вести себя при угрозе теракта»

Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия.

В настоящее время в социальной психологии и педагогике уделяется большое внимание проблемам отклоняющегося поведения, одним из вариантов которого является зависимое, или аддиктивное, поведение. [2]

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – пагубная привычка, пристрастие к чему-либо, порочная склонность) выражается в стремлении к уходу от реальности, что достигается различными способами – фармакологическими (прием воздействующих на психику веществ) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний). Термин "аддиктивное поведение" (англ, addictive behavior) имеет интернациональную транскрипцию и указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения, которые являются деструктивными, т.е. причиняющими вред человеку и обществу.

В связи с эти выделяют основные виды аддиктивных реализаций:

- химическую (зависимость от алкоголя, наркотиков, седативных и снотворных препаратов, психостимуляторов, галлюциногенов, табака, летучих растворителей);
- пищевую (переедание, голодание или отказ от еды);
- сексуальную;
- гэмблинг (или лудоманию, т.е. зависимость от азартных игр, игровых автоматов);
- трудоголизм (психологическая "трудозависимость");
- религиозную (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту);
- электронную (кино- и телевизионная зависимость, компьютерные игры, избыточное пользование компьютером и Интернетом).

Особое значение аддиктивное поведение приобретает в подростковом возрасте, ибо это период наибольшей концентрации конфликтов, часто приводящий к различным поведенческим отклонениям. Такое поведение у несовершеннолетних сначала формирует ощущение отсутствия проблем, спасения от реальности за счет своеобразного ухода от нее. Создается иллюзия, что, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о свои трудностях, забыть о тревогах, уйти от проблемных ситуаций, используя разные варианты аддиктивных реализаций

Зависимость у подростков может быть различных форм, например, алкогольная, табачная, наркотическая и другие. Все эти и другие формы зависимого поведения негативно сказываются на поведении подростка, а соответственно на его успеваемости, отношениях со старшими, близкими и родными. Для профилактики зависимостей проводятся беседы и классные часы на такие темы как: «Вся правда о курении», «Сигарете - нет», «О наркотиках с разных сторон», «Пить, не модно», «В здоровом теле, здоровый дух», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Советы врача». Все эти призывы подростков будут бессмысленные если не организовывать их досуг, не занимать свободное время и конечно же не показывать на своем собственном примере. С целью закрепления устного просвещения проводятся различного рода спартакиады, кроссы, соревнования, дни здоровья, а также организовываются и работают различные секции, например, секция по волейболу, футболу и баскетболу, настольному теннису, легкая атлетика, гиревой спорт и другие.

В своем докладе я затрону вопрос химической зависимости, а именно, зависимости несовершеннолетних обучающихся от табака, алкоголя и наркотиков.

В работе по первичной профилактике и максимально раннему выявлению всех случаев употребления наркотических и других одурманивающих веществ среди обучающихся средних профессиональных организаций обязаны участвовать все те, кто отвечает за их обучение и воспитание, постоянно непосредственно общается в обучающимися. Это

прежде всего преподаватели, мастера производственного обучения, воспитатели общежития, социальный педагог, педагог-психолог.

Важнейший элемент системы профилактики зависимого поведения несовершеннолетних – антинаркотическое воспитание должно строиться на основе общих принципов ведения целенаправленной специальной пропаганды, однако, некоторые подходы к ведению пропаганды среди обучающихся колледжав реальных современных условиях определяются особенностями данного контингента обучающихся.

Антинаркотическое воспитание в широком смысле слова представляет одну из составных частей общей системы гигиенического обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. Такая работа должна вестись регулярно, в системе, а не от случая к случаю. Только системные мероприятия смогут сформировать стойкие, правильные убеждения у подростков и молодежи. [1]

Методика антинаркотического просвещения обучающихся СПО имеет свою специфическую особенность. Прежде всего, она заключается в некоторых ограничительных требованиях к изложению материала.

Отличительной чертой антинаркотического просвещения в профессиональных образовательных организациях является полная недопустимость информирования подростков, молодежи о путях и методах получения тех или иных одурманивающих веществ, о «технологии» их домашнего приготовления, о различных способах их употребления.

Педагоги должны, с одной стороны, дать обучающимся определённые объективные сведения, касающиеся индивидуальных и массовых причин употребления наркотиков и табака, механизмов их действия на человека, а также механизмов распространения наркомании. Но с другой стороны, эта информация должна преподноситься максимально осторожно, взвешенно,

чтобы никоим образом не пробуждать у слушателей нездоровый интерес к употреблению этих веществ, желание испытать их действие.

Одновременно описание характеристики действия наркотиков должно быть строго сбалансированным. Псевдоположительным эффектам – успокоительному, обезболивающему, эйфоризирующему - должны четко противопоставляться неизбежно связанные с ними многочисленные отрицательные эффекты, и прежде всего – эффект отравления организма, его разрушения и, конечно, основной наркоманический эффект – рабское подчинение человека наркотику, постоянная мучительная полная зависимость от него самочувствия, настроения, работоспособности, жизнеспособности наркомана.

Хочется подчеркнуть, что воспитание подростков, в том числе антинаркотическое, не должно вестись по авторитарному, «репрессивному» шаблону. Педагогам, родителям очень важно создать климат доверия в общении с молодыми людьми, уметь вести с ними диалог, откровенную дискуссию, в том числе о наркотиках, а не ограничиватьсялишь наложением

запретов. В конечном итоге обучающийся должен сам с помощью взрослых выработать свое собственное правильное, осознанное отношение к проблеме наркомании, твердую установку на недопустимость даже случайного, единичного употребления одурманивающих веществ.

В целях выработки у подростков «антинаркотической стойкости» необходимо целенаправленное обучение их рациональному, гибкому поведению в ситуациях выбора, вхождения в группу и нахождения в ней, ситуациях конфликта, стресса.

Как показали результаты анкетирования, проведенные педагогом-психологом нашего колледжа обучающимся следует предлагать антинаркотические материалы, которые предоставляют им средства массовой информации – телевидение, кино, Интернет. Целесообразным является привлечение обучающихся к участию в антинаркотических акциях – агитбригадах, спортивных программах, волонтерском движении.

Возрастная специфика обучающихся колледжа определяет набор альтернативных наркотизации поведенческих, жизненных ценностей. Рекомендуется делать упор на такие «молодежные ценности», как внешняя привлекательность, красота, ум, физическая сила, успехи в отношениях с противоположным полом, достижениями в области спорта и других видов молодежной культуры. Весьма привлекательной может оказаться перспектива возможности реализации успешной рабочей, иной профессиональной карьеры, достижения материального и семейного благополучия. Семейные перспективы, здоровье будущих детей имеют большую ценность для девушек.

Эффективность пропагандистской антинаркотической работы может быть реально обеспечена только с применением широкого спектра разнообразных по форме, стилю, методическому, техническому и художественному решению специальных материалов, путем вовлечения подростков, молодежи в различные целенаправленные акции.

В ОГАПОУ «Белгородский строительный колледж» имеется положительный опыт профилактической работы вданном направлении.

На протяжении последних семи лет в колледже реализуется комплекс мероприятий по профилактике употребления обучающимися алкоголя, наркотических веществ, табакокурения.

Это комплекс включает в себя:

1. Проведение ежегодных сплошных наркологических обследований, направленных на объективизацию наркологической ситуации в колледже - ежегодно совместно с ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого- медико-социального сопровождения» проводится социально- психологическое тестирование обучающихся.

2. По данным этих обследований формируются «группы повышенного риска» приобщения к алкоголизации и наркотизации. Члены этих групп берутся на активное профилактическое наблюдение

психиатром-наркологом, педагогом-психологом и социальным педагогом колледжа.

3. Проведение специальных занятий с обучающимися, преподавателями, родителями. В 2020-2021 учебном году проведены такие профилактические занятия, как:

- круглый стол «Здоровье детей – наше будущее!»;
- информационный час «Всероссийский день трезвости»;
- урок здоровья «Берегите сердце»;
- мозговой штурм «Береги здоровье смолоду!»;
- проведение акции «Международный день отказа от курения»;
- поезд здоровья «Вредные привычки и здоровье»;
- родительское собрание «Первичные признаки употребления ПАВ детьми и подростками»;
- семинар «СПИД – трагедия человечества»;
- интеллектуальная игра «Сделай здоровый выбор!»;
- акция «Наше здоровье – в наших руках».

4. Проведение Дней правовых знаний совместно с ОМВД России по г. Белгород и Белгородскому району. Темы:

— 1 марта – международный день борьбы с наркоманией инаркобизнесом;
— Права и ответственность несовершеннолетних за административныеправонарушения и преступления;
— Ответственность несовершеннолетних перед законом. Вред СНЮСадля подростков.

5. Ежегодное участие в антинаркотическом месячнике «Знай, чтобыжить!»

6. Проведение Дней здоровья, спортивных праздников, сдачанормативов ГТО.

7. Проведение кураторских часов во всех учебных группах на темы:

— Все в твоих руках;
— Жизнь без сигарет;
— Чтобы не стать марионеткой» (профилактика вредных привычек);
— Формула здоровья;
— Как уберечь себя от наркотиков;
— Как уберечь себя от СПИДа;
— Наркотики, алкоголь и сигареты. Вред для здоровья.

Обобщение опыта антинаркотического воспитания показывает, что дальнейшее развитие системы педагогической профилактики наркомании и алкоголизма позволит существенно ограничить распространенность этих зависимостей среди подростков, молодежи, решить вопросы максимально раннего выявления этих зависимостей. Однако несомненно, что успешное решение проблемы антинаркотического просвещения и воспитания

обучающихся, в том числе в техникумах, колледжах, возможно лишь при объединении усилий всех субъектов профилактики - коллективов образовательных организаций, всех семей, работников здравоохранения, правоохранительных органов, общественных организаций.

Конечным результатом реализации системы профилактических мероприятий в профессиональных образовательных организациях будет исключение или преодоление потенциальной потребности отдельных подростков, молодежи в приеме одурманивающих средств, резкое ограничение практической возможности приобщения к ним, а главное – формирование реальной психологической устойчивости в отношении наркотических «соблазнов», стойкого иммунитета, т.е. невосприимчивости к различного рода зависимостям.

