

поведінки. Лише у взаємодії педагогів, батьків, соціальних працівників, медиків і самих учнів можлива ефективна профілактика та подолання згубних звичок.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності, зростання тривожності у дітей, втрати сімейної підтримки та руйнування традиційних механізмів соціального контролю [6].

Залежність – це стійке патологічне прагнення до певної речовини або поведінки, яке викликає короточасне задоволення, але довготривало має руйнівний вплив на психіку, здоров'я та соціальне функціонування.

Залежності поділяються на:

- хімічні (алкоголь, наркотики, нікотин, енергетики, медикаменти);
- нехімічні (ігрова, інтернет-залежність, соціальні мережі, шопоголізм тощо).

Залежність у дитячому віці має специфічні ознаки: вона стрімко прогресує, впливає на формування особистості, змінює систему цінностей і часто лишає глибокі психологічні наслідки на все життя. Наркоманія в дитячому середовищі супроводжується не лише фізичною деградацією, а й криміналізацією поведінки, розривом зв'язків із родиною та школою. Особливу загрозу становить доступність таких речовин через інтернет, зокрема телеграм-канали, соціальні мережі та закладки в містах. Це робить процес купівлі майже неконтрольованим. Діти та підлітки не усвідомлюють, яку небезпеку становить навіть одноразове вживання. У той же час форма залежності – ігроманія – дедалі частіше зустрічається в практиці шкільних психологів та педагогів. Онлайн-ігри, азартні додатки, мобільні розваги – все це формує новий тип залежної поведінки, що не менш небезпечний за вживання психоактивних речовин [2].

Ігрова залежність (гемблінг) з 2019 року офіційно визнана ВООЗ психічним розладом. *Основними критеріями є:*

- втрата контролю над тривалістю та частотою гри;
- пріоритетність гри над іншими видами діяльності;
- негативні наслідки для навчання, соціалізації, психіки (WHO, 2019).

Основними тригерами є нудьга, бажання втечі від проблем, вплив блогерів та ігрової субкультури. Особливо небезпечно, коли дитина не має альтернативних шляхів самореалізації чи підтримки [4].

Заклади освіти, як соціальні інститути, покликані не лише передавати знання, а й забезпечувати безпечне та сприятливе середовище для розвитку особистості. Саме тут часто вперше виявляються тривожні ознаки залежностей: порушення дисципліни, падіння успішності, агресивна або апатична поведінка, ізоляція від колективу. Тому педагоги, шкільні психологи та адміністрація навчального закладу мають бути озброєні базовими знаннями про механізми формування залежностей, ранні симптоми, профілактичні заходи та алгоритми реагування в кризових ситуаціях, інтеграцію психолого-педагогічних знань,

створення умов для формування свідомого ставлення до власного здоров'я та життя як найвищої цінності [6].

Розуміння вікових особливостей психоемоційного розвитку є ключовим для ефективної профілактики, діагностики та подальшої роботи з дітьми й підлітками, які належать до груп ризику щодо розвитку різних форм залежностей – наркоманії, ігрової або інтернет-залежності.

1. Молодий шкільний вік (6–10 років)

Психоемоційні особливості: високий рівень наслідування поведінки дорослих; схильність до фантазування та ототожнення себе з персонажами, зокрема з онлайн-контенту; потреба в позитивному підкріпленні з боку значущих дорослих (батьків, учителів); обмежена здатність усвідомлювати довгострокові наслідки власних дій.

Типові ризики цього віку: формування залежності від гаджетів та ігор; ознаки соціального відчуження або нестачі батьківської уваги; залежність від реакцій навколишнього середовища, особливо в токсичному соціальному контексті.

2. Середній шкільний вік (11–14 років)

Психоемоційні особливості: криза ідентичності та пошук відповіді на запитання «Хто я?»; формування потреби в самовираженні, часто через протестну поведінку; посилений вплив групи однолітків на поведінкові рішення; схильність до експериментування, у тому числі з ризикованими формами поведінки.

