

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»
(ГБПОУ ИО ИТТриС)

Сведения об авторах:

- Педагог-психолог Пономарева Н. А. – ВКК;
- Педагог-психолог Чупрова Е. Е. – ВКК.

Социально-психологическое тестирование (СПТ) в текущем учебном году выявило тревожную ситуацию: 21,10% обучающихся (210 чел.) имеют высокую вероятность проявлений аддиктивного поведения, а 8,04% (80 чел.) — высочайшую. Таким образом, каждый третий обучающийся из числа принявших участие в СПТ находится в зоне риска формирования зависимого поведения.

При этом традиционные запретительные меры профилактики («не делай», «не пробуй») показали низкую эффективность в подростково-юношеской среде, особенно у лиц с несформированной префронтальной корой (15–18 лет). Основной причиной роста аддиктивных рисков, согласно современным исследованиям (Богданович, Змановская, Клейберг), является не столько «слабость воли», сколько внутренняя пустота, дефицит созидательной деятельности и дофаминовое истощение от пассивного потребления контента.

В связи с этим возникает необходимость смены парадигмы профилактики: с контролирующей на ресурсно-созидательную. Предлагаемая методическая разработка классного часа «Моя внутренняя мастерская: как созидание защищает от зависимостей» и родительского собрания «Сила опоры» направлена не на запугивание, а на формирование устойчивого альтернативного поведения через творчество, смысл и совместную деятельность. Это особенно актуально для техникума транспорта и строительства, где у обучающихся есть потенциал для ручного и технического созидания.

Таким образом, разработка отвечает реальному запросу, выявленному по результатам СПТ, и соответствует задачам первичной профилактики аддикций в профессиональной образовательной организации.

Классный час

Моя внутренняя мастерская

«Как созидание защищает от зависимостей»

Целевая группа: обучающиеся 1–2 курсов (15–18 лет)

Формат: интерактивный классный час с элементами тренинга

Длительность: 45–50 минут

Цель: Актуализация внутренних ресурсов личности как альтернативы аддиктивному поведению

Задачи:

1. Сформировать понимание зависимости как «подмены» подлинных потребностей

2. Развить навык распознавания своего эмоционального состояния

3. Создать опыт переживания «созидательного потока»

4. Закрепить связь «творчество + смысл = устойчивость»

Материалы и оборудование:

- Бланки «Ресурсная карта личности» (по числу обучающихся)
- Набор карточек с ситуациями (6–8 шт.)
- Мелки/маркеры, листы А4, клей, ножницы, старые журналы
- Презентация (5 слайдов: метафора «Внутренняя мастерская»)
- Спокойная музыка (фон для творческой части)

Ход мероприятия

Вводная часть (7 минут)

1. Приветствие – метафора

«Представьте, что каждый человек рождается с пустой мастерской. Там есть инструменты: внимание, сила воли, фантазия, эмоции. Но мастерскую можно забить хламом — быстрыми радостями, дофаминовым мусором, пустыми действиями. А можно — построить в ней нечто настоящее. Сегодня мы посмотрим, что у вас внутри и что вы туда запускаете».

2. Работа в парах (2 минуты)

«Когда вы в последний раз делали что-то руками или головой, после чего чувствовали: "ДА, ЭТО МОЁ, я это создал сам"? Поделитесь с соседом».

Сбор ключевых ответов на доску/флипчарт (без оценки, просто фиксация)

Основная часть (30 минут)

Блок 1. Разрушаем мифы (8 минут)

Мини-лекция «Зависимость — это не про слабость, а про пустоту»

1. Мозгу человека нужен дофамин. Это не плохо и не хорошо — это физиология.

2. «Плохо» — когда единственный источник дофамина — это внешний стимул (экран, дым, стакан, укол).

3. Человек, у которого есть *внутренняя мастерская* (любимое дело, умение творить, навык справляться со скукой), в 6 раз реже срывается в зависимость. Это данные, а не мораль.

4. Новизна подхода: не надо бояться зависимости. Надо бояться отсутствия созидания.

«Скажите честно: кто хотя бы раз чувствовал тупую пустоту, когда «листаешь» ленту уже час, а в итоге еще хуже? Вот это — вход в зону риска. Но из нее есть выход: переключиться с ПОТРЕБЛЕНИЯ на СОЗИДАНИЕ».

