*Все есть яд и все есть лекарство; тем или иным его делает только доза.*

    Работа педагогического коллектива по предупреждению зависимостей - одно из условий сохранения психологической безопасности образовательной среды. В нашей школе в экспериментальном режиме реализуется профилактическая программа  «Дети и сети». Основной идеей программы выступает необходимость развития адекватных форм поведения у детей и подростков  для снижения риска возникновения нехимических аддиктивных  расстройств через развитие  личностной сферы, ценностных ориентаций, коммуникативных навыков, формирование культуры медиапотребления.  Программа «Дети и сети» охватывает учащихся начальной и  средней школы и их родителей, педагогов. 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 одаренные ребята.

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 учебы и живого общения со сверстниками. Не надо быть специалистом, чтобы увидеть, какое глубокое воздействие на психику и сознание ребенка (равно как и взрослого человека) оказывают компьютерные технологии и, к сожалению, их зомбирующую и отупляющую роль в развитии его личности.

Результаты комплексной психодиагностики учащихся показывают, что количество детей с психологическими проблемами (повышенная тревожность, низкий уровень произвольности поведения, дефицит коммуникативных навыков, неумение адекватно переживать малейшую неудачу) увеличивается, значит, увеличивается количество тех, у кого потенциально может сформироваться зависимость. Современные дети начинают активно использовать гаджеты, осваивать Интернет пространство  еще в начальной школе, не имея представления об опасностях, которые их там подстерегают, не владея навыками информационной защиты. Родители в свою очередь недооценивают риски бесконтрольного пользования гаджетами, не владеют в достаточной мере способами защиты детей от нежелательной информации, испытывают трудности во взаимодействии с детьми по поводу использования телефонов и компьютерной техники.

 В своей монографии «Подготовка подростков к  осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок» Книжникова С.В., анализируя современную медиапродукцию, предназначаемую для подрастающего поколения, указывает на ее очевидные разрушительные эффекты: «*Следует признать, что большинство детско-подростково-молодежных медиатекстов утратили свою основную функцию – воспитательную. Ученые указывают на «обратную сторону медали» медиасреды: возможность формирования виртуальной аддикции (геймерства, чрезмерной увлеченности социальными сетями, патологической идентификации в виртуальном пространстве), преобладание потребительских призывов в ущерб нравственным правилам, распространение кибербуллинга и «ненавистнического» контента и т.д.»*

К нехимическим аддикциям относят зависимые формы поведения, когда предметом зависимости становится некоторый поведенческий паттерн, а не вещество, вызывающее изменение психического состояния. К таковым относятся азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений (сексуальная, любовная и др.), аддикция избегания, работоголизм, шопоголизм, тяга к трате денег, ургентная аддикция. Кроме вышеперечисленных, в настоящее время описано значительное количество других нехимических зависимостей: многообразные информационные зависимости (компьютерная, интернет- и телевизионная зависимости), аддикция упражнений (спортивная), духовного поиска и др. Несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые виды зависимостей имеют принципиально схожие психологические признаки. Общим признаком зависимого поведения является устойчивое стремление к изменению психофизического состояния.

Специалистам, работающим с детьми, хорошо известна проблема игровой и Интернет–зависимости подростков – это одна из частых причин обращения родителей к психологу. Особую обеспокоенность поведенческие зависимости вызывают еще и потому, что в группе риска находится большая часть школьников: как бесконтрольные дети, так и высокоодаренные, талантливые. А искоренение одного вида зависимости без осознания  и устранения причин, способствующих ее появлению, приводит к перерождению этой зависимости в другой вид. Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные угрозы:

* *снижение уровня общей успеваемости;*
* *распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних;*
* *искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся;*
* *ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.*

Одной из причин формирования нехимических зависимостей у несовершеннолетних являются **нарушения во внутрисемейных отношениях.** Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей. Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Как правило, причинами аддиктивного поведения подростков являются: любопытство; следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все); поиск лёгких форм общения (уход от реального общения к виртуальному); снижение чувства ответственности; уход от неприятных эмоций; сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

**Первичная профилактика компьютерной и Интернет-зависимости -** **это  комплекс  профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий  предупредить   угрозы  формирование зависимости среди  несовершеннолетних.**