Типові ризики цього віку: перше знайомство з психоактивними речовинами (ПАР), алкоголем, ніотином; втеча у віртуальний світ як механізм психологічного захисту; уразливість до деструктивного контенту в соцмережах.

3. Старший підлітковий вік (15–18 років)

Психоемоційні особливості: посилена потреба у самостійності та соціальному визнанні; формування власної системи цінностей і життєвих орієнтирів; поява критичного мислення, хоча емоційна нестабільність зберігається; вирішення питань майбутнього: вибір професії, формування стосунків, перші спроби фінансової незалежності.

Типові ризики цього віку: поглиблення вже сформованих залежностей (наприклад, ігроманії або вживання ПАР); соціальна ізоляція або маргіналізація за відсутності підтримки; належність до неформальних груп із девіантними нормами поведінки.

Фактори підвищеного ризику в усіх вікових категоріях:

- наявність залежностей у сім'ї – формує толерантність до залежної поведінки;
- відсутність позитивних ролей – знижує здатність до саморегуляції;

– емоційна або фізична травматизація – підвищує ймовірність втечі у залежність;

– хронічне почуття самотності – веде до формування інтернет-залежності або ігроманії [7].

Особливо вразливими до ризикованої поведінки є підлітки, з огляду на такі чинники, як потреба в самоствердженні, протест проти авторитетів, а також посилений вплив однолітків. Водночас діти молодшого шкільного віку здебільшого формують свої звички через наслідування авторитетних дорослих, тому дорослі виступають вирішальними фігурами у процесі формування безпечної поведінки.

Психолог має виступати не лише як консультант, а й як партнер у розвитку дитини, ураховуючи її вік, психоемоційні особливості та соціальне середовище.

Алгоритм реагування дорослих (педагогів, батьків, соціальних працівників) у кризових ситуаціях, пов'язаних із підлітковими або дитячими залежностями, має бути структурованим, швидким, чітким і максимально підтримувальним, щоб мінімізувати ризики для дитини. URL: https://drive.google.com/file/d/1dLdKdE-cUhchBsbsZX_1UosxNlRoiRvW/view?usp=sharing

Поведінка дітей і підлітків, пов'язана з вживанням психоактивних речовин (ПАР), формується під впливом цілого комплексу мотиваційних, емоційних, соціальних та когнітивних факторів. Усвідомлення мотивів є ключем до ефективної профілактики та психокорекції [8].

Основні групи мотивів:

1. Соціально-психологічні мотиви:

Прагнення до групового прийняття – підліток хоче «бути своїм», отримати визнання у середовищі однолітків, де вживання ПАР є нормою.

Імітація дорослих або авторитетних осіб – спостереження за поведінкою батьків, старших друзів, кумирів медіа.

2. Емоційні мотиви:

Внутрішній дискомфорт, тривожність, депресивність – діти часто шукають способів втечі від реальності або відчуття пригнічення.

Нудьга або емоційна порожнеча – вживання як засіб «розваги» у відсутності позитивних переживань.

3. Когнітивні та пізнавальні мотиви:

Цікавість до забороненого – нерідко першою причиною стає експеримент – бажання «спробувати, як це».

Хибні уявлення про безпеку певних речовин – наприклад: «травка не шкодить», «усі вживають, нічого не буде».

4. Адаптаційні мотиви:

Прагнення зняти стрес або втекти від проблем (у школі, сім'ї) – наркоманія виступає як своєрідна «адаптація» до несприятливих умов.

Пошук самоствердження – вживання наркотиків як спосіб заявити про себе, показати «дорослість» [2].

Профілактична та корекційна робота повинна будуватись на розумінні індивідуального мотиву, який стоїть за вживанням. Психолог має не лише протидіяти, а й пропонувати альтернативи – здорові способи самореалізації, розрядки й адаптації [5].

