



ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ у ПОДРОСТКОВ

- **Психологические:** тревожность, низкая самооценка, стремление к принятию;
- **Социальные:** влияние сверстников, популяризация вредных привычек;
- **Семейные:** недостаток внимания, жёсткий контроль или его отсутствие;
- **Педагогические:** отсутствие мотивации, скука, стресс в учебе.

ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЗНАКИ И РИСКИ

- Постоянное пребывание в сети, раздражение при отключении;
- Нарушения сна, снижение успеваемости, ухудшение общения с окружающими;
- Отсутствие других интересов, пренебрежение гигиеной и режимом;
- Возможные последствия: тревожность, изоляция, трудности в обучении, проблемы со зрением и осанкой.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

- Курение, алкоголь, вейпы, энергетики;
- Часто воспринимаются как способ снятия стресса и «взрослого» поведения;
- Подростки не осознают последствий: привыкание, поражение внутренних органов, изменение поведения;
- Риск перехода к более тяжёлым формам зависимости.



ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Нарушение режима дня;
- Потеря интереса к прежним занятиям;
- Снижение успеваемости;
- Раздражительность, агрессия;
- Ложь, скрытность, резкие изменения настроения;
- Изоляция от семьи и друзей.



ПРОФИЛАКТИКА В ШКОЛЕ

- Профилактические занятия, тренинги, классные часы;
- Интеграция темы в учебные предметы (биология, ОБЖ, обществознание);
- Поддержка школьного психолога;
- Кураторство и внимательное отношение со стороны педагогов;
- Создание благоприятной атмосферы: доверие, принятие, вовлечённость.



РОЛЬ ПОДРОСТКА В ПРОФИЛАКТИКЕ

- Обучение **навыкам саморегуляции** и **принятия решений**;
- Развитие **критического мышления** и медиаграмотности;
- Вовлечение в полезную активность: спорт, волонтерство, творчество;
- Поддержка сверстников и участие в социальных проектах;
- Формирование внутренней устойчивости к давлению окружения;



МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

- Беседы и мини-лекции с обсуждением;
- Тренинги: «Я выбираю здоровье», «Как справляться со стрессом»;
- Интерактивные формы: ролевые игры, квесты, видеофрагменты;
- Арт-терапевтические элементы;
- Индивидуальное консультирование при необходимости.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Подростковые зависимости – это серьёзная проблема, требующая системного подхода.
- Важно **не осуждать, а поддерживать и направлять.**
- Профилактика – это не только запреты, а **развитие личности, доверие и совместные усилия семьи и школы.**
- Чем раньше начата работа, тем больше шансов на успешное развитие подростка.