Стратегия первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые  способны обеспечить необходимую психологическую поддержку ребёнку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием здорового образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами, а также на ресурсы семьи. Выделят 3 компонента профилактики:

1. Образовательный компонент. Специфический – предполагает дать ученикам представление о механизмах формирования  зависимости.  Неспецифический – направлен на оказание помощи детям  в обретении знания об особенностях своего психического здоровья, научить заботиться о себе. Цель: способствовать развитию у молодого человека концепции самопознания.2. Психологический компонент подразумевает коррекцию определенных психологических особенностей личности, создание благоприятного, доверительного климата в коллективе, психологическую адаптацию подростков из группы риска. Цель: психологическая поддержка подростков, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.3. Социальный компонент – предусматривает помощь в социальной адаптации к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, здорового образа жизни. Цель: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной действительности.  Обеспечить реализацию данного подхода возможно на основе разработки и внедрения концептуально обоснованных профилактических программ нового поколения.

Наиболее адекватной, на наш взгляд, является стратегия сдерживания. Ставить сегодня вопрос о полном предупреждении развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних абсолютно нереально. Следует уточнить, что традиционный проблемно-ориентированный подход, акцентуация на отрицательных последствиях компьютерной и игровой зависимости не обеспечивают достижения поставленных целей. Проблема предупреждения данного вида зависимости только на основе негативно ориентированной профилактики не может быть решена, т.к. не устраняет причины, порождающие психологическую и личностную деградацию, и побуждает детей и подростков вновь и вновь возвращаться в мир виртуального общения, избегая реального.

Именно поэтому стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы **позитивной профилактики**, которая ориентируется  не на патологию, не на проблему и её последствия, а на **защищающий от возникновения проблем потенциал психологического здоровья, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку ребёнка, помощь ему в самореализации его собственного жизненного предназначения.**

**Цель** программы «Дети и сети» – формирование условий для развития социально адаптированной гармоничной личности подростка и профилактики нехимической зависимости.

**Задачи:**

1. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, согласно общеобразовательным стандартам, призывающим к  пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.
2. Развитие коммуникативных навыков у подростков, способствующих оказанию помощи и поддержки друг другу;
3. Выработка у подростков социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации;
4. Содействие в формировании адекватных представлений подростка о самом себе и ближайшем окружении;
5. Выявление подростков, нуждающихся в индивидуальной психологической помощи и поддержке.
6. Формирование культуры медиапотребления всех участников образовательного процесса
7. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов в вопросах профилактики зависимого поведения.

Профилактическая программа «Дети и сети» является частью школьной программы «Здоровье» и представляет собой модульный курс для учащихся 3-4х,5-6х, 7-8х и 9х классов, а также ряд мероприятий для родителей и педагогов.

Каждый модуль для учащихся  направлен на решение определенных задач в соответствии с возрастными задачами и особенностями.

Модуль «Мульттерапия» для младших школьников направлен на развитие  эмоционального интеллекта,  ценностных ориентаций. Занятия представляют собой просмотр специально подобранных мультфильмов  с последующим обсуждением, рисованием, творческими заданиями. Мультфильмы подобраны в соответствии со следующими целями: формирование психологического здоровья, жизненных приоритетов, семейных ценностей, познание себя, самоконтроль своих потребностей.

Модуль «Живое общение» для младших подростков ориентирован на  развитие эмоционального интеллекта, коммуникативной компетентности.

Модуль  «Безопасная медиасреда» разработан для подростков 7-8 классов. Его цель сформировать у обучающихся стойкую мотивацию к соблюдению безопасных форм поведения в сети Интернет.

1. Информационное цунами. (Информирование обучающихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних).
2. Мифы и рифы интернет-знакомств. (Разъяснение необходимости соблюдения осторожности при онлайн-общении, формулирование основных правил безопасного общения).
3. Терроризм в интернете. (Формирование у обучающихся понятия о существующих угрозах Интернета и способах их преодоления. Знакомство с техниками противостояния влиянию).
4. Осторожно: Секты. (Формирование у обучающихся понятия о существующих угрозах Интернета и способах их преодоления).
5. Пучина азартных игр.(Профилактика формирования у обучающихся интернет-зависимости и игровой зависимости).