Список литературы:

1. Андриенко Е.В. Социальная психология / Е.В. Андриенко. – М.:«Академия», 2003. – 264с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – М.:«Академия», 2000. – 192с.
3. Василькова Ю.В. Методика и опыт социального педагога / Ю.В. Василькова. – М.: «Академия», 2002. – 160с.
4. Василькова Ю.В. Социальная педагогика / Ю.В. Василькова. – М.:«Академия», 2007. – 440с.
5. Галагузова М.А. Социальная педагогика / М.А. Галагузова. – М.:«Владос», 2003. – 414с.
6. Цетлин М.Г, Кошкина В.А., Шведова М.В.. Наркологическая ситуация в подростковой среде и пути выхода из нее: учебно-методическое пособие. – М: Институт профессионального образования, 1992 – 121 с. – 1500экз.
7. https://studme.org/47339/pedagogika/zavisimoe_povedenie_nesovershennoletnih_kak_sotsialno-pedagogicheskaya_problema

V. ПРОФИЛАКТИКА НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Аристова В.А., Чернова Ю.А.
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский строительный колледж», vika140294@mail.ru

Понятие «зависимое поведение» в последнее время получило распространение не только в научных кругах, но и в обыденной жизни. Зависимостью обозначают привязанность к чему - или кому-либо. У каждого человека существует множество привязанностей, но зависимость в психологии обозначается только привязанность, имеющая определенную выраженность, либо недопустимую с точки зрения общественных норм, либо угрожающая здоровью, либо причиняющая психологические страдания личности. [3]

Последствие зависимости это аддиктивное поведение, характеризующееся стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния химическим или нехимическим путем. Это стремление становится доминирующим в сознании человека, его поведение подчинено поиску средств, позволяющих уйти от реальности. В результате человек существует в виртуальном, сюрреалистичном мире. Он не только не решает своих насущных проблем, но и останавливается в своем развитии, вплоть до деградации.

Все формы аддиктивного поведения имеют, наряду с общими механизмами, свою специфику, которая по отношению к некоторым из них, изучена недостаточно. Это касается, в частности, аддиктивного отношения к компьютерным технологиям.

Телекоммуникации посредством компьютерных сетей — это принципиально новый слой социальной реальности.

В литературе появился термин «Компьютерная зависимость» и как ее составная часть — «Интернет зависимость».

Нельзя утверждать, что компьютер и интернет наносит только вред человеку можно выявить как положительные, так и отрицательные стороны взаимодействия человека с компьютером.

Позитивные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

• развитие логического, прогностического и оперативного мышления;

• усиление интеллектуальных способностей при решении все более сложных и неординарных задач;

• адекватная специализация познавательных процессов — восприятия, мышления, памяти;

• повышение самооценки и уверенности в себе;

• формирование позитивных личностных черт: деловая активность, точность и аккуратность, уверенность в себе.

Негативные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

• снижение интеллектуальных способностей при решении примитивных задач (например, использование функции «Проверка орфографии», «математические действия» и т.п. способствуют редукции элементарных школьных знаний);

• при длительной работе с компьютером — снижение гибкости познавательных процессов;

• чрезмерная психическая вовлеченность в работу или игры с компьютером порождают зависимое поведение;

• деформация личностной структуры;

• деструктивные формы поведения. [4]

Обратим внимание на еще одну разновидность компьютерной зависимости Интернет-зависимость. Какой же вред она несет человеку, а особенно подростку?

Интернет-зависимость включает в себя:

- зависимость от виртуального общения;

- поиск информации, которая не является необходимой для работы или учебы;

- постоянное участив в веб-чатах, переписках с незнакомыми в реальной жизни людьми;

- навязчивое увлечение компьютерными играми в сети (в т.ч. азартными);

- ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах;

- пристрастие к просмотру фильмов (в том числе порнографического содержания) через интернет, когда человек может провести перед экраном весь день.

Симптомами интернет - зависимости являются:

- проведение в сети интернет, большую часть дня;

- чувство беспокойства при нахождении в реальном мире;

- ложь или скрытие количества времени, проведенного в киберпространстве

- социальная изоляция;

- депрессия.

Помимо психологического вреда, интернет-зависимость наносит еще и вред здоровью: проблемы со зрением, позвоночником, иммунной системой. Страдает и нервная система – расстройство сна, потеря аппетита, головные боли нестабильное психическое состояние – вот только малая часть недугов, которыми страдает зависимый от интернета человек. [1]

Как же формируется данная зависимость?

1. Начало формирования зависимых форм поведения происходит всегда на эмоциональном уровне. Все начинается с изменения псих. состояния, переживания сильных эмоций: чувства радости, экстаза,

необычного подъема, ощущение драматизма, риска в связи с определенными действиями (переживание в связи с ситуацией риска в игре и др.) и фиксация в сознании этой связи. У человека, испытавшего подобные эмоции, появляется понимание того, что, оказывается, существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить свое психическое состояние. [2]

2. Следующий этап зависимого поведения — это формирование привычки. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения. «Перекур после каждого урока», «Вечер – за компьютер!» Провоцировать начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта.

3. Иногда всем нам хочется «уйти от реальности». Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо, но в случае зависимого поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности. «Ну и черт с ней с двойкой, выпью» «Как достали эти упреки, пойду, покурю» «Опять предки наезжают, скорей бы за компьютер, в игру!»

4. На третьем этапе использование зависимых форм становится «стереотипным, привычным типом реагирования, методом выбора при встрече с требованиями реальной жизни», «частью личности». Это делает человека невосприимчивым к критике, разубеждению на уровне здравого смысла. Желание искусственного изменения своего психического состояния становится настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение. «Да, плевать мне на все – напиться (накуриться) – и забыться!»

5. Четвертый этап – полная доминация зависимого поведения. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Человек уже зависящий ничего не оставляет от своего внутреннего мира. Остается только внешняя оболочка. Сама зависимость не приносит прежнего удовлетворения, контакты с людьми крайне затруднены уже не только на глубинно-психологическом, но и на социальном уровне. Теряется даже способность к манипуляции другими людьми. На этой стадии доверие к такому человеку уже потеряно, его начинают воспринимать как ни на что хорошее не способного.

6. Пятый этап носит уже характер катастрофы. Зависимое поведение разрушает и психику, и биологические процессы. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения.

Зависимый человек: теряет социальные связи, находится в конфликте с близкими; зачастую все свободное время посвящает одной деятельности; терпит неудачи в карьере и личной жизни, не имея сил отказаться от объекта зависимости; отрицает факт наличия зависимости; при недоступности объекта впадает в депрессивные состояния.

К сожалению, в наше время современные дети и подростки стали подвержены зависимости от интернета, виртуальной реальности.

Это наиболее легкий для них способ ухода, от стресса, проблем в семье, в учебе. Как следствие проблемы не решаются и только усугубляются, подростки становятся легковозбудимыми, раздражительны, либо равнодушны к происходящему в их жизни.

Список литературы:

1. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2011**.** - 192 с.
2. Горбатов, П.А. Зависимость в деятельности ума / П.А. Горбатов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015**.** - 680 с.
3. Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова; Яросл. гос. ун-т – Ярославь: ЯрГУ., 2005.-122.
4. Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. — Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.

ПРОФИЛАКТИКА МОБИЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ ОГАПОУ «СМК»

Бахматова Ю.В.

ОГАПОУ «СМК», stmedcollege@mail.ru

Смартфоны прочно вошли в нашу жизнь и занимают большую часть времени подростка. Эти устройства легки в использовании, с их помощью можно получить много полезной информации, но вместе с тем их постоянное использование может вызвать зависимость, которая отрицательно отражается на здоровье человека, как и любая другая зависимость.

Мобильная зависимость - это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает положительные эмоции. И подросток пытается возместить такое отсутствие. Подростку может недоставать внимания в семье, или же, наоборот он пытается скрыться от чрезмерной опеки близких и родителей, убежать от проблем, которых все больше и больше обрушивается на него в период его вступления во взрослую жизнь. Для тинэйджера звонки и SMS-сообщения по «мобильнику» являются показателем востребованности среди сверстников. В целом, эта зависимость - результат социальных перемен, произошедших в последнее десятилетие.

Зависимость от телефона излечима. Избавиться от нее гораздо проще, чем от иных пагубных привычек. Гораздо труднее ее обнаружить.

Прежде чем понять, как избавиться от зависимости телефона, стоит научиться ее выявлять. Среди признаков зависимости от телефона и иных гаджетов стоит выделить:

- снижение способности концентрироваться;
- возникновение проблем с когнитивными способностями, среди которых – память;
- трудности, возникающие в процессе принятия решений;
- периодические головные боли, ухудшение зрения, боли в шейном отделе позвоночника;
- нарушения сна, бессонница;
- низкий уровень социализации.

Игнорирование признаков зависимости от телефона и иных гаджетов может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции, что подразумевает расстройство памяти.

Чтобы выяснить, есть ли какие-либо признаки мобильной зависимости у студентов ОГАПОУ «СМК», среди ни было проведено анкетирование. Всего в опросе приняли участие 60 человек.

1. На вопрос «Боитесь ли Вы потерять свой телефон?» 40% ответили, что жалко, но это не конец света, 25% - не жалко, 22 % - что жалко телефон, 13% потерять телефон было бы катастрофично. Таким образом, ситуация потери телефона оказалась не столь ужасна для наших студентов.
2. На вопрос тревожит ли Вас ситуация, когда батарея разряжена, оказалось, что да. Утвердительно ответили 63% респондентов и отрицательно 37%.
3. Оказаться вне зоны действия сети большинство студентов не испугалось, это составило 63% всех анкетируемых. 37% респондентов не хотели бы оказаться вне зоны действия сети.
4. Забыть телефон боятся 87% опрошенных и только 13% нет. Такой показатель можно отнести к проявлению мобильной зависимости.
5. Остаться без денег на счете боятся 82% анкетируемых, что также является достаточно высоким показателем и проявлением мобильной зависимости.
6. Возвращаться домой за мобильным телефоном будет 99% респондентов, но это будет зависеть от ситуации. В любом случае вернется только 1%. Данный ответ также свидетельствует о признаках зависимости.
7. Остаться без мобильного телефона без особого беспокойства на несколько часов согласны 58% анкетируемых. Согласились сутки побыть без телефона 25%, на несколько дней готовы расстаться со своим телефоном 17%. Студентов, опасающихся отказаться от телефона на полчаса, не нашлось.
8. Пропустить входящий звонок не боится 100% респондентов.
9. Прервут очень важное дело, если будут ждать звонка 72% студентов. Посмотрят все равно, кто звонит,12%, 10% бросят дело, если будут звонить настойчиво и только 6% не станут отвлекаться.

10. Выпустить свой телефон из рук, не испытывая навязчивого желания что-либо в нем посмотреть, на несколько часов или на целый день могут 90% респондентов, из чего можно сделать вывод, что патологической зависимости от телефона у наших студентов нет.

11. Оказалось также, что 88% иногда слышат сигнал своего телефона, когда тот не звонит. Незначительная часть слышит звонок часто 4% , что может говорить о привычке быть всегда готовым к тому, что телефон зазвонит в любой момент.

12. Несомненно хорошим показателем является, что основной причиной тревоги остаться без телефона - это потеря связи с родственниками, так ответили 80%, а, к примеру, не игры и интернет. 20% анкетируемых назвали другие причины (потеря связи с друзьями, учебой)

13. На вопрос, «Что Вы ощущаете, когда долго не можете найти свой телефон» респонденты отметили возбуждение, суетливость, раздражение, учащенное сердцебиение (всего 83%) и только 17% сказали, что останутся абсолютно спокойными. Это достаточно высокий показатель, чтобы беспокоиться о проявлении мобильной зависимости у подростков.

14. Оказалось, что берут телефон с собой в ванну, туалет, забирают на ночь в кровать 85% опрошенных, и только 15% легко обходятся в подобных местах без телефона. Такие цифры также говорят о развивающейся зависимости.

