



## **Вебинар «НЕзависимый подросток»**

### ***Помощь родителям в защите подростков от курения***

Форма проведения: онлайн конференция с демонстрацией презентации.

Время проведения: 2 часа

Аудитория: Родители, обеспокоенные проблемой курения среди подростков. Участие в вебинаре будет полезно не только родителям подростков, которые начинают пробовать сигареты, но и родителям детей более младшего возраста с целью профилактики возможных проблем в будущем.

#### Цели вебинара:

1. Знакомство с проблемой курения в подростковом возрасте, предложение простых способов профилактики этой зависимости среди подростков, которые могут быть использованы родителями в повседневном взаимодействии с детьми.
2. Рассмотрение компьютерной зависимости, ее негативного влияния на подростков и способов профилактики.

#### Задачи вебинара:

1. Знакомство слушателей с проблемой подростковой зависимости на примере курения и компьютерной игровой зависимости.
2. Обсуждение способов помощи подросткам, которые могут использовать родители, при столкновении с проблемой формирования зависимости.
3. Знакомство слушателей с видами никотинсодержащей продукции, которая может быть доступна и опасна для подростков.
4. Знакомство родителей с современными подходами в психологии развития к изучению подросткового возраста.
5. Обсуждение аспектов подросткового возраста, которые делают его таким непростым для родителей и для детей.
6. Формирование у родителей представления о способах психологической работы с подростками в семье с целью установления доверительных теплых семейных отношений.
7. Предложение конкретных рекомендаций, которые позволят родителям заниматься профилактикой зависимого поведения у подростков.
8. Ответы на конкретные вопросы участников по теме вебинара.

### Автор материала:

Степанова Татьяна Александровна

Преподаватель психологии в РГПУ им. Герцена, кафедра Возрастной и Педагогической психологии с 1997 по 2007, консультирующий психолог с 2000г, тренер, автор тренинговых программ.

Проведение социально-психологических тренингов и подготовка тренинговых программ в России и за рубежом.

С 2010 г. Сотрудничество с Психологическим центром Атлас Таланта в качестве тренера, автора программ и психолога-консультанта.

Член Межрегиональной общественной организации «Общественный Совет по проблеме подросткового курения» (г. Санкт-Петербург).

### Аннотация

Вебинар посвящен подростковому возрасту, тому, как помочь родителям пройти вместе со своими детьми через этот не простой жизненный период и не потерять хорошие отношения, выстроить базу доверия в семье и помочь детям не оказаться в плену у никотиновой зависимости и пристрастия к компьютерным играм.

В первой части вебинара особое внимание уделяется тому, чем этот возрастной период отличается от других периодов. Кратко рассматриваются физиологические и поведенческие особенности подростков, мальчиков и девочек. Упоминаются особенности созревания мозга подростка, которые приводят к своеобразию функционирования в этот возрастной период когнитивных, мыслительных процессов, процессов принятия решения, установления социальных контактов. Мы видим, что подростки часто выбирают не самую оптимальную, с точки зрения взрослого человека, стратегию поведения, бывает, что не сразу осознают последствия своих поступков, хуже, чем взрослые ориентируются в чужих эмоциональных реакциях. Все это делает их более уязвимыми перед лицом никотиновой и компьютерной зависимостей.

Главное внимание в вебинаре уделяется проблеме никотиновой зависимости в подростковом возрасте. Автор знакомит слушателей с теми источниками никотина, которые могут оказаться доступными нашим детям, не смотря на федеральный запрет на продажу никотинсодержащей продукции до 18 лет. Это не только сигареты, но и электронные курительные изделия и их заправочные средства, некурительные смеси с никотином, табачный снюс, насвай. Также освещается проблема нелегального рынка табачной продукции, которая делает сигареты доступными для детей.

Обсуждается, как впервые подростки встречаются с проблемой курения, причины, по которым подросток может впервые попробовать никотиносодержащую продукцию и начать курить регулярно. В процессе вебинара у слушателей формируется представление о том, как лучше проводить профилактические беседы с подростком, как устанавливать контакт и поддерживать его в процессе беседы. Обсуждаются чувства родителей и способы, которые родители могут использовать, чтобы справиться с этой проблемой. В итоге беседы предлагаются простые шаги, которые позволят выработать собственный индивидуальный подход к решению этой проблемы, если ребенок уже курит, и разработать профилактические меры, которые родители могут предпринимать, чтобы удержать ребенка от попадания в зависимость.

Кроме никотиновой зависимости в процессе вебинара рассматривается компьютерная подростковая зависимость, которая особенно стала актуальна в последние десятилетия. Обсуждается, как возникает компьютерная зависимость, чем она грозит детям и как влияет на еще несформированный подростковый мозг. Уделяется внимание способам поддержания в семье «компьютерной гигиены», рассматриваются личные особенности подростков, которые могут делать их более уязвимыми перед угрозой зависимости. И обсуждаются способы, которыми родители могут воспользоваться для помощи своим детям, научить разумному использованию гаджетов, оградить от привыкания.

#### Источники и материалы, использованные в подготовке:

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. «Академический проект» 2005г. 48-65 с.
2. Выготский Л. С. Педология подростка // Собр. соч. в 6-ти т. Т. Детская психология / Под ред Д. Б. Эльконина. М.: Педагогика 1984. 132с.
3. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб «Питер» 2000г. 369-380 с.
4. Корниенко А.Ф. Общепсихологическая модель формирования психологической зависимости. Текст научной работы.
5. Крайг Г. Психология развития. СПб «Питер» 2000г. 263-604 с.
6. Латта Н. Пока ваш подросток не свёл вас с ума. «Рипол классик» 2012г. 176 с.
7. Майерс Д. Социальная психология. СПб «Питер» 1997 349-356с.

8. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. «Психология», Москва, 2000г.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. «Прогресс» 1982г. 128с.
10. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. - Москва: Институт практической психологии, 1996. 219с.
11. Шишова Т.Л. Подсказки для родителей. Чтобы ребенок не был трудным. СПб «Речь» 2008г. 60-67с.
12. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте// Вопросы психологии, 1971, № 4. 6с.
13. Карр А. Легкий способ бросить курить//Добрая книга, 2019.

*Список сетевых источников:*

1. Выступление А.Курпатова по заказу Сбербанка ([https://www.youtube.com/watch?v=p-6JZbh\\_H0](https://www.youtube.com/watch?v=p-6JZbh_H0))
2. Курение в подростковом возрасте. Материалы сайта
3. Материалы сайта hifi-expert.ru
4. Материалы сайта psychologytoday.ru
5. Материалы сайта syl.ru
6. Материалы сайта villib.by
7. Сайт Постнаука лекции Дубинина В. Как никотин влияет на работу головного мозга. <https://postnauka.ru/video/67105>