Світлана МОРОЗЮК,
учителька інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
Щиборівського ліцею Хмельницького району

Профілактика залежностей: інтерактивні уроки для підлітків

Підлітковий вік — це час експериментів, пошуку себе та нових вражень. На жаль, саме в цей період ризик розвитку різноманітних залежностей (від нікотину, алкоголю, наркотиків до ґаджетів та азартних ігор) є особливо високим. Традиційні лекції, наповнені сухими фактами та залякуваннями, рідко знаходять відгук у серцях тих, кому надається допомога. Сучасна профілактика вимагає інших методів — активних та орієнтованих на діалог.

Відтак у практиці педагогів впроваджуються інтерактивні уроки з профілактики залежностей, які перетворюють складну тему на відкритий діалог і набуття життєво важливих навичок. Інтерактивні уроки стають ключовим інструментом у формуванні стійкої позиції молоді щодо шкідливих звичок.

Інтерактивні методи навчання дають змогу підліткам не лише почути інформацію, а й прожити її, відчути її значущість на власному досвіді (звісно, у безпечних умовах). Вони є найефективнішим інструментом у сучасному освітньому просторі, оскільки вони фокусуються на життєвих навичках (soft skills), а не лише на інформуванні.

Інформація краще сприймається підлітками через досвід, гру та обговорення, а не пасивне слухання. Інтерактивні методи зміщують фокус з абстрактної «шкоди» на конкретні життєві навички: вміння відмовляти, критично мислити, керувати стресом та будувати здорові стосунки.

Ефективний урок профілактики залежностей ґрунтується на кількох ключових стовпах:

1. Ситуаційні ігри та рольові сценарії. Це найпотужніший інструмент. Замість пояснення «як відмовитися від сигарети» підліткам пропонується розіграти ситуацію.

Сценарій: однолітки вмовляють спробувати «вейп» на вечірці.

Завдання: відпрацьовується використання різних технік відмови («ні, дякую, я не хочу», «у мене тренування», «я за здоровий спосіб життя») у безпечному середовищі класу. Учасники позбавляються страху соціального тиску в реальному житті.

2. Дебати та дискусії. Заохочення до критичного мислення здійснюється через обговорення спірних питань: «Чи є «легкі» наркотики менш шкідливими?», «Чи виправдовує залежність від ґаджетів розвиток технологій?». Формується вміння висловлювати аргументовану позицію та чути думки інших, а не лише завчати готові відповіді.

3. Метод кейсів та аналіз реальних історій. Використовуються анонімні, але реальні історії людей, які зіткнулися із залежністю. Аналіз причин, наслідків та шляхів виходу допомагає емпатично зрозуміти проблему без осуду.

4. Проєкти, творчі завдання та використання цифрових інструментів. Створюються інформаційні кампанії (відеоролики для TikTok, інфографіка, плакати) про шкоду залежностей або розробляються застосунки для контролю часу використання ґаджетів. Це перетворює підлітків з пасивних слухачів на активних творців контенту, які поширюють знання серед однолітків.

5. Емпатія та розуміння через рольові ігри. Замість простого інформування про тиск однолітків застосовуються рольові ігри. Розігруються сценарії: як ввічливо та рішуче відмовити, не втративши друзів; як підтримати того, хто вже має проблеми; як звернутися по допомогу. Тренується асертивність і формуються готові моделі поведінки.

6. Критичне мислення: аналіз медіа. Проводиться аналіз рекламних роликів, кінофільмів та постів у соцмережах, які романтизують або нормалізують ризиковану поведінку. Формується здатність розпізнавати маніпуляції та створювати власну, незалежну думку, ґрунтовану на фактах, а не на яскравих образах.

7. Навички життєстійкості. Залежність часто є спробою втечі від стресу, тривоги чи самотності. На уроках приділяється значна увага розвитку позитивних механізмів:

- вправи з управління емоціями (метод «Світлофора», дихальні техніки);
- групові проєкти з пошуку здорових захоплень та альтернатив (спорт, волонтерство, творчість);
- дискусії про справжню дружбу, цінність індивідуальності та способи самореалізації.

8. Цифрова гігієна: баланс онлайн/офлайн. У сучасному світі важливою є профілактика цифрової залежності. Застосовуються вправи, що дають змогу самостійно оцінити час перебування у мережі та розробити особистий «План цифрового балансу» для повноцінного життя.

Приклад вправ:

1. Емпатія та розуміння: рольова гра «Тверда відмова».

Суть: тренування асертивності та вміння рішуче відмовити без переходу на конфлікт.

Проведення: клас об'єднується у пари. Один учасник виконує роль «Тиску» (пропонує ризиковану дію), інший — роль «Відмови».

Завдання: використати техніку «Твердої відмови» («Дякую, але ні», «Я поспішаю»). Пари міняються ролями.

Обговорення: визначаються найскладніші моменти, ефективні фрази та реакція «Тиску» на «Відмову».

2. Критичне мислення: аналіз медіа «Фільтр реальності».

Суть: розвиток навичок розпізнавання прихованої реклами та маніпуляцій.

Проведення: демонструються уривки з фільмів, серіалів або рекламних кампаній, де ризикована поведінка подається як атрибут успіху чи розслаблення. Робота здійснюється у малих групах із картками запитань.