15. Впервые за день в основном берут телефон в руки в первые 15 мин после пробуждения 45% анкетируемых, 27% сразу после пробуждения, 19% после сигнала звонка или сообщения и только 9% могут спокойно обходиться без телефона. Данные показатели также являются не очень хорошими.

Для профилактики мобильной зависимости необходимо придерживаться следующих правил:

- Если нет острой необходимости что-то искать и работать через смартфон, то не стоит брать его в руки для проведения досуга.
- Следует устраивать себе «разгрузочные» дни, или хотя бы часы, в которые телефон использоваться не будет.
- Необходимо удалить с телефона лишние приложения, поскольку они провоцируют развитие телефонной зависимости.
- Не стоит играть в телефонные игры, они не приносят пользы и отнимают очень много времени
- Во время учебы следует перевести телефон в беззвучный режим и стараться на него не отвлекаться
- Использовать приложения, контролирующие время, проведенное в смартфоне. Например, в одном из них можно вырастить свой лес: чем дольше вы не включаете смартфон, тем больше деревьев вырастет. Но если прервать процесс роста дерева и все же взять телефон в руки, дерево погибнет.

- Ограничить применение телефона в игровой форме. Например, кто на занятии возьмет первым телефон в руки, тот и дежурит
- Стараться ценить реальное общение.
- Иногда использовать реальный фотоаппарат, а не камеру телефона
- Не оставлять телефон в шаговой доступности от места сна, чтобы не провоцировать желание лишний раз что-либо в нем посмотреть.
- Желательно начинать утро не с телефона, а с зарядки, завтрака, и т.п.
- Не использовать телефон вместо часов.
- Следите за руками
- Не использовать телефон, когда скучно.
- Не следует есть с телефоном в руках. И дело тут не только в проявлении зависимости, но и в особенностях процесса пищеварения.

Таким образом, можно сделать вывод, что современные подростки в достаточной степени зависят от своего смартфона. Но соблюдение мер по профилактике мобильной зависимости поможет не только предотвратить ее появление, но и минимизировать уже имеющиеся симптомы.

Список литературы:

1. А. Ю Егоров. Нехимические зависимости».-Спб.: Речь, 2007 г.
2. В. А. Табурца. «Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий»// «Концепт».- 2016 г.- №15
3. Больше никаких гаджетов, или как бороться с номофобией? [Электронный ресурс]. URL: https://7spsy.com/blog/bolshe-nikakih-gadzhetov-ili-kak-borotsya-s-nomofobiey. (Дата обращения 05.12.2021)

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Бунина Н.Ю., Чередниченко Е.В.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Центр психолого - педагогической и социальной помощи» муниципального образования Киреевский район, kireevsk.mkudo_tsppsp@tularegion.org

За последнее время интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства подростков и их родителей. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в учебе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи.

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти [5].

У человека существует потребность в сенсорном притоке. Это когда постоянно хочется видеть что-то новое, получать какую-то свежую информацию, переживания и ощущения [1]. Люди так хотят новизны, и поэтому старые шутки в Интернете уже никого не интересуют.

Пристрастие к постоянному нахождению онлайн становится равносильно зависимости от алкогольных напитков и наркотических веществ, что уже может считаться серьезной проблемой. Это подтверждают психологи и врачи, которые проводят разнообразные исследования [2;3].

По собранным данным, непрерывное нахождение в сети интернета приводит к изменениям функционирования сознания и проблемам в работе мозга человека [2;3]. После этого наблюдается постепенное снижение когнитивных функций, особенно – способности обучаться. Снижаются и возможности памяти, ведь потребность хранить и запоминать информацию снижена – все доступно!

Другим негативным аспектом влияния интернет зависимости можно считать утрачивание навыков общения в реальной жизни, как следствие – определенной асоциальности. Сеть всемирной паутины замечательно подменяет встречи с друзьями, ведь можно просто открыть окошко с чатом и написать: «Привет», увидеть родителей по скайпу, а вместо изнуряющих покупок, просто заказать готовую продукцию с доставкой на дом. Такая вот иллюзия реальности.

Положительные, на первый взгляд, вещи, создают множество проблем при отсутствии альтернативного времяпровождения. Привыкнув общаться в играх и социальных сетях, несовершеннолетний теряется при нахождении в новой компании, испытывая стресс. Ведь приходится иметь дело с живыми эмоциями незнакомых людей. После подобных встреч появляются психологические проблемы, человек может закрыться.

Выделим существующие признаки, по которым можно диагностировать компьютерную и Интернет-зависимость: потеря контроля над временем, проведенным за компьютером, утрата интереса к социальной жизни, к своему внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия, смешанное чувство радости и вины во время игры за компьютером, либо раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам, длительность пребывания за компьютером уменьшается, ночные кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния [7;4].

Интернет зависимость способствует возникновению расстройства сна и пищевого поведения. Перегруженность постоянным потоком информации негативно сказывается на сне и расслаблении. Быстро пролетающее время за

компьютером порой отображается в том, что человек забывает сделать перерыв на еду.

Нельзя вычеркнуть из контекста побочных эффектов и появление физических заболеваний. Проблема связана с сидячим образом жизни, при котором атрофируются многие мышцы, возникают изменения строения позвоночника (сколиоз, кифоз, остеохондроз), суставов (артрит, артроз), заболевания сердечной системы (аритмия, гипертония, аритмия, варикоз нижних конечностей). Сюда же можно отнести классическое снижение зрения при многочасовом сидении перед экраном.

Разрушение семейных связей так же вполне привычно при диагнозе – интернет зависимость. Постоянное нахождение на просторах интернета вместо внимания к другому человеку мало кому нравится [8]. Это касается в первую очередь детско-родительских отношений.

О причинах, побудивших детей днями напролет играть в онлайн-игры, можно судить долго. Для кого-то такая интернет зависимость – это отдых от перенапряжения, скуки, заполнение пробелов жизни, недостатка интересных увлечений. Также это может быть шансом повысить свою самооценку за счет почетного первого места, которое в жизни трудно получить. Некоторые даже вносят деньги, чтобы улучшить характеристики своего игрового персонажа. Это интернет зависимость в ее ярком проявлении.

На различных форумах увеличение рейтинга или количества «лайков» тоже приравнивается к игре, где каждый пытается стать популярнее [5;9]. Полной удовлетворенности тут нет, но это уже что-то, если в реальной жизни многое не устраивает, нет общения и признания.

Говоря о профилактике, можно выделить основные способы воздействия на формирующуюся психику подростка [9]:

1. Это физическая нагрузка, переход на здоровый образ жизни. Мышцы дадут нужный сенсорный приток в мозг, и ощущение скуки, пустоты уйдет.
2. Развивайте свою силу воли. Поставьте себе четкую цель избавиться от интернет-зависимости. Если такой цели не будет, тогда вы снова прилипнете к компьютеру. Итак, возьмите листочек, ручку и запишите, что вы хотите выйти из интернет-зависимости и зачем вам это нужно. Прикрепите листочек на самое видное место. Но главное эту цель поставить не на листочке, а в голове. Вы действительно, должны этого желать и чем сильнее, тем лучше. Потому что это поможет вам бороться.
3. Следите, как только негативная программа снова толкнет вас против вашего желания к Интернету, включите свою волю и перейдите к любимому занятию. Тем более у вас уже есть четкий план — ваш список интересных дел и желание их реализовать.

Для родителей рекомендуется следующее лечение компьютерной зависимости у подростков - чего делать нельзя: резко ограничивать пребывание за компьютером, отключать интернет, ломать любимую игрушку

– это может вызвать сильнейший срыв; запрещать, ругать, наказывать подростка, грозиться лишить карманных средств – это спровоцирует вспышки агрессии, конфликт и уход из дома; выдвигать ультимативные предложения – «или мы, или твой компьютер» — подросток, вероятнее всего, сделает выбор в пользу последнего.

Что делать нужно: главное — принимать тактичное участие в лечении компьютерной зависимости, быть подростку другом и помощником в преодолении пристрастия. Важно мягко обучать подростка новым способам преодоления сложностей, кризисных ситуаций; привить навыки контроля за своим эмоциональным состоянием – разъяснять способы регулирования чувств; учить общению, эффективным коммуникациям со сверстниками, что требует некоторого погружения в среду современной молодежи; обучать тайм-менеджменту или эффективному управлению своим временем.

Чаще всего обойтись без сторонней помощи достаточно трудно, поскольку большинство молодых людей пубертатного возраста активно противятся попыткам родителей избавить их от тяжкого груза зависимости – они попросту не видят в этом проблемы [9].

Следует отметить, что универсального рецепта оздоровления психики подростка нет. Любая тактика приведет к болезненному расставанию, Интернет зависимость вызывает «ломку» сродни наркотической.

Задачей родителя является вернуть интерес к реальной жизни и непосредственному общению, что может быть обеспечено: посещением кружков, выявлением новых интересов подростка или актуализация прежних;

совместным чтением и беседами, обсуждением новостей и новинок реального мира; честностью по отношению к подростку – нужно прямо сказать, что с ним и почему это с ним происходит, мягко назвать его состояние, беседовать, используя техники активного слушания («Тебе тоскливо, потому что хочешь поиграть…», «Ты испытываешь злость, потому что я занимаю тебя не тем, чего тебе сейчас хочется…»); открытостью относительно своего состояния – необходимо не таить и своих чувств и желаний («Я хочу для тебя только хорошего», «Мне бы очень хотелось, чтобы мы с тобой провели время вместе») [6].

Очень важно составить устный или письменный договор. Это необходимо потому, что исключить компьютер из жизни школьника или студента довольно сложно, и он все равно время от времени будет садиться за него. Договор может заключаться в определении временных рамок (например, один час в сутки, в период каникул – 1,5 часа), проговаривании наказания (к примеру, ограничение по личному времени за компьютером при получении трех двоек). В этом случае можно привлечь дополнительные сервисы – программы контроля посещения определенных сайтов, а также таймеры, которые дают команду отбоя компьютеру по истечении определенного установленного заранее времени.

Основные условия успеха преодоления пристрастия, это: здоровые отношения в семье и нормальная психологическая атмосфера, появление новых или актуализация прежних интересов и увлечений, желание и умение ставить и достигать хотя бы небольших целей, эффективное взаимодействие с окружающими.

Именно поэтому помощь специалиста является необходимой во многих случаях. Чаще всего для лечения компьютерной зависимости избирается форма тренинговых занятий, иногда – сеансы индивидуального психоконсультирования [10]. Это позволяет научить ребенка чувствовать вкус жизни, вернуть его в реалии и научить наслаждаться ими. В целом тактика терапии избирается с обязательным учетом причин, которые могли спровоцировать пристрастие.

В том случае, если причина кроется в неудовлетворительной обстановке в семье зависимого, должна проводиться работа со всеми ее членами, в противном случае высок риск возвращения подростка за компьютерный стол.

Если основным фактором выступает неумение общаться со сверстниками, без тренингов обойтись будет трудно [7]. Коммуникационные групповые тренинги позволят не только научить ребенка общаться, но и отточить «мастерство», что в дальнейшем делает возможным применение полученных навыков в классе или учебной группе.