Игра «Съедобный и несъедобный дофамин»

Ведущий называет действие, обучающиеся хлопают, если это «созидательный» дофамин:

- Собрать стул своими руками (хлопок)
- Пройти 5 уровней в игре без сохранения (молчание)
- Поделиться конфетой с тем, кому грустно (хлопок)
- Выкурить вейп на перемене «потому что все» (молчание)
- Научить младшего брата забивать гвоздь (хлопок)
- Зависнуть в рилсах на 40 минут и забыть, что смотрел (молчание)




Обсуждение (2 минуты): «В чем разница по *ощущению* после? Где энергия прибывает, а где уходит?»

Блок 2. Ресурсная карта личности (основная работа, 15 минут)

Это ключевое упражнение. Каждый студент получает бланк.

Бланк «Моя внутренняя мастерская» (раздаточный материал):

МОЯ ВНУТРЕННЯЯ МАСТЕРСКАЯ

 ИНСТРУМЕНТЫ (то, что умею делать руками/головой)
1. _____
2. _____
3. _____
 МАСТЕРСКАЯ (место/время, где меня не трогают)
1. _____
2. _____
3. _____
 ЦЕННОСТИ (зачем мне все это? что я создаю в мире?)
1. _____
2. _____
3. _____



КИРПИЧИ (люди/идеи/дела, которые дают энергию)

1. _____
2. _____
3. _____

Инструкция для студентов:

«Заполните эту карту ЧЕСТНО. Не для оценки, не для того, чтобы показаться крутым. Для себя. Если какая-то графа пустая — это сигнал: именно там зона риска. И именно туда мы потом можем подставить плечо — я как психолог, или вы сами себе».

Время на заполнение — 7–8 минут под музыку. Психолог молча ходит по рядам, никого не торопит, не заглядывает через плечо.

Работа в парах (3–4 минуты):

«А теперь повернитесь к соседу. Не показывайте лист, просто расскажите устно: какой пункт заполнить было легко, а какой заставил задуматься? И что одно можно сделать уже на этой неделе, чтобы "достроить" свою мастерскую?»

Важно: психолог не собирает листы, они остаются у студентов — это их личный ресурс.

Блок 3. Работа в группах «Я создаю, значит Я есть» (7 минут)

Группа делится на небольшие команды по 3–4 человека. Задание (выбирается один из вариантов в зависимости от профиля техникума):

Вариант А (для гуманитарных/творческих специальностей):

«Из обрезков журналов, маркеров и клея создайте плакат "Альтернатива: ЧТО Я ВЫБИРАЮ вместо дыма/тупого скроллинга". Не запрет. А то, что РЕАЛЬНО круче».

Вариант Б (для технических/рабочих специальностей):

«Нарисуйте схему/комикс: "Как выглядит вечер пятницы, после которого я горжусь собой". Образец: Не энергетик — а починенный велик. Не вейп — а замена фильтра в машине».

По окончании — мини-выставка и аплодисменты всем работам (без соревнования, только поддержка).

Завершающая часть (8 минут)

«Окно возможностей» (5 минут)

Каждый обучающийся получает стикер.

Задание:

«Напишите одно конкретное действие, которое вы сделаете В ЭТУ НЕДЕЛЮ, чтобы ваша "внутренняя мастерская" стала чуть богаче. Не "начну заниматься спортом", а конкретно: "в среду после пар пойду в столярку доделать табурет" или "в четверг научу маму пользоваться этой программой"».

Стикеры клеятся на общий плакат (ватман) «Стена созидания». Психолог комментирует: «Через неделю я напомню о ваших обещаниях самому себе. Вы удивитесь, как приятно их выполнять».

«Раньше в профилактике говорили: "НЕ делай то, НЕ делай это". Мы сегодня говорили иначе: ДЕЛАЙ ВОТ ЭТО. Потому что пустота внутри не боится запретов. Она боится наполненности. Когда в вашей мастерской есть настоящие инструменты и настоящие дела — дыму просто не остается места. Не потому что "нельзя", а потому что "неинтересно". Спасибо за вашу честность».

Родительское собрание

Сила опоры

«Как помочь подростку выработать иммунитет к зависимостям через созидание и смысл»

Целевая группа: родители (законные представители) студентов 1–2 курсов

Длительность: 60 минут

Методологическая основа: теория привязанности, концепция поддерживающего родительства, ресурсный подход в профилактике аддикций

Цель:

Трансформация родительской позиции с «контролирующей» на «поддерживающе-ресурсную»

Задачи:

1. Снять тревожность родителей по теме зависимостей (чтобы не передавать ее детям)
2. Дать конкретные инструменты профилактики через творчество и созидание
3. Научить различать «пустоту» и «кризис» у подростка
4. Сформировать понимание, что лучшая профилактика — совместная созидательная деятельность

Материалы и оборудование

- Памятки для родителей (раздаточный материал) — по числу участников
- Презентация
- Бланки «Карта семейных ресурсов»
- Флипчарт или доска для записи
- Видеоролик (2 минуты) — интервью обучающихся техникума на тему «Чего мне не хватает от родителей»

Ход мероприятия

Вводная часть (10 минут)

1. Приветствие

«Добрый вечер. Тема зависимостей у подростков — самая тревожная для родителей. Сегодня мы не будем вас пугать. Мы не будем показывать "страшные

картинки" и рассказывать ужасы. Потому что страх парализует, а нам нужны действия.