Формування залежної поведінки у дітей та підлітків – це багатофакторний процес, що поєднує в собі внутрішні (психологічні) й зовнішні (соціальні, сімейні, цифрові) чинники. Їх взаємодія визначає не лише вірогідність формування залежності, а й її характер і динаміку.

1. Соціальні та сімейні чинники

Однією з найголовніших причин наркоманії серед підлітків є несприятливе соціальне або сімейне середовище. Діти, які ростуть у родинях, де відсутня емоційна підтримка, увага, розуміння та любов, частіше схильні до пошуку втечі від реальності. Особливо небезпечно, якщо в сім'ї є приклади вживання алкоголю або наркотиків – це створює для дитини модель поведінки, яку вона сприймає як норму.

Крім того, розлучення батьків, конфлікти в родині, жорстоке поводження, нехтування потребами дитини або надмірна суворість можуть підштовхнути підлітка до пошуку емоційної розради в наркотичних речовинах. Соціальна ізоляція, відсутність друзів, знущання з боку однолітків або булінг у школі також можуть стати потужними стресовими чинниками.

2. Вплив однолітків і бажання самоствердитися

Підлітковий вік – це період пошуку себе, формування особистості та спроби стати незалежним. Молоді люди часто схильні до ризику, прагнуть відчувати нові емоції, продемонструвати свою «дорослість» або відзначитися серед ровесників. У цьому віці думка однолітків має дуже велике значення. Якщо в підлітковому оточенні є ті, хто вже пробував наркотики, то шанс того, що дитина також їх спробує, значно зростає.

Так званий «ефект натовпу» змушує дітей приймати рішення нерационально, лише щоб не відрізнятись або не виглядати слабкими. Бажання належати до певної групи, бути «крутим» або цікавим може легко стати причиною першого досвіду з наркотиками.

3. Психологічні причини

Підлітки часто мають нестабільний емоційний стан. Вони можуть переживати тривогу, депресію, невпевненість у собі, почуття самотності чи навіть суїцидальні думки. Нерідко діти намагаються втекти від цих негативних

емоцій, і в цьому наркотики здаються їм легким способом тимчасового полегшення.

Психологічна незрілість не дозволяє повністю усвідомити наслідки вживання. Для багатьох підлітків наркотики стають способом уникнути проблем, хоча насправді лише поглиблюють їх. Особливо вразливими є діти, які не мають навичок саморегуляції, не вміють розпізнавати й висловлювати свої емоції або не знають, куди звернутися по допомогу.

4. Доступність наркотиків та вплив ЗМІ

З кожним роком наркотики стають все доступнішими. Їх можна купити навіть через інтернет або соціальні мережі. Часто наркотичні речовини виглядають як нешкідливі «жуйки», «спеції», «таблетки для енергії», що не викликає підозри у непоінформованих дітей. Через недостатню обізнаність підлітки можуть навіть не розуміти, що вживають наркотик.

Не менш небезпечний вплив мають медіа та популярна культура. У фільмах, кліпах, серіалах і навіть мультфільмах часто романтизується або знецінюється вживання психоактивних речовин. Публічні особи, які демонструють наркотичну поведінку, часто стають кумирами молоді. У результаті формується хибне уявлення про те, що наркотики – це частина «вільного» чи «успішного» життя.

5. Відсутність якісної профілактики та обізнаності

Ще однією важливою причиною є низький рівень обізнаності дітей про шкоду наркотиків. У багатьох школах відсутні сучасні програми профілактики, які були б адаптовані до потреб підлітків. Формальні лекції, що не викликають інтересу, не мають практичної цінності й не змінюють поведінку. Діти повинні мати можливість отримати достовірну інформацію, ставити запитання, обговорювати реальні ситуації [9].

Більше того, навіть дорослі часто не готові говорити з дітьми на цю тему. Батьки можуть або замовчувати проблему, або, навпаки, лякати її наслідками без пояснень, що також не є ефективним.