Если проблема состоит в субъективной или объективной «неуспешности», также важно проводить беседы с психологом: не выдуманная ли это проблема, что лежит в ее основе, что мешает подростку ставить цели и достигать их.

Эффективное планирование собственного личного времени, формирование важных личностных качеств, способности к постановке краткосрочных и долгосрочных целей – вот лишь небольшой список умений, которые подросток приобретает после прохождения лечения. Все это не только избавляет от тяжелой зависимости, но и является надежной профилактикой рецидива.

Работа с подростками всегда осложнена сравнительной незрелостью психики, зависимостью от общественного мнения, потребностью в причастности к коллективу, отсутствием целостности, жизненных целей, задач, однако это совсем не значит, что эффективное лечение невозможно. При правильном подходе и своевременном привлечении специалиста излечиться от этого «недуга» современности можно в достаточно короткие сроки.

В заключение можно сказать, что компьютерная и интернет зависимость является новой проблемой в мире. Самый лучший способ борьбы с любыми зависимостями – не доводить дело до крайности, т.е. профилактика. Если ребёнок активно развивается, полон творческой энергии, участвует в спортивных мероприятиях, много общается с

ровесниками, чувствует поддержку со стороны близких, ему просто некогда и незачем прятаться в мире игр. Необходимо реализовывать профилактические психолого-педагогические программы, организованные на базе образовательных организаций, учреждениях дополнительного образования как с родителями подростков, так и с самими обучающимися.

Список литературы:

1. Бард А., Зондерквист Я. Нетократия. Новая правящая элита и жизнь после капитализма. – М., 2006.
2. Бабаева Ю.Д. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2005. – № 1.
3. Вересаева О. Психология и интернет на пороге XXI века // Психологическая газета. – 1996. – № 12.
4. Егорычев А.М. Нравственность как основа отечественного социального воспитания подрастающего поколения (социально-исторический анализ) // Профилактика зависимостей. 2016. – №. 1(5) – С. 38-45.
5. Егорычев А.М. Становление человека и общества в призме социального образования и национальной безопасности // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 1 (15). – С. 63-69.
6. Егорычев А.М. Образовательное пространство человека и его базовые характеристики / А.С. Кретинин // ЦИТИСЭ: элект. науч. журнал. – 2015. – № 3. – URL: http://ma123.ru
7. Залесский П. Сколько нас? Какие мы? Портрет российской Интернет – аудитории / П. Залесский, М. Спектр // Мир Internet. – 2004.
8. Лисовский В.Т. Социология молодежи: учебное пособие. – СПб., 2006.
9. Тарасенко В.В. Самоорганизация фрактального освоения коммуникаций сложного мира и образование // Синергетика и образование: сб. статей. – М.: Изд-во «Гнозис», 1997. – С. 47-52.
10. Ясперс К. Бодрийяр Ж. Признак толпы. – М., 2007.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Дьячкова О.Ю.

МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №3 им.Н.Н.Федутенко» п.Ракитное, sapenko_oksana@mail.ru

В современном мире мы все чаще сталкиваемся с различного рода зависимостями. О химических и методах борьбы с ними знают многие, а о нехимических некоторые люди даже не подозревают.

Главная проблема заключается в низкой информировании граждан о заболеваниях, связанных с зависимостью, и отрицание их. Исследования показывают, что наиболее подвержены аддикции лица подросткового

возраста. Но, к сожалению, все больше детей младшего школьного возраста подвергаются разного рода зависимостям. Это связано с определенной предрасположенностью в виде возрастной незрелости психики. Помимо этого, подверженность зависимостям объясняется психологами типом личности ребёнка.

Одним из наиболее распространённых типов нехимических зависимостей является компьютерная зависимость, которая будет включать в себя и ряд других зависимостей. Иначе их называют технологическими аддикциями. Они включают в себя - интернет-аддикции, аддикции мобильным телефонам, и другие, связанные с техническими средствами.

Зависимость от компьютера и интернета считают таким же опасным явлением, как алкоголизм и наркоманию. Погружаясь в виртуальный мир, человек уходит от реальности. Это происходит и с детьми, и со взрослыми людьми. Психоэмоциональное поведение зависимого меняется: он становится агрессивным, замкнутым, когда не может удовлетворить свою потребность, отказывается от общения с родными и друзьями.

Внешне заметить техническую аддикцию можно по следующим признакам: повышенная раздражительность и агрессия, связанные с невозможностью играть за компьютером; ухудшение памяти; нарушение режима сна в пользу времяпровождения за монитором; отказ от пищи; постоянное взаимодействие с гаджетами: когда зависимый не видит их поблизости, он начинает беспокоиться, искать взглядом; ограничение круга интересов до компьютера и игры; снижение успеваемости в школе; невозможность контролировать свои чувства и эмоции; отказ от реального общения.

В большом количестве случаев именно учителя и психологи в общеобразовательном заведении первыми замечают зависимость у ребёнка. Это связано с информированностью данной категории граждан о данной проблеме.

В результате исследования, проведённого среди школьников 7-10 классов - 67% детей в той или иной степени находятся в зависимости, поэтому в условиях школы была разработана программа для профилактики зависимости. Профилактика компьютерной аддикции - это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирование зависимости среди несовершеннолетних.

Первым этапом является психологическое просвещение среди всех участников учебного процесса. Особенное внимание уделяется родителям и педагогам, которые вовремя должны заметить у ребёнка начальные стадии зависимости. На данном этапе применяются исследования наличия акцентуаций характера личности подростка (методика Леонгарда); детско-родительских взаимоотношений (Анализ семейных взаимоотношений

Эйдемиллера). Проводятся опросники и тесты по определению Интернет, игровой – зависимостей (тест Такера, тест на интернет-зависимость Кулакова); тесты на определение аддикции у несовершеннолетнего (тест на интернет-аддикцию Никитиной и Егорова); психопрофилактические беседы и наблюдение.

Вторым этапом данной программы идёт формирование у участников учебного процесса умения конструктивно отстаивать свою точку зрения и адекватной самооценки.

Третий этап - социализация. Ситуации, которые раньше подразумевали общение с другими людьми, теряют свою актуальность; все больше люди выбирают профессии вида «человек - техника» или «человек - знаковая система». Такая тенденция в обществе негативно сказывается на процессе социализации современного человека. Усвоение социального опыта не заканчивается с завершением стадии целенаправленного привития человеку общепринятых правил норм в школе и других учебных заведениях, этот процесс стихийно продолжается всю жизнь. Поскольку процесс социализации неразрывно связан с индивидуализацией личности, ее становлением и развитием, то можно говорить о том, что современное общество в какой-то степени препятствует развитию и, более того, саморазвитию личности.

Четвёртым этапом является формирование целостного образа мира. Здесь происходит включение детей во внеурочную деятельность и в дополнительное образование, а также посещение культурных мероприятий, проведение тематических классных часов с активным включением детей в деятельность.

Профилактика компьютерных зависимостей сегодня – это сложная многоаспектная проблема, обусловленная множеством факторов, среди которых наибольшее значение имеют: личностные, социальные и семейные факторы. Чтобы не дать толчок к развитию компьютерной зависимости, нельзя отталкивать ребенка: нужно стараться найти время для решения его проблем, выяснения всего, что его беспокоит. Для этого необходимо: построить отношения в семье на основе доверительного общения; организовать совместное времяпровождения (семейные праздники, выезды на природу, в парк, на массовые мероприятия); помочь в построении режима дня, который включает как можно больше активных занятий, а также оказать содействие в поиске хобби, увлечений.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Кутузова И.В.
МБОУ «Головчинская СОШ с УИОП»

Интернет зависимость у подростков – довольно распространенная проблема в сегодняшнем мире. Родители и психологи бьют тревогу,

наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. И не важно, каков возраст и интеллектуальный уровень у подростка, одарённый ли это ребёнок или с ОВЗ, зависимость формируется у всех по единому сценарию.

Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. В сети несложно найти редкие и ценные книги, которые мало у кого есть дома. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал – к примеру, логические игры и головоломки превосходно развивают способность анализировать, находить связи и восстанавливать логические цепочки. Общение в социальных сетях позволяет улучшить коммуникативные навыки и выучить иностранные языки.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств, но не следует забывать, что зависимость от компьютера может развиться и у младших школьников, и у взрослых людей.

Зависимости у детей могут появляться по разным причинам. Спровоцировать их могут:

- низкая самооценка,
- трудности в общении,
- неуверенность,
- нехватка внимания и эмоциональной близости в семье.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

Психическая зависимость, как правило, наименее заметна для самого зависимого человека. Он может даже не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым,

сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени проводить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Выделяют и четыре степени зависимости.

1. Условная норма, естественное развитие личности. Дети проявляют естественный интерес к каналу информации. Они участвуют в известных социальных проектах, охотно делятся впечатлениями с родителями. В поведении нет очевидных изменений: успеваемость в школе на уровне, сон не нарушен (минимум 6–8 часов подряд), есть аппетит.
2. На второй стадии ребенок может потерять счет времени, заигравшись за компьютером. Но явных признаков зависимости у него не наблюдается: есть нежелание отвлекаться от монитора, выключать компьютер, но поводом для скандала это не становится. Аппетит в норме, хотя учащаются случаи приема еды за компьютером. Успеваемость хорошая, учителя не жалуются на прогулы.
3. На третьей стадии у людей формируется конкретное предпочтение, выбор в пользу виртуального мира. Ребенок неохотно ходит в школу, теряет интерес к друзьям и родным в реальной жизни, стремится каждую свободную минуту провести за дисплеем. Могут наблюдаться нарушения сна, повышенный или недостаточный аппетит.
4. Сильная психологическая зависимость. Каждый разговор о компьютерах с родителями вызывает у ребенка истерику. На улице он проводит не больше 2–3 часов в неделю. За компьютером — от трех часов в день. Успеваемость ухудшается. Аппетита может не быть (или наоборот). Общих интересов с членами семьи нет.

Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.

Игровая зависимость у подростков

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем.

Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.

Зависимость подростков от социальных сетей

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая

в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

Признаки интернет зависимости у подростков:

1. Потеря контроля над предметом зависимости, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.
2. «Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.
3. Преобладание «тоннельного» мышления. Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.
4. Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.
5. Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.
6. Проблемы с учебой.
7. Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
8. Расстройства сна, кардинальное изменение режима.
9. Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Именно поэтому так важна профилактика каких бы то ни было зависимостей у подростков. Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией. Ведь семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

Профилактика интернет-зависимости у подростков

Профилактика компьютерной зависимости у подростков в целом не отличается от профилактики других видов зависимого поведения. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких.