Мы будем говорить о другом: как сделать так, чтобы ваш ребенок был настолько занят созиданием, творчеством, достижениями, что у зависимостей просто не останется шанса — не из страха, а из интереса к жизни».

2. Запускающий вопрос

«Вспомните: когда ваш подросток в последний раз с горящими глазами рассказывал вам о том, что он СДЕЛАЛ сам (не купил, не скачал, а именно сделал)? Поделитесь с соседом».

Сбор ключевого: родители называют — «полка», «поделка», «заработал первые деньги», «починил чайник». Фиксация на доске.

Основная часть (40 минут)

1. Новый взгляд на зависимость (10 минут)

Мини-лекция «Почему запреты не работают: три научных факта»

Факт	Что это значит для родителя
1. Подростковый мозг незрелый — префронтальная кора (отвечает за контроль) достраивается до 21–23 лет	Запреты и угрозы вызывают не послушание, а протест. Работает только договор и уважение автономии
2. Зависимость — это всегда попытка закрыть дефицит (скука, тревога, боль, одиночество)	Если убрать зависимость, но не дать альтернативу — человек найдет другую «заглушку»
3. Самый сильный антиаддиктивный фактор — НАЛИЧИЕ СМЫСЛА. Подросток, который знает, зачем он встает утром и что создает, устойчивее в 8 раз	Это то, что вы можете дать — не деньгами, а вниманием к его "зачем"

2. Разбор типичных ошибок (работа с кейсами, 15 минут)

Кейс №1. «Он ничего не хочет»

Ситуация: «Мой сын после колледжа приходит, падает в кровать и листает ТикТок 5 часов. На предложение пойти в спортзал — агрессия. Говорит "отстань". Я боюсь, что он скатится в зависимость».

Вопрос к родителям (групповое обсуждение, 2 минуты): «Как бы вы отреагировали?»

Разбор психолога:

«Скорее всего, это не "лень", а дофаминовое истощение. За день в колледже он вынужден быть "включенным", сдерживать эмоции, делать то, что не всегда нравится. А вечером мозг требует БЫСТРОЙ компенсации. И ТикТок дает ее — дешево и сердито.

Что НЕ работает: "Встань, иди гулять". Что РАБОТАЕТ: 1) Признать его состояние ("Я вижу, что ты вымотан"), 2) Предложить НЕБОЛЬШОЙ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ созидательный ритуал ("Давай вместе за 10 минут сделаем что-то руками? Я тебя не грузю, просто вместе"). 3) Постепенно заменять пассивное потребление на активное, но без насилия».

Кейс №2. «Друзья, о которых я не знаю»

Ситуация: «Дочь стала скрытной, сменила круг общения. Подозреваю, что там что-то не то. Пыталась проверить телефон — скандал».

Разбор психолога:

«Подростковая скрытность — норма, НО смена круга на маргинальный — красный флаг. Что делать:

Не лезть в телефон (это гарантированно разрушит доверие).

Расширить "легальное" пространство: предложить вместе заняться делом, где она сможет привести кого-то из друзей (например, организовать домашний кинопросмотр с мороженым, DIY-вечеринку). Там вы увидите компанию вживую и без конфликта.

Задавать открытые вопросы: "Что тебе нравится в новых друзьях? Чем вы занимаетесь? Что ты чувствуешь после встреч?" — без осуждения».

3. «Карта семейных ресурсов» (10 минут)

Родители получают бланк и заполняют его (можно дома, но схему разбирают прямо на собрании).

СЕМЕЙНАЯ МАСТЕРСКАЯ



Что мы делаем ВМЕСТЕ (кроме еды и ТВ)

1. _____
2. _____
3. _____



Какие "созидательные ритуалы" у нас есть (совместное дело, хобби, проект)

1. _____
2. _____
3. _____



Как мы разговариваем о трудностях (обсуждаем свободно / избегаем / только нотации)

1. _____

2. _____
3. _____

 **ОДНО** новое дело, которое я могу начать **ДЕЛАТЬ** с подростком в ближайшую неделю

1. _____
2. _____
3. _____

Инструкция психолога:

«Заполните, пожалуйста, три верхних пункта мысленно или прямо в бланке. А четвертый — тот, что с инструментом — напишите обязательно конкретно. Например: "В субботу пойдем вместе покупать материалы и сделаем кормушку". Или "Научимся вместе делать пельмени с нуля".