 Модуль «Остановись и подумай!»  объединяет несколько тренингов для старшеклассников, цель которых  - научить распознавать признаки потенциально опасных ситуаций общения и использовать навыки разрешения проблем, адекватного избегания, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.  Особое внимание уделяется развитию навыков критического мышления.

Блок для родителей способствует повышению  компетентности в вопросах  [детской психологии](https://www.b17.ru/article/?razdel=21), духовно-нравственного воспитания,  профилактики зависимого поведения,  развитию семейных ценностей. Важной особенностью работы с родителями является ее практическая направленность  (Мастер-класс для родителей «Безопасный интернет», тренинг «Эффективный родитель» и др.).

Блок «Педагоги цифрового века» направлен на формирование компетентности педагогов в вопросах кибераддикций.

В работе с детьми и подростками  используются **тренинговые (интерактивные), арттерапевтические  методы** работы. Одним из приемов является работа в малых группах (по 2-5 человек). Этот прием дает возможность каждому участнику поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В малой группе подросткам легче открыться, их меньше пугает критика, им легче приступить к обсуждению таких вопросов, которые они постеснялись бы обсудить в большой группе. В качестве базовых методов **применяются групповая дискуссия и ролевые игры**.   **Метод мозгового штурма**представляет собой технику быстрой генерации идей. Разновидностью дискуссии выступает используемый в программе **кейс-метод**, который предполагает обсуждение в малой группе конкретных ситуаций. На занятиях также используются **психогимнастические упражнения**, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга. Также используются **методы релаксации**, позволяющие стабилизировать психоэмоциональное состояние участников и создать благоприятный психологический климат на занятиях. В работе с учащимися мы активно используем настольные **психологические игры, метафорические ассоциативные карты**, которые позволяют сделать упражнения динамичными, яркими, эмоционально-насыщенными, увлекательными. Использование в работе специально подобранных мультфильмов способствует формированию мировоззрения детей, а также помогает найти выход из трудных ситуаций. На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием **обратной связи** — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Для оценки эффективности проводимой работы мы используем следующие психодиагностические  инструменты: анкета «Отношение школьников к медиапродукции» (адаптация  Методики девиантологического анализа медиатекста С.Н. Книжниковой для школьников); методика выявления уровня нравственно-этической ориентации (Л. И. Лейчуг); Тест коммуникативных умений Л.Михельсона; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; тест К. Янг на определение интернет-зависимости; методика девиантологического анализа медиатекста С.Н. Книжниковой (для школьников); копинг–тест Лазаруса.

На наш взгляд, работа по профилактике нехимических зависимостей должна быть  ориентирована на развитие здоровых, адекватных форм поведения, способствующих решению задач  подросткового возраста, на помощь  подростку  в  развитии  коммуникативной  компетентности,  в   выработке продуктивных моделей поведения, навыков уверенного поведения, бесконфликтного общения, культуры медиапотребления, с другой стороны -   на повышение психолого-педагогической компетентности родителей, расширение их знаний об опасностях и мерах по предупреждению аддиктивного поведения детей.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции  у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды. Своевременное решение психологических проблем учеников через развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, ценностных ориентаций поможет минимизировать риски развития зависимого поведения, а развитие критического мышления и  культуры медиапотребления будет способствовать осознанному отношению к потребляемой информации.

**Список литературы**

* Астахов П.А. Рекомендации по проведению уроков медиабезопасности школьников
* Бредбери Р. Вельд. http://e-libra.ru/read/100993-veld.html
* Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». – М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
* Гиппенрейтер Ю.Б. Развиваем эмоциональный интеллект. Психологические игры и занятия с детьми. – М.:АСТ, 2014.
* Гиппенрейтер Ю.Б. «Стихия». Интеллектуальная психологическая игра. – М.:АСТ, 2014.
* Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
* Дети России Он-лайн http://detionline.com
* Дружественный Рунет http://www.friendlyrunet.ru/
* Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
* Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга для продвинутых родителей. – М.: Альпина Паблишер, 2013.
* Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
* Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
* Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. – Дубна: Феникс, 2000.
* Фонд развития интернет // http://www.fid.su
* Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., «Генезис», 2000. Т. 1
* Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
* Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
* Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. – М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.