Работа с родителями:

Воспитание ребенка начинается в семье. При недостатке внимания со стороны родителей, ребенок начинает искать себе занятия самостоятельно, а в наше время, время компьютеризации, дети, а в особенности подростки, попадают в зависимость от компьютера, это в основном социальные сети, компьютерные игры, которые очень затягивают и не дают подростку полноценно развиваться как личность. Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером. Проводите время с детьми, гуляйте с ними в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Для формирования навыков безопасного поведения детей необходима работа в урочной и внеурочной деятельности:

1. Проводить работу по формированию безопасного поведения и профилактике зависимого поведения можно как в индивидуальной, так и в групповой форме. Это могут быть беседы, лекции, тренинговые занятия, целью которых является пропаганда здорового образа жизни, формирование навыков безопасного поведения.
2. Планировать работу лучше всего исходя из особенностей детского коллектива. В этом педагогу помогут психологи, социальные педагоги, медицинские специалисты.
3. Задача педагога - создать оптимально комфортные условия для каждого ребенка, т.е. своевременно разрешать конфликты, формировать коммуникативные навыки у детей. На занятиях можно использовать сюжетно-ролевые игры, в которых учащиеся могут под руководством взрослого проигрывать различные ситуации, учиться избегать конфликтов, находить выход из опасных ситуаций.
4. Педагогу необходимо научить детей анализировать ситуации, принимать самостоятельные решения. Для этого можно использовать упражнения «4 угла», «Продолжи предложение», которые помогут детям высказать собственное мнение.
5. В профилактической работе необходима взаимосвязь с родителями. Можно устраивать совместные мероприятия для детей и родителей (праздники, экскурсии, семинары-практикумы)
6. Профилактическую работу следует проводить регулярно. Только в этом случае мы сможем снизить риск формирования у учащихся зависимого поведения.

Активные занятия детей спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия, театрально-музыкальная студия - все это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие в свою очередь активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Таким образом, сложившая система работы по профилактике здорового образа жизни способствует формированию гармонически развитой личности подростка, предупреждению аддиктивного и девиантного поведения.

Список литературы:

1. Бойков А.Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде. // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С.871-874.
2. Друзин В.Н. Проблема профилактики компьютерной аддикции подростков. // Инновации в образовании. – 2011. – №5. – С.67-82.
3. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет - зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 662-664.

ВОСПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Межакова А.А.
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №7» Алексеевского городского округа Белгородской области, *alexdou7@mail.ru*

Брекало М.В., Кинегопуло Л.С.
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №13» Алексеевского городского округа Белгородской области, *alexdou13@mail.ru*

В последнее время наблюдается резкий рост нехимических зависимостей среди несовершеннолетних. Наиболее распространённой является компьютерная зависимость, которая обычно условно делится на два вида: Интернет - зависимость и игровую. Активное развитие компьютерной индустрии, расширение мобильной индустрии и рынка игрового программного обеспечения приводит к тому, что для многих взрослых компьютер (планшет, смартфон) становится интереснее книг, театров и телевидения, а для многих детей - важнее учёбы и живого общения со сверстниками. Не надо быть специалистом, чтобы увидеть, какое глубокое воздействие на психику и сознание ребёнка оказывают компьютерные технологии и, к сожалению, их зомбирующую и отупляющую роль в развитии его личности.

Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка. К основным причинам компьютерной зависимости среди детей можно отнести одиночество, дефицит коммуникативных навыков, социальную дезадаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, депрессию и психические отклонения. Количество несовершеннолетних с психологическими проблемами увеличивается, значит, увеличивается и количество тех, у кого потенциально может сформироваться зависимость.

Сущность построения программ профилактики сводится к реализации системного воздействия, направленного на укрепление психического здоровья и благополучия несовершеннолетнего, развитие и стабилизацию факторов личностной устойчивости и личностного роста. Воспитание психически здоровой личности является одним из главных компонентов профилактики детских нехимических зависимостей. [9]

“Здравый смысл и добрая воля” – эти основы воспитания, которые ещё многими почитаются как достаточные, на поверку оказываются слишком зыбкими. Необходим научный подход к воспитанию ребёнка. Почему малыш развивается так, а не иначе? По каким законам складывается его психическая

жизнь, каковы детерминанты его психического здоровья? Ответы на эти вопросы имеют научную основу.

Разумеется, не надо превращать свою семью в “лабораторию семейного воспитания” и растить ребёнка на основе безоговорочных формул и предписаний. Речь идёт лишь о том, что знание некоторых данных наук, изучавших развитие ребёнка, может дать родителям ключ к пониманию важных изменений, которые непрерывно совершаются в их малыше, - а значит, поможет родителям предупредить, преодолеть трудности в вопросах воспитания, растить ребёнка психически здоровым.

Родители должны не просто знать что-то о ребёнке с “чужих” слов – пусть они и мудрые, но и изучать ребёнка изо дня в день. Но какими методами? Представление о тех методах, которыми пользуется детская психология, иметь небесполезно. Это предостережёт от необдуманных и поспешных экспериментов в воспитании.

Систематические наблюдения за своим ребёнком помогут его узнать во всех отношениях. Такой постоянный и последовательный интерес родителей к поведению детей, к проявлениям их психического развития даёт возможность подойти к воспитанию более трезво, с нужной долей самокритичности. В свою очередь это поможет растить ребёнка психически здоровым. Воспитывая своего ребёнка, родители должны постараться правильно оценить возможности малыша и разумно использовать их в целях поддержания его психического здоровья.[6] Вспомним слова П.Ф. Лесгафта: “Бессознательное руководство личностью ребёнка никогда не проходит без серьёзных последствий и отзывается иногда на всей его последующей жизни”. Исследования показали, что, хотя врожденные особенности ребёнка и ход созревания его организма, его нервной системы на протяжении детства представляют собой важное условие и необходимую предпосылку психического развития, наследственные задатки не предопределяют фатально ни хода, ни уровня этого развития. Решающую роль в том, какое психическое здоровье будет у ребёнка, какие особенности разовьются у него, какие нравственные качества у него сформируются, играют условия жизни и воспитания.[10]

Физиологические исследования И.П. Павлова показали, что условно-рефлекторные механизмы психической деятельности формируются под влиянием условий жизни ребёнка, под влиянием обучения в широком смысле этого слова.

Правильно поставленное обучение ведёт за собой развитие. Говоря об этом, мы не можем забывать, что существует, так сказать, нижняя граница обучения – именно это имеют в виду, когда говорят о бессмысленности попыток обучить грамоте шестимесячного младенца.

Не менее важным оказывается и существование верхней границы обучения. На первый взгляд это может показаться непонятным: если не считать чисто хронологического отставания ребёнка от сверстников, что же

пагубного в том, что обучение его тем или иным умственным действиям начнётся позже обычного? Но вот факты. Если ребёнок до трёх лет по каким – то причинам не усвоил речь и обучение начинается только после этого срока, то обучение идёт с гораздо большим трудом, дольше и без того успеха, который даёт оно в обычные сроки. Сама же задержка в развитии речи тяжело сказывается на общем росте психических возможностей ребёнка – у него задерживается развитие восприятия и мышления, не возникает ролевая игра (свойственная возрасту от трёх до семи лет), не развивается предметное рисование, то есть способность к изображению предметов.

Наука даёт родителям знания о сензитивных периодах развития ребёнка. Если родители (педагоги) будут учитывать их роль в развитии детей, это поможет им растить своих детей психически здоровыми, так как своевременное обучение даёт своевременное развитие тех или иных умений, навыков, формирование психических свойств, видов поведения. А это, в свою очередь, придаёт ребёнку уверенности в себе, в своих возможностях.[1] Таким образом, важной детерминантой психического здоровья ребёнка является обучение и воспитание ребёнка с учётом сензитивных периодов.

Влияет на психическое здоровье и врождённый темперамент, хотя и несколько своеобразным образом. Главные позиции в этом случае имеет тип материнства (отцовства). Тип врождённого темперамента входит в зависимость от типа материнства. Родительское отношение может изменить врождённый темперамент в положительную или отрицательную сторону, тем самым ухудшить или улучшить психическое здоровье ребёнка. Из этого следует вывод, что родители должны знать о типах темперамента, должны изменять воспитательный процесс в соответствии с этим, чтобы смягчить крайности проявления черт темперамента.[7]

Говоря о развитии ребёнка, нельзя забывать о том, что оно – как и всякое развитие вообще – не сводится к накоплению медленных, незаметных изменений, а будут в нём времена резких перемен, скачкообразных переходов, кризисов.

Критические периоды перемежают стабильные и являются переломными, поворотными пунктами в развитии. В переломные моменты развития ребёнок становится трудновоспитуемым вследствие того, что изменение педагогической системы, применяемой к ребёнку, не поспевает за быстрыми изменениями его личности. Родителям и педагогам нужно быть особенно внимательными и терпимыми в вопросах воспитания детей в период протекания кризисных процессов, чтобы не привести к отрицательным изменениям в поведении ребёнка, не отдалить его от себя, не дать ему замкнуться и искать поддержки и понимания где - то ещё. Исследования показывают, что негативное содержание развития в переломные периоды – только обратная сторона позитивных изменений личности.[2]

Установлено, что если кризис в силу каких – либо причин протекает вяло и невыразительно, то это приводит к глубокой задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности ребёнка в последующем возрасте. А это негативно сказывается на психическом здоровье несовершеннолетнего. Важно помочь ребёнку справиться с тем, что может нарушить естественный ход личностного развития, но так, чтобы не потерять в лице сына, дочери, ученика доброго товарища, друга.

Самое существенное содержание развития в критические возрасты заключается в возникновении новообразований, которые в высшей степени своеобразны и специфичны. Их главное отличие от новообразований стабильных возрастов в том, что они носят переходный характер. Это значит, что в последующем они не сохраняются в том виде, в каком возникают в критический период и не входят в качестве необходимого слагаемого в структуру будущей личности.

Новообразования кризиса отмирают с наступлением следующего возраста, но продолжают существовать в латентном виде внутри его, участвуя в том подземном развитии, которое приводит к скачкообразному возникновению новообразований.

Таким образом, кризисы, их возникновение и бурное протекание свидетельствуют о том, ребёнок растёт психически здоровым и последовательно развивается.

Следует помнить, не было бы кризисов – не было бы самого развития. Ребёнок застывал бы на достигнутом уровне, не побуждаемый внутренней неудовлетворённостью двигаться вперёд. Итак, кризисы неизбежны. И речь идёт лишь о том, чтобы они шли только на пользу ребёнку, не оставляя в его поведении ни болезненных рубцов, ни черт, которые совершенно нетерпимы, - капризности, себялюбия, замкнутости, несдержанности. [4]

Психическое здоровье зависит от условий, в которых находится ребёнок, как дома, так и в образовательном учреждении. Дошкольное детство является важным этапом становления психически здоровой личности. В большинстве случаев игровая зависимость более распространена в раннем возрасте. Многие пятилетние дети уже знают о существовании сети Интернет, прекрасно разбираются в компьютерных играх, но понятия не имеют о том, какие опасности, наряду с онлайн играми, она в себе таит. Когда взрослые сами проводят за компьютером время, им просто в голову не приходит, что может быть плохого, если малыш посидит часок, другой за любимой игрой, заодно и мама отдохнёт. Да и что плохого, если любимое чадо возьмёт с собой планшет или телефон в детский сад? Но реальность такова, что дети гораздо больше подвержены возникновению компьютерной зависимости, чем взрослые. Как ни странно, у детей возникает игромания, которая в первую очередь обусловлена складом личности и психологическими причинами. Ребёнок пытается защититься от внешнего мира и погружается в мир компьютерных игр, который поглощает его тем

больше, чем дольше он играет. Чрезмерная тяга к компьютерным играм должна заставить родителей задуматься и, возможно, пересмотреть сложившиеся в семье отношения. Нужно сделать так, чтобы ребёнок почувствовал себя нужным, понял, что он является равноправным членом семьи и с его мнением считаются. [9] Тяга к компьютерным играм у детей дошкольного возраста может возникнуть и в результате стрессовых ситуаций, возникающих в детском саду. С приходом ребёнка трёх - четырёх лет в дошкольное учреждение, а тем более, если родители не спешили отдавать малыша в детский сад и привели уже в среднюю группу, его жизнь существенным образом меняется. Строгий режим дня, отсутствие родителей или близких взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения, повышение образовательной нагрузки - всё это обрушивается на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, психологическая депрессия).