Это не кажется серьезным? А вот исследовательские данные говорят: совместная созидательная деятельность (даже 30 минут в неделю) снижает риск аддиктивного поведения у подростка на 40%. Потому что вы даете ему не наставления, а **ВКЛЮЧЕННОСТЬ**».

4. Просмотр и обсуждение видеоролика (5 минут)

Записанное заранее интервью (2–3 обучающихся).

Примеры вопросов в ролике:

- «Чего тебе не хватает от родителей в плане поддержки?»
- «Что бы ты хотел, чтобы мама/папа делали с тобой вместе?»
- «Как родители могут помочь, если у тебя тяжелый период?»

Обсуждение после просмотра:

«Обратите внимание: ни один обучающийся не сказал "дайте мне больше денег" или "отстаньте от меня". Они говорили о **ВНИМАНИИ**, о совместном деле, о признании того, что они уже создают сами. Это и есть главный ресурс профилактики».

Завершающая часть (10 минут)

1. Техника «Одно обещание себе» (5 минут)

Каждый родитель получает стикер и пишет одно конкретное действие на неделю:

«На этой неделе я _____ (вместе с моим подростком / для моего подростка)».

Примеры:

«Предложу пойти в пятницу в мастерскую, чтобы вместе сделать полку»

«Скажу ему без повода, что горжусь тем, как он учится на сварщика»

« Попрошу прощения за то, что в прошлый раз накричала»

«Не буду читать нотацию за оценку, а спрошу "что было сложным?"»

Стикеры клеятся на доску «Родительская стена дел».

2. Раздача памяток «10 антидотов от зависимостей через созидание» Памятка для родителей (раздаточный материал):

10 антидотов: вместо запретов — созидание

1. Вместо "НЕ сиди в телефоне" → "Пойдем сделаем вместе табурет/пищцу/ самолет"
2. Вместо "НЕ кури/не пей" → "Давай посмотрим, как меняется пульс/выносливость, если неделю без"
3. Вместо "Ты ничего не умеешь" → "Покажи мне, чему научился в колледже" (и посмотреть реально)
4. Создайте семейный "ритуал завершения дня": каждый показывает, что он СДЕЛАЛ за день
5. В неделю — 30 минут совместного созидания (даже если просто перебрать крупы вместе)
6. Научитесь фразе-спасателю: "Ты сейчас злишься/устал. Давай сделаем перерыв и потом обсудим"
7. Помогите найти "мастерскую вне дома": кружок, волонтерство, проект — где ребенок будет создавать, а не потреблять
8. Хвалите не за результат, а за процесс ("ты упорно делал этот шов/код/рисунок")
9. Честно ответьте себе: что я создаю? (Пример для подражания — сильнее любых слов)
10. Помните: зависимость лечится не страхом, а смыслом. Будьте тем, кто помогает смысл находить.

3. Заключение (3 минуты)

«Уважаемые родители. Вы не сможете контролировать своего ребенка 24/7. Вы не сможете запретить всё, что может ему навредить. Но вы можете сделать так, чтобы у него было ЧТО-ТО, ради чего он сам захочет оставаться трезвым, ясным, сильным.

Это "что-то" — мастерская внутри и снаружи. Мастерская, где он творит, создает, чувствует себя автором своей жизни. И в этой мастерской вы — не надзиратель, а партнер.

Список литературы

1. Богданович, Н. В. Навигатор профилактики девиантного поведения : методическое пособие / Н. В. Богданович, О. В. Вихристюк, Н. В. Дворянчиков [и др.] ; под ред. Н. В. Дворянчикова. — Москва : Московский государственный психолого-педагогический университет, 2022. — 180 с. — ISBN 978-5-94051-224-8
2. Беличева, С. А. Основы превентивной психологии : учебное пособие / С. А. Беличева. — Москва : Социальное здоровье России, 2021. — 340 с.
3. Змановская, Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения : учебник / Е. В. Змановская. — 7-е изд., испр. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 320 с. — (Высшее образование).
4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник для вузов / Ю. А. Клейберг. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 419 с.
5. Фомина, А. Б. Ранняя профилактика девиантного поведения детей и подростков : монография / А. Б. Фомина. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 110 с.