Видання «Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова» стане в нагоді практичним психологам, соціальним педагогам, класним керівникам, учням підліткового віку та їхнім батькам. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711575/1/Posibnyk%20panton.pdf>

Наркоманія серед дітей і підлітків – це складна й багатогранна проблема, яка не має однієї причини. Щоб ефективно боротися з цим явищем, потрібно не лише карати чи забороняти, а насамперед – вчасно виявляти ризики, говорити з дітьми відверто, будувати довірливі стосунки в сім'ї та суспільстві, розвивати систему профілактики й допомоги. Навчально-методичний посібник є основою навчально-методичного комплексу, розробленого у рамках проєкту «Розробка комплексної програми з профілактики наркотичних та алкогольних проблем,

зорієнтована на учнів 1-11 класів, їх батьків та персонал. URL: https://content.e-schools.info/sniatynlb/library/profilaktiki_narkotichnikh_ta_alkogolnikh_pro.pdf.

Пам'ятаймо: найкраще лікування – це профілактика.

Важливо вчасно ідентифікувати ризики та забезпечити корекційно-профілактичну допомогу, залучаючи фахівців (психологів, соціальних працівників, лікарів).

Профілактика дитячих та підліткових залежностей – це комплекс заходів, спрямованих на запобігання формуванню шкідливих звичок і залежної поведінки, а також на розвиток здорових навичок та життєвих орієнтирів [1].

Первинна профілактика спрямована на формування у дітей навичок, що знижують ризик виникнення залежностей.

Освітні заходи:

- інформаційні заняття про наслідки залежностей (алкоголь, наркотики, ігри, соцмережі); уроки здорового способу життя; обговорення реальних життєвих ситуацій («що буде, якщо...»);
- розвиток життєвих навичок: критичне мислення, уміння приймати рішення; самопізнання та самоповага; навички відмови, асертивна поведінка;
- робота з батьками: батьківські збори на тему профілактики; консультації з психологом; поширення інформаційних матеріалів.

Вторинна профілактика спрямована на роботу з групами ризику або при перших ознаках залежної поведінки:

- індивідуальна та групова підтримка: робота шкільного психолога або соціального педагога; групи підтримки або самодопомоги; залучення дитини до позитивного середовища (гуртки, спортивні секції);
- співпраця з родиною: залучення батьків до корекційного процесу; вивчення сімейного фону, вирішення конфліктів.

Третинна профілактика – це допомога дітям, які вже мають ознаки залежності або пройшли реабілітацію:

- ресоціалізація: індивідуальний супровід дитини; психотерапія, медичне спостереження (за потреби); підтримка повернення до звичного середовища.

Упровадження системних профілактичних програм у освітніх закладах є одним з найефективніших шляхів боротьби з залежностями серед дітей та підлітків. Такі програми мають не лише інформувати про шкоду наркотиків, а й формувати в учнів навички критичного мислення, самоконтролю, відповідального вибору та відмови від шкідливих звичок [3].

Ось програми і підходи, які можуть стати у нагоді школам, гімназіям і ліцеям:

1. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ»

URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/3646/file/safe_school_in_NUS.pdf та

«Навички для успішного життя»: освітня ініціатива для учнів 6-11 класів
 URL: <https://mon.gov.ua/news/navichki-dlya-uspishnogo-zhittya-osvitnya-initsiativa-dlya-uchniv-6-11-klasiv>

2. Шкільна програма «Життєві навички»

Це комплексна освітня програма, розроблена на основі рекомендацій ВООЗ та ЮНІСЕФ. Вона спрямована на розвиток особистісних і соціальних навичок, необхідних для здорового способу життя. Програма містить модулі з профілактики вживання наркотиків, алкоголю, тютюну, а також уроки з емоційного інтелекту, комунікації, уміння протистояти тиску однолітків. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/media/691/file/livetogether.pdf>

2. Програма «Рівний рівному»