К сожалению, проблемы, связанные с адаптацией, остаются на уровне теоретических исследований и сводятся к рекомендации перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизить домашний режим дня к режиму дошкольного учреждения. Необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволила бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Необходимо создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Для успешной адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад. Это зависит прежде всего от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла и доброты. [6]

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам - адаптированность, или к негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт и внешняя адекватность поведения.

Таким образом, адаптация, приводящая к позитивным результатам – адаптированности, то есть совокупности всех полезных изменений организма и психики, является детерминантой психического здоровья детей.

Подробнее расскажем о влиянии педагога на психическое здоровье детей. С поступлением ребёнка в детский сад начинается новый этап в его эмоциональном развитии. Мощным побудителем проявления нравственных эмоции становится детский коллектив, а также организованные воспитателем различные виды совместной со сверстниками деятельности (игры, занятия и

т.д.). Огромное значение для развития личности имеет эмоционально – психологический климат той группы, в которой находится ребёнок.

Особо важное значение для маленького ребёнка имеет установление тёплых, ласковых отношений с педагогом. Взрослый, который сумел завоевать симпатии дошкольника, легко добивается от него выполнения предъявляемых требований, подчинения нравственным нормам поведения. И, если эти требования будут правильными и к их предъявлению воспитатель подойдёт со всей ответственностью, они только помогут становлению психически здоровой личности.

Входя в этот мир, ребёнок ещё не знает, каким надо быть, как надо поступать. Одобрение в форме лестного отзыва даёт ориентиры, как следует вести себя, внушает ребёнку, что он добрый, храбрый, прилежный, является словесным “поглаживанием”, создающим благоприятный, эмоциональный микроклимат для жизнедеятельности. Значительное, но не всегда достаточно учитываемое влияние оказывает на психическое развитие ребёнка оценка воспитателем его поступков. У большинства детей положительная оценка педагога повышает тонус нервной системы, увеличивает эффективность выполняемой деятельности. В это же время отрицательная оценка, особенно если она повторяется, создаёт подавленное настроение, угнетают физическую и умственную активность.

Педагогическая оценка, использующаяся в образовательных учреждениях, должна быть нацелена на помощь ребёнку в обучении и развитии. На её основании нельзя делить детей на группы по уровню развития или для обучения по разным программам.

Школьная система поощряет непрерывную напряжённую работу по обучению, зачастую не уделяя должного внимания межличностным отношениям. В результате у детей не остаётся свободного времени для самопознания, общения, что приводит к отсутствию опыта реальных житейских ситуаций, умения жить в текущем моменте. Ребёнок боится трудностей и всеми силами их избегает. Сохраняя после окончания школы привычные модели избегания трудностей, дети, хорошо учившиеся в школе, часто приобретают тяжёлое девиантное поведение. Кроме знаний школьное обучение зачастую формирует устаревшие, негибкие убеждения, взгляды, способы реагирования, неприменимые в условиях современного общества.

Кроме того, в настоящее время, личность учителя не всегда является достойным примером, в силу профессионального выгорания, увеличения возраста работающих. Большинство учителей не в состоянии оказывать эффективное воспитательное воздействие, психолого - педагогическую помощь и поддержку подросткам, поскольку сами не обладают знаниями, навыками и современными позитивными стратегиями поведения.

Тем не менее, школа обладает следующими возможностями для успешной реализации профилактических программ:

- привитие навыков здорового образа жизни и их отслеживание;

- возможность влиять на уровень притязаний и самооценку;

- работа с семьями несовершеннолетних;

- привлечение специалистов по профилактике (педагоги, психологи, социальные педагоги, школьные врачи);

- организация работы по выявлению групп риска.

Педагогическая профилактика в образовательных учреждениях выполняет функции первичной профилактики и касается всех сфер жизни несовершеннолетнего: семьи, образовательной среды, общественной жизни. Профилактическая деятельность носит «опережающий» характер. В профилактике зависимостей делается акцент на развитие возможностей, развитие коммуникативных навыков, на овладение подростками адекватными средствами решения возникающих проблем, на формирование здорового образа жизни, формирование культуры медиапотребления.

Мы считаем, что профилактической работой должно быть охвачено большинство детей, так как риску формирования нехимической зависимости подвержены не только дети, традиционно входящие в группу «риска» (неуспевающие, дезадаптированные, из неблагополучных семей), но и вполне благополучные на вид учащиеся, и даже одарённые ребята. [3]

Серьёзным недостатком образовательной среды является малоподвижность детей: если они много занимаются сидя, мало двигаются и играют на свежем воздухе, то это плохо сказывается не только на физическом, но и на их психическом развитии, снижается тонус их нервной системы, угнетается психическая активность. У физически слабых детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это отрицательно влияет на характер умственной работоспособности детей. То же относится и к детям неловким, которые не могут активно и на равных со сверстниками участвовать в подвижных играх, выполнять сложные упражнения. Осознание ребёнком своей “невозможности быть как все” может привести к устойчивым отрицательным эмоциям, которые будут задерживать физическое и психическое развитие. [10]

Известно, что сон – показатель психического здоровья, кроме того, он влияет на здоровье психики. В режиме дня учитывается его значимость. Ребёнок быстро утомляется. Именно поэтому он нуждается в чередовании периодов бодрствования и сна, в течении которых работа нервных клеток восстанавливается. Если ребёнок спит, ест и т.д. в определённые часы, у него образуются определённые рефлексы на время, с помощью которых организм подготавливается к той или иной деятельности (сон наступает быстрее, если ребёнка укладывают в определённый час).

Ответственно надо подходить и к обучению детей. Обязателен в обучении учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка. Пренебрежение ими приведёт к нарушению нормального хода гармонического развития человеческой личности. Всякая перегрузка и вызванное ею переутомление грозят оказать отрицательное влияние на

состояние здоровья несовершеннолетнего, на его физическое и психическое развитие. [8]

Ведущая роль в борьбе с нехимическими зависимостями несовершеннолетних принадлежит воспитанию психически здоровой личности. Проявления психически здоровой личности: жизнерадостность, уверенность в себе, отсутствие проблем в общении со сверстниками, в игре, отсутствие страхов, нервности в поведении, объективная самооценка, привязанность к близким, открытость и т.д. Если мы будем воспитывать детей, руководствуясь детерминантами психического здоровья ребёнка, им будут характерны именно такие личностные проявления. И к этому надо стремится всеми силами!

Список литературы:

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений Т4/ Л.С. Выготский. – Москва: Педагогика, 1984. – 161 – 163 с. - Текст: непосредственный.
2. Добсон, Д. Непослушный ребёнок/ Д. Добсон. – Москва: Т – ОКО, 1992. – 57 с. - Текст: непосредственный.
3. Друзин, В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков// Инновации в образовании/ В.Н. Друзин. - 2011 - №5 - 82 с. - Текст непосредственный.
4. Захаров, А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка/ А.И. Захаров. – Москва: Просвещение, 1986. – 202 с. - Текст: непосредственный.
5. Калинина, Р. Ребёнок пошёл в детский сад. /Дошкольное воспитание/ Р. Калинина. – 1998. – №4. – 44 -50 с. - Текст: непосредственный.
6. Кембелл, Р. Как на самом деле любить детей/ Р. Кембелл. – Москва: Знание, 1992. – 15 с. - Текст: непосредственный.
7. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольника/ А.Д. Кошелева. – Москва: Просвещение, 1985. – 324 с. - Текст: непосредственный.
8. Мухина, В.С. Возрастная психология/ В.С.Мухина. – Москва: Академия, 1999. – 172 – 174 с. - Текст: непосредственный.
9. Пурецкая, Н.С. Профилактика нехимических зависимостей как одно из направлений работы психолога [Электронный ресурс]. /Н.С. Пурецкая// Сайт «Психологи на b17.ru». - 2017. - Т.46. - С. 1-5. - URL: b17.ru/article/78251/ (дата обращения: 04.12.2021) - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
10. Фонарёв, А.М. Развитие личности ребёнка/ А.М. Фонарёв. – Москва: Прогресс, 1987. – 89 с. - Текст: непосредственный.
11. Хрипкова, А.Г. Мир детства: дошкольник/ А.Г. Хрипкова – Москва: Педагогика, 1987. – 210 с. - Текст: непосредственный.

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК ИНФОРМАТИКИ И ПСИХОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ СТУДЕНТОВ СПО

Рынзина А.Г., Григорьева Л.А., Кириенко М.С., Тишкина Л.С.
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»,
spsbtpisu@gmail.com

В настоящее время с каждым годом растет количество пользователей интернет и социальных сетей. По данным сайта www.web-canape.ru к началу 2021 года уровень проникновения интернета в России составляет 85%. Среднестатистический пользователь проводит в интернете 7 часов 52 минут каждый день, при этом на общение в социальных сетях у россиян уходит по 2 часа 28 минут. На начало 2021 года в России насчитывается 99 миллионов (68% от населения страны) пользователей социальных сетей. Самой популярной социальной площадкой у россиян является YouTube – 85% интернет-пользователей в возрасте от 16 до 64 лет пользуются этой сетью. ВКонтакте популярен у 78% [1].

Несмотря на множество позитивных проявлений всемирной информатизации и глобализации, существуют и определенные риски, а именно – интернет-аддикция или проблемное использование интернета. В России о возможности деструктивного влияния интернета, в первую очередь на подростков, заговорили в 2000-е годы. Первое масштабное исследование в области психиатрии проводилось врачом-психиатром, кандидатом медицинских наук Лоскутовой В.А. [цит. по 2]. Интернет-зависимость в большинстве стран не признается психическим расстройством, однако, в 2019 году стал вопрос о включении зависимости от видеоигр и зависимости от азартных онлайн-игр в списки заболеваний по официальным медицинским критериям (МКБ-11). При этом интернет-зависимость считается заболеванием в Австралии, Индии, Италии, Китае и Японии [6].