Картки запитань:

● Який емоційний стан пов'язується з цим продуктом?

● Який соціальний статус приписується герою, який його вживає?

● Які реальні наслідки (здоров'я, фінанси, стосунки) приховані від глядача?

● Яке альтернативне здорове заняття чи емоція могла б замінити цю сцену?

Обговорення: презентуються висновки, акцент робиться на усвідомленні маніпуляцій та формуванні свободи від них.

3. Навички життєстійкості: майстерня «Колесо життєвого балансу».

Суть: усвідомлення, що залежності заповнюють порожнечу, та розвиток здорових сфер життя.

Проведення: малюється коло, поділене на 6–8 секторів («Навчання», «Сім'я/Друзі», «Здоров'я/Спорт», «Хобі/Творчість», «Особистий розвиток»).

Завдання: оцінюється ступінь задоволеності кожною сферою за шкалою від 1 до 10.

Візуалізація: точки зафарбовуються або з'єднуються для створення «колеса» життєвого балансу.

Аналіз: визначаються найменш заповнені сфери та плануються конкретні дії для їх покращення.

4. Подолання ґаджет-залежності: вправа «Цифровий Світлофор».

Мета: швидке усвідомлення звичок користування ґаджетами та визначення простих кроків для самоконтролю.

Формат: робота в парах або індивідуально з подальшим загальним обговоренням.

Необхідні матеріали: невеликі аркуші паперу або стікери (3 шт. на кожного учасника); ручки/маркери.

Хід вправи: пропонується проаналізувати типові щоденні ситуації, пов'язані з використанням телефону чи планшета.

Завдання: кожному учаснику надаються три аркуші/стікери, які необхідно підписати: зелений, жовтий, червоний.

Заповнення світлофора: на кожному стікері записується одна конкретна дія, пов'язана з ґаджетами, відповідно до визначених категорій.

Колір	**Назва**	**Що фіксується (дії з ґаджетами)**
Зелений	Можна і треба	Корисна, контрольована дія: діалог з батьками, виконання навчального завдання, онлайн-тренування (йога, фітнес)
Жовтий	Обмеження і ризик	Ситуація, що потребує самоконтролю: бездумний скролінг стрічки, користування телефоном під час їжі, гра, коли вже треба спати
Червоний	Стоп! Заборонено!	Шкідлива дія, яка створює проблеми: переписка у чаті після 00:00, залипання у грі під час уроку, ігнорування живого спілкування

Обговорення в парах: здійснюється короткий обмін записами червоного та зеленого кольорів.

Загальне обговорення: «Хто може поділитися своєю «Червоною звичкою»?», «Який один крок із «Жовтої» зони може бути переведений у «Зелену» або повністю усунений?»

Ключовий висновок: метою є максимальне збільшення кількості «Зелених» дій та мінімізація «Червоних». «Жовті» позначають простір для тренування самоконтролю.

Кінцева мета уроків: не лише інформування про шкоду залежностей, а й розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості.

Формуються такі навички:

● керування стресом (замість компенсації стресу харчуванням або зняття напруги за допомогою речовин пропонуються здорові альтернативи — спорт, хобі, медитація, спілкування з друзями);

● вирішення конфліктів (використання навичок ненасильницького спілкування сприяє зниженню рівня тривоги та агресії);

● постановка цілей (наявність мрії та плану її досягнення (кар'єра, подорожі, спорт) зменшує ризик звернення до залежності як до «втечі від реальності»).

Профілактика залежностей серед підлітків розглядається як довготривалий марафон, а не спринт. Інтерактивні уроки, засновані на довірі, діалозі та практичних навичках, визначаються як найбільш ефективний шлях на цій дистанції. Ризик виникнення залежностей знижується, коли життя є повним, збалансованим і насиченим.

Найкраща профілактика забезпечується довірою та відкритістю у родині. Важливим є слухання та підтримка, а не читання нотацій чи засудження. Власна поведінка дорослих щодо алкоголю, тютюну чи ґаджетів стає найпереконливішим прикладом для молоді. Значну роль відіграє підтримка інтересів підлітків, адже саме захоплення, що дарує відчуття успіху та значущості, формує альтернативу ризикованим практикам.

Місією педагогів і батьків є надання молоді інструментів для свідомого вибору здорового та повноцінного життя. Профілактика залежностей постає не як одноразова акція, а як постійний процес інвестування у майбутнє дітей, їхню компетентність, щастя та добробут. Інтерактивні уроки розглядаються як внесок у формування сильного, свідомого та вільного від залежностей покоління.

Використані джерела

1. Журавель, Т., Іванюк, І., Лехолетова, М., Лютий, В., Лях, Т., Пашко, Н., Соловйова, В., Сорокіна, О., Спіріна, Т., Суліцький, В., Удовенко, Ю., Чепенко, О., Чуйко, О., Швед, О., Янковець, В. (2022). Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель, Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. – Київ, 2022 – 144 с.

2. Національний інститут з питань зловживання наркотиками. Режим доступу:
https://nida.nih.gov/research-topics/parents-educators

3. Портал превентивної освіти.
Режим доступу: http://autta.org.ua/

4. Посібник для вчителя до серії коміксів «Дивовижна Мей та друзі»
Режим доступу: https://lnk.ua/wVl3WK8eP