Цей підхід базується на принципі навчання однолітками. Старші учні, пройшовши спеціальну підготовку, проводять заняття для молодших школярів. Такий формат сприймається підлітками як більш неформальний і авторитетний. Темі включають профілактику ВІЛ, алкоголізму, наркоманії, насильства та формування здорових звичок. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/pdf/rivnuj.pdf>

3. Інтерактивні уроки та тренінги з профілактики

Сучасні методики навчання передбачають використання інтерактивних занять – рольових ігор, групових дискусій, аналізу реальних ситуацій. Такий підхід дозволяє учням не просто запам'ятати інформацію, а й опанувати конкретні моделі поведінки у складних ситуаціях. Тренінги часто проводяться за участі шкільних психологів або запрошених фахівців (наприклад, працівників громадських організацій або поліції). Ось добірка інтерактивних уроків і тренінгів з профілактики залежностей, які можна використати для роботи з учнями різного віку:

Профілактика хімічних залежностей (алкоголь, тютюн, наркотики)

«Ні – шкідливим звичкам» – тренінг спрямований на усвідомлення молоддю проблеми вживання психоактивних речовин, розвиток критичного мислення та навичок протидії тиску реклами.

«Шкідливі звички заважають жити» – мета тренінгу: формування негативного ставлення до вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, розвінчання поширених міфів.

«Межа, за якою тільки морок» – урок-тренінг для учнів 7–9 класів, спрямований на формування стійкого потягу до здорового способу життя та відмову від шкідливих звичок.

URL:

https://drive.google.com/drive/folders/1bxz7jL0c98Rh56_wi5eeya901bEfsYCN?usp=sharing .

Профілактика інтернет- та комп'ютерної залежності

«Незамінний гаджет» – тренінг допомагає підліткам розпізнати ознаки комп'ютерної залежності, навчитися планувати свій час та уникати адиктивної поведінки.

«У полоні комп'ютера» – тренінг для підлітків, спрямований на профілактику комп'ютерної залежності, розвиток відповідальності та формування позитивного образу «Я». URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1k5cuFWAUjE3WdIu1GrqWHTTtPnAv1mUk?usp=sharing>.

Комплексні програми та інтегровані уроки

«Я обираю свободу від залежностей!» – програма з профілактики адиктивної поведінки у старшокласників, охоплює хімічні та нехімічні залежності, сприяє формуванню здорового способу життя.

«Профілактика ризикованої поведінки» – конспект уроку-тренінгу з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 6 класу, спрямований на формування життєвих навичок і свідомого вибору на користь здорового способу життя. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1wR44v5o85Gi1Un3jX9T0cW8NOFrmSMnF?usp=sharing>

Ці ресурси містять детальні конспекти, інтерактивні вправи, методичні рекомендації, які допоможуть ефективно проводити заняття з профілактики залежностей

4. Всеукраїнські кампанії та ініціативи

В Україні реалізується кілька державних і громадських програм профілактики залежностей:

- «Будь на позитиві – живи без наркотиків» – інформаційна кампанія, що поширює матеріали серед молоді. URL: <https://surl.lu/hskfcc> та URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/29171/1/Profrobota.pdf?utm_source=chatgpt.com

- Національна гаряча лінія з питань наркотиків та ВІЛ/СНІД — платформа для анонімних консультацій. URL: <https://surl.li/pmurhx>

- Програма МОН і МОЗ щодо шкільної профілактики – включає рекомендації для освітян щодо інтеграції тем про здоров'я у навчальний процес. URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/vikhovna-robota-ta-zakhist-prav-ditini/profilaktichna-protinarkotichna-ta-protialkogolna-vikhovna-robota?utm_source=chatgpt.com

Упровадження просвітницьких програм у школах відіграє вирішальну роль у формуванні у дітей і підлітків стійкості до наркотичних спокус. Важливо, щоб ці програми були неформальними, діалогічними й адаптованими до вікових особливостей учнів. Навчальні заклади можуть