В настоящее время все больше авторов используют термин «проблемное поведение в интернете» вместо «интернет-аддикция». Все более разработанной становится проблема негативных воздействий интернета на человека, его личность, здоровье, социализацию и успешность жизнедеятельности. Термин «проблемное использование интернета» включает в себя разные вариации неконструктивного, несущего в себе те или иные формы негативизации поведения субъекта, его психики и различных сторон его жизнедеятельности. Данное понятие позволяет охватить широкий диапазон проблем, связанных с отрицательными сторонами использования интернета [8].

В материалах VII Всероссийской научно-практической Internet-конференции «Теория и практика осуществления профилактической работы, направленной на предупреждение зависимого поведения

несовершеннолетних, в образовательных организациях» (24-25 декабря 2020 года) в статье И.В. Ларькиной [4] была приведена притча о профилактике: «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги... «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить». Автор отметила, что такой подход можно применить и к работе по профилактике зависимостей обучающихся: можно работать в рамках предупреждения зависимости, а можно – в рамках коррекции. И мы, команда преподавателей, социально-психологическая служба, администрация ОГАПОУ «БТПиСУ», делаем акцент на первичную профилактику зависимого поведения.

В рамках настоящей статьи мы хотели бы обобщить опыт профилактики нехимических зависимостей студентов техникума, а именно – проблемного поведения в социальных сетях.

По мнению Т.В. Бобровой [цит. по 3] эффективность профилактики интернет-зависимости у молодежи обеспечевивают следующие педагогические условия: формирование ценностного отношения к условиям реальной действительности как результата и следствия социального опыта личности; использование потенциалов влияния молодежных общественных объединений; интеграция усилий социальных институтов по разработке и реализации профилактических программ для молодежи; подготовка кадров в молодежной среде для реализации профилактических программ; развитие волонтерского движения на базе молодежных общественных объединений. Основными направлениями профилактики интернет-зависимости являются информирование студентов о механизмах воздействия сети интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка у них стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

На основе программы профилактики интернет-зависимости С.О. Ларионовой и А.С. Дегтерева [3] нами была составлена программа профилактики зависимого поведения студентов ОГАПОУ «БТПиСУ», которая включает 3 основных компонента:

1. Образовательный компонент. Формируются знания о механизмах воздействия сети интернет на человека, о причинах, проявлениях, методах

диагностики и последствиях интернет-зависимости. Цель: формирование у студентов понимания и осознания того, что происходит с человеком, имеющим интернет-зависимость.

2. Психологический компонент. Изменение психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов, создание благоприятного доверительного климата в коллективе и их психологическую и социальную адаптацию. Цель: психолого-педагогическая поддержка студента; помощь в преодолении чувства тревоги, депрессии; формирование уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости, нацеленности на успех в достижении поставленных задач.

3. Социальный компонент. Оказание помощи в социальной и психологической адаптации студентов; формирование умения противостоять негативному влиянию; развитие навыков принятия рациональных решений, межличностного общения; актуализацию мотивов здорового образа жизни. Цель: формирование механизмов защиты и противостояния вовлечению в зависимое поведение.

Программа предполагает проведение тренингов, семинаров, лекториев, дискуссий, психологического просвещения, конкурсов на создание социальной рекламы, индивидуальных психолого-педагогических консультаций. Данные мероприятия направлены на формирование коммуникативных навыков, повышение уровня самооценки, саморефлексии, развитие творческих способностей студентов.

В целях контроля результатов профилактической работы дважды в год нами проводится мониторинг проблемного использования интернет и социальных сетей. Так, в ноябре 2021 года нами была проведена диагностика посредством анкетирования и методики «Опросник проблемного использования социальных сетей» (авторы – Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М.) [5]. В исследовании приняли участие обучающиеся 2 курса ОГАПОУ «БТПиСУ» в количестве 114 человек.

По результатам проведенной диагностики нами были получены данные, представленные в таблице 1. Как мы можем видеть из рисунка, 76% опрошенных не имеют проблем в пользовании социальными сетями. А средний и высокий уровень проблемного использования выявлен у 13% студентов.

Таблица 1.

Распределение обучающихся по уровню вовлеченности в проблемное использование социальных сетей (%)

Обучающиеся без проблем с использованием социальных сетей	Обучающиеся с проблемным использованием социальных сетей		
	Низкий уровень (повышенные баллы по 1 шкале)	Средний уровень (повышенные баллы по 2 шкалам)	Высокий уровень (повышенные баллы по 3 и более шкалам)
76	11	10	3

Распределение баллов по шкалам методики представлено в таблице 2, из которой видно, что студенты наиболее склонны использовать социальные

сети с целью регуляции своего эмоционального состояния: обучающиеся заходят в социальные сети в моменты когда им одиноко, плохо, они чувствуют себя расстроенными.

Таблица 2.

Распределение обучающихся по видам проблемного использования социальных сетей (%)

Предпочтение онлайн-общения	Регуляция эмоций	Когнитивная поглощенность	Компульсивное использование	Негативные последствия
6	20	8	11	2

Перед проведением тестирования студентам был задан вопрос: «Считаете ли Вы себя зависимым от социальных сетей?» На данный вопрос отрицательно ответили 41% опрошенных; ответ: «Возможно, немного» выбрали 43% студентов; «Скорее, да» – 9%; «Абсолютно да» – 7%. Что примечательно, некоторые из тех, кто ответил на вопрос положительно, по результатам проведения опросника не вошли в группу студентов с проблемным использованием социальных сетей. Подробнее результаты можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2.

Соотнесение результатов анкетирования и диагностики вовлеченности студентов в проблемное использование социальных сетей (%)

Результаты опроса / Результаты анкети-рование	Не выявлено проблемное использование социальных сетей	Проблемное использование социальных сетей			Итого
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
Нет проблем в пользовании социальными сетями	38	2	1	1	41
Низкий уровень	31	5	4	3	43
Средний уровень	5	3	1	0	9
Высокий уровень	3	2	0	3	7
Итого	76	11	6	7	

Из таблицы 2 мы видим, что 31% опрошенных студентов признает факт наличия зависимости в небольшой степени, тогда как по результатам опросника фактов проблемного использования социальных сетей не выявлено. 13% студентов считают себя зависимыми в достаточной мере, тогда как по результатам диагностики показали либо отсутствие, либо низкий уровень проблемного использования. То есть 44% студентов завышают мнение о своей «несвободе» от интернета и социальных сетей.

С другой стороны, 4% студентов, указавших в анкете, что не имеют зависимости, по результатам диагностики показали низкий или средний уровень проблемного использования социальных сетей. 7% студентов,

признающих факт наличия зависимости в небольшой степени, по результатам диагностики имеют средний уровень проблемного пользования социальными сетями. Таким образом, 11% опрошенных второкурсников преуменьшают роль интернета и социальных сетей в своей жизни.

Из результатов мониторинга мы сделали следующие выводы:

1. Программа профилактики, реализуемая в образовательном учреждении, показывает высокие результаты: 87% обучающихся не имеют проблем в пользовании социальными сетями или показали низкий уровень проблемного пользования;

2. Однако мы также наблюдаем недостаточность реализации образовательного компонента программы, направленного на формирование знаний о механизмах воздействия сети интернет на человека, о причинах, проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости: 15% респондентов по результатам анкетирования относят свою зависимость на уровень выше или ниже выявленного при опросе.

В связи с данными положениями нами была проведена коррекция программы профилактики, а именно включение в нее интегрированных занятий по информатике и психологии «Интернет в нашей жизни» для студентов разных курсов. Целями занятия явились:

А) Обучающие:

– Усвоение знаний о причинах и симптомах интернет-зависимости, а также способах ее профилактики;

– Определение положительных и отрицательных сторон интернета, их разграничение.

Б) Воспитывающие:

– Профилактика проблемного использования интернета и социальных сетей;

– Повышение психологической культуры обучающихся;

– Воспитание положительного интереса к изучаемой дисциплине.

В) Развивающие:

– Развитие умения обобщать, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы;

– Развитие умения выступать перед аудиторией, защищать свою позицию, аргументировать и приводить контраргументы;

– Развитие социальной компетентности студентов.

Организационной формой занятия явились: беседа, мини-лекция, групповая дискуссия, дебаты. Предназначение технологии «дебаты» состоит в том, что она является механизмом приобщения студентов к нормам и ценностям гражданского сообщества, а также адаптации их к условиям современного общества, предполагающего умение конкурировать, вести полемику, отстаивать свои интересы.

План занятия представлен в таблице 3.

Таблица 3.

План интегрированного урока по информатике и психологии «Интернет в нашей жизни»

№ п/п	Этап	Время	Цель
1.	Вводный	5 мин.	Ознакомление с темой занятия, ее актуальностью, целями урока
2.	Основной	1 ч. 15 мин.	Достижение запланированных целей занятия
2.1.	Актуализация проблемы занятия	15 мин.	Ознакомление студентов с понятием «проблемное пользование интернет и социальными сетями», результатами проведенной диагностики
2.2.	Мини-лекция: «Причины и симптомы проблемного использования интернет и социальных сетей», дискуссия	15 мин.	Усвоение знаний о причинах и симптомах интернет-зависимости
2.3.	Дебаты: «Интернет: за и против»	45 мин.	Определение положительных и отрицательных сторон использования интернет
3.	Заключительный этап	10 мин.	Подведение итогов занятия, выработка рекомендаций по поведению в сети интернет и социальных сетях, способствующему предупреждению проявления интернет-аддикции, получение обратной связи от студентов

Подробнее опишем этап дебатов. Дебаты – игровая технология, предполагающая определенный уровень состязательности. Важно, что побеждает тот, кто смог выстроить наиболее логичную линию доказательств, так как в дебатах не может быть безоговорочной правоты одной из сторон. Это на первый взгляд противоречит дидактическим принципам, но роднит дебаты с жизнью и социальной практикой: у каждой проблемы есть две стороны, по крайней мере, у каждого решения есть сторонники и противники.

Достижение целей, решаемых в логике и средствами технологии дебатов, основано на соблюдении трех основных принципов.

1. Дебаты не могут быть направлены против личности, можно формулировать аргументы против идей и суждений оппонентов, но не критиковать самих оппонентов.

2. Основа дебатов – честность. Иногда быть честным сложно: приходится признавать отсутствие аргументов или ошибочность логических построений.

3. Дебаты предназначены для обучения и развития студентов, их социализации, а не для состязания между студентами или между преподавателем и студентами. Это технология обучения, облеченная в состязательную форму.

Действующие лица дебатов – две команды. Команда, отстаивающая тезис в рамках тематической игры, – команда утверждения. Команда, опровергающая тезис, – команда отрицания. Судьи оценивают игру, заполняют специальный судейский протокол, в котором отмечают области столкновения позиций команд, комментируют свое мнение. Судейство – очень сложный процесс. Судья должен отказаться от персональной позиции и оценивать игру по аргументам, доказательствам и суждениям, но не на основе личной симпатии. Судья выполняет обязанности: поддерживает справедливость и сохраняет позитивную атмосферу игры. Также в игре принимает участие таймкипер – особый участник, который следит за соблюдением регламента.

