

Методическое объединение педагогов-психологов Республики Карелия

Работа в классах/группах СПО с высокой аддиктивной напряженностью



ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»

Аддикция (англ. *addiction* — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности, потеря контроля над своими влечениями и жизнью в целом.

Аддиктивное поведение детей и подростков - это "саморазрушающее" поведение, которое определяется повторяющимися действиями, направленными на систематическое употребление психоактивных веществ с целью изменения своего психического состояния.



Аспекты зависимости

- **Биологический аспект** — предрасположенность к зависимостям, если в семье были люди с химическими зависимостями, есть вероятность, что это передастся следующему поколению.
- **Психологический аспект** связан с эмоциональными проблемами: попытки справиться с негативными переживаниями, депрессивными состояниями; попытка таким образом вернуть мотивацию интерес к жизни; восприятие тела: подростки пытаются похудеть, обычно это приводит к расстройствам пищевого поведения.
- **Социальный аспект** связан с окружением. Оно состоит из двух уровней: микросоциального (семья) и макросоциального (друзья, ровесники и другие знакомые).
- **Духовный аспект зависимости** — это ценностные ориентиры. Наличие зависимости показывает, что они или не сформированы, или сформированы не совсем здоровым образом.

Признаки зависимого поведения

- 1. Потеря контроля.** Физический и психологический дискомфорт без вещества. Зависимый человек не контролирует употребление — он подстраивает свой образ жизни под употребление..
- 2. Повышение толерантности к веществу.** Зависимый человек будет хотеть чаще и «крепче». Он перестанет получать ощущения от привычной дозировки и будет постоянно хотеть больше.
- 3. Нарушения социального функционирования.** Человек может прервать контакты с близкими людьми, срывать на них, отвергать друзей.
- 4. Отрицание в агрессивной форме явно существующей проблемы.**



Первичная профилактика направлена на

- **предупреждение** негативных явлений
- **обучение** учащихся преодолевать жизненные трудности

- I. изменение ценностного отношения учащихся к негативным явлениям;
- II. формирование личной ответственности за свое поведение;
- III. пропаганда здорового образа жизни;
- IV. формирование «здоровых / нужных» установок;
- V. формирование дружеских / партнерских отношений.



Факторы риска



- **Психологическая устойчивость**
- **Потребность в одобрении**
- **Подверженность влиянию группы**
- **Принятие асоциальных установок социума**
- **Склонность к риску (опасности)**
- **Импульсивность**
- **Тревожность**
- **Фрустрация**
- **Наркопотребление в социальном окружении**

Факторы защиты

- **Принятие родителями**
- **Принятие одноклассниками**
- **Социальная активность**
- **Самоконтроль поведения**
- **Самоэффективность**

Профилактика

- Ресурс семьи
- Формирование классного коллектива (командообразование, формирование коммуникативных навыков)
- Формирование жизненных ценностей (ценностно-ориентационные игры)
- Развитие жизнестойкости
- Пропаганда здорового образа жизни
- Включение родителей во внеклассную жизнь

Жизнестойкость

- способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.
- психологическая живучесть человека и служит показателем его психического здоровья.
- основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам

Дети с жизнестойкостью

- Социально компетентны и умеют себя вести непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых.
- Уверены в себе, трудности только подзадоривают их, непредвиденные ситуации не смущают.
- Независимы: внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние и влияние других людей (мало подвержены внушению).
- Стремятся к достижениям. Успех доставляет им радость, понимают, что могут изменить те условия, которые их окружают.
- Их дружеские и родственные связи не слишком обильны, устанавливают устойчивые и постоянные контакты с другими людьми, которые способствует их чувству безопасности и защищённости.

Помощь в развитии жизнестойкости

- позитивный анализ трудных ситуаций жизни;
- ролевые игры - «проигрывание» ситуаций стресса;
- расширение кругозора, внутренней культуры;
- развитие коммуникативных навыков: социальная поддержка; просьбы; умение сказать «нет»;
- адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику;
- навыки совладающего поведения: самопринятие и самоуважение; уверенность в себе;
- волевые усилия.