Основными элементами дебатов являются: тема, утверждающая сторона, отрицающая сторона, аргументы, поддержки и доказательства, перекрестные вопросы, решение судей.

Суть дебатов – убедить нейтральную третью сторону (судей) в том, что аргументы команды лучше, чем аргументы оппонентов.

Основные аргументы, приводимые студентами в пользу своей стороны:

1. Аргументы «за» интернет:

– Свободный доступ к информации со всего мира;

– Доступность образования (возможность прохождения онлайн-курсов, прослушивание лекций ведущих ученых мира, доступ к литературе и научным статьям, которых нет в «реальной» библиотеке);

– Возможность заработка в интернет, работая удаленно из любой точки мира;

– Получение онлайн-услуг и совершение онлайн-покупок, что упрощает жизнь и экономит время;

– Общение с людьми из разных стран (возможность узнавать другую культуру, язык, традиции).

2. Аргументы «против»:

– Негативное влияние на здоровье (зрение, осанка, двигательная активность);

– Излишняя «привязанность» к гаджетам («Живем и спим с телефоном/планшетом в руках»);

– Замещение живого общения виртуальным;

– Различные виды угроз в сети интернет (вирусы, мошенничество и т.д.);

– Большое количество недостоверной информации (сложность разобраться, какой информации можно доверять и использовать).

После прохождения дебатов, судьями были подведены итоги игры. В разных группах побеждали разные команды, так как побеждала та команда, представившая большее количество аргументов и контраргументов. Однако на заключительном этапе занятия при подведении итогов и рефлексии

участников, многие студенты высказали точку зрения (вывод, сделанный в результате занятия): «Интернет полезен, но при умеренном и грамотном его использовании».

Действительно, интернет стал частью нашей жизни, задействовав многие ее сферы (обучение, профессиональная деятельность, общение, досуг, удовлетворение потребностей). В таком контексте интернет – одно из высших благ современного общества. Но важно помнить и применять правила его использования (рекомендации взяты из статьи «интернет зависимость у студентов» Т.Н. Чумаковой и О.А. Рыбчановского [7]):

– Составить распорядок дня и придерживаться его, контролируя реализацию намеченных целей. При ответственном подходе к делу у вас просто не будет времени на бездумный интернет-сёрфинг.

– Не стоит начинать и заканчивать день, сидя в телефоне или за компьютером. Стоит как минимум час после пробуждения и еще один, перед сном, посвящать себе или домашней работе.

– Можно составить список изменений, к которым вы сможете прийти, сократив время пребывания в сети. Можно учить языки, путешествовать, посещать галереи и театры, проводить время с друзьями и близкими людьми.

– При использовании гаджетов не забывать про активность. Раз в 15 минут рекомендуем устраивать отдых для глаз, прикрывая и расслабляя их. Раз в 45 минут следует подвигаться всем телом, особенное внимание уделяя позвоночнику и ногам.

Таким образом, проблемное использование интернета включает в себя разные вариации неконструктивного, несущего в себе те или иные формы негативизации поведения субъекта, его психики и различных сторон его жизнедеятельности. Для предупреждения данного проявления зависимого поведения коллективом ОГАПОУ «БТПиСУ» разработана и проводится программа профилактики проблемного использования интернет и социальных сетей. Для отслеживания результативности проводимой работы была проведена диагностика с применением методики «Опросник проблемного использования социальных сетей» (Сирота Н.А., Московченко Д.В., Ялтонский В.М.), в котором приняли участие обучающиеся 2 курсов в количестве 114 человек. По результатам диагностики 76% респондентов не имеют проблем в пользовании социальными сетями, еще у 11% вовлеченность в проблемное пользование выявлена на низком уровне. В то же время был получен результат, свидетельствующий о том, что студентам достаточно трудно адекватно соотнести себя с тем или иным уровнем вовлечения. В связи с этим в программу профилактики были включены интегрированные занятия для студентов по информатике и психологии «Интернет в нашей жизни», которые позволят усилить образовательный компонент профилактической программы.

Список литературы:

1. https://www.web-canape.ru/business/internet-i-socseti-v-rossii-v-2021-godu-vsya-statistika/
2. Белова, Н.В. Интернет-зависимость среди студентов и работающего населения / Н.В. Белова, И.А. Атрошенко, И.Н. Кузьмина, Е.А. Северова // Смоленский медицинский альманах. – 2021. – №1. – С. 41-44.
3. Ларионова, С.О. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики / С.О. Ларионова, А.С. Дегтерев // Педагогическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 232-239.
4. Ларькина, И.В. Предупреждение возникновения зависимого поведения у несовершеннолетних [Электронный ресурс] / Сборник по материалам VII Всероссийской научно-практической Internet – конференции «Теория и практика осуществления профилактической работы, направленной на предупреждение зависимого поведения несовершеннолетних, в образовательных организациях» (24-25 декабря 2020 года, г. Тамбов). – 2020. – Режим доступа: https://prophylactik.68edu.ru/wp-content/uploads/2020/12/1220-V.pdf (дата обращения 03.12.2021).
5. Сирота, Н.А. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей / Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – № 3. – С. 33-55.
6. Цой, Н.А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: автореф. дисс. канд. соц. н.: 22.00.04. – Владивосток. – 2012. – 20 с.
7. Чумакова, Т.Н. Интернет зависимость у студентов / Т.Н. Чумакова, О.А. Рыбчановский // Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции Развитие науки и образования: новые подходы и актуальные исследования (г.-к. Анапа, 24 января 2020 г.). – 2020. – С. 28-31.
8. Яшева, А.М. Индивидуально-психологические предпосылки проблемного использования интернета в период ранней взрослости / А.М. Яшева // Сборник по материалам конференции Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты (10 мая 2021 года, Пенза). – 2021. – С. 239-244.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Черных Е.Г., Писаревская Ж.Н.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №5» Алексеевского городского округа,
EvgeniaCh1989@yandex.ru, *pisarevskaya71@yandex.ru*

Важной особенностью жизни современного человека является постоянное взаимодействие с компьютером и компьютерными технологиями. Глобальная сеть Интернет используется разными категориями людей не только для получения информации, но и для общения и развлечения. Однако компьютеризация, являясь неотъемлемой частью научно- технического прогресса, может иметь и негативное последствие. Современная психология утверждает, что такие психологические проблемы как Интернет-аддикция и игровая зависимость становятся все более распространенными.

В современной научной литературе уже имеются некоторые исследования в области психологии Интернета. Так, в университете Карнеги – Меллона в результате продолжительного исследования было выявлено, что постоянное использование Интернета не только на рабочем месте, но и дома ведет к сокращению семейного общения, разрыву социальных связей, возникновении дипрессий [2].

Согласно исследованиям К.Янг, формирование устойчивой зависимости у 25% пользователей Интернета происходит в первые полгода работы, 58% становятся аддиктами за второе полугодие, а 17% по прошествии года. Согласно этим данным и с учетом растущей аудитории Сети, проблема Интернет-аддикции становится актуальной для информационного общества, и в будущем будет играть большую роль для психического здоровья человека новой информационной эры [4].

М. Гриффитс делит Интернет зависимых на две группы, выделяя аддиктов (зависимых) первого и второго порядков. Аддикты 1-го порядка чувствуют себя в приподнятом настроении во время игры. Они любят играть группами в сети, получают позитивное подкрепление со стороны группы, когда становятся победителями и именно это является для них главным. Компьютер для них - средство получить социальное вознаграждение. Аддикты 2-го порядка используют компьютер для бегства от чего- либо в своей жизни и их привязанность к машине - симптом более глубоких проблем (например, физические недостатки, низкая самоуважение и т.д.) [1].

В других исследованиях Интернет зависимости было установлено, что Интернет зависимые часто «предвкушают» свой выход в интернет, чувствует нервозность, находясь off- line, врут относительно времени пребывания в Интернете, и чувствуют, что Интернет порождает проблемы в работе, в финансовом статусе, а также социальные проблемы. Также было установлено, что дети постоянно «Зависающие» во «всемирной паутине» страдают от

неуспеваемости и ухудшения отношений в семье, и что это связано с неконтролируемым использованием Интернета [2].

В настоящее время психологи и педагогические работники обеспокоены возросшей статистикой подростковых суицидов. Одной из возможных причин суицидального поведения подростков является Интернет зависимость и конкретно чрезмерная увлеченность компьютерными играми.

Проблема заключается в том, что компьютерная реальность может полностью подменять собой окружающий мир. Дети и подростки, погружаясь в мир виртуальности, порой перестают видеть разницу между симуляцией и настоящими действиями, возникают сложности с самоидентификацией. В таких случаях это говорят об игровой зависимости.

С ростом прогресса в области компьютерных технологий увеличивается количество детей, которых в народе называют «компьютерными фанатами» или «геймерами». Основной деятельностью этих детей является игра на компьютере.

Общение с зависимыми от компьютерных игр показывает, что многим из них увлечение компьютером отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в психологической помощи. Большинство из них - подростки с психологическими проблемами, неудовлетворенные собой и как следствие, утерявшие смысл жизни и нормальных человеческих ценностей. Единственной ценностью для них является компьютер и социальные сети. Ролевые компьютерные игры опасны тем, что играющий полностью «погружается» в вымышленный мир и отрешается от реальности. У детей происходит полная идентификация с игровым персонажем. Через некоторое время играющий начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Ребенок может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считать своими. У него появляется мотивационная включенность в сюжет игры. В играх подросток в критические секунды жизни своего героя может бледнеть, ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных «врагов». Однако неудача или «гибель себя» в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно [3].

При возникновении каких- либо жизненных проблем фанаты компьютерных игр «уходят» в воображаемый мир и теряют связь с реальностью. При этом возможность вовремя игры в любой момент нажать кнопку «возврат» создает иллюзию того, что можно сделать тоже самое в любое время. Все это может спровоцировать суицидальное поведение подростка, которое даже не будет до конца осознанным. Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- Кроме того, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности [5].

Всегда помните – лучший способ избежать страшного – не оставлять ребёнка наедине с его проблемами. Будьте внимательны к детям и старайтесь их понимать. А также занимайтесь проблемами в экологии вашей семьи - болезни детей это прямая проекция болезни всей семьи.

Список литературы:

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений Т4/ Л.С. Выготский. – Москва: Педагогика, 1984. – 161 – 163 с. - Текст: непосредственный.
2. Друзин, В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков// Инновации в образовании/ В.Н. Друзин. - 2011 - №5 - 82 с. - Текст непосредственный.
3. Мухина, В.С. Возрастная психология/ В.С.Мухина. – Москва: Академия, 1999. – 172 – 174 с. - Текст: непосредственный.
4. Пурецкая, Н.С. Профилактика нехимических зависимостей как одно из направлений работы психолога [Электронный ресурс]. /Н.С. Пурецкая// Сайт «Психологи на b17.ru». - 2017. - Т.46. - С. 1-5. - URL: b17.ru/article/78251/ (дата обращения: 04.12.2021) - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный.
5. Фонарёв, А.М. Развитие личности ребёнка/ А.М. Фонарёв. – Москва: Прогресс, 1987. – 89 с. - Текст: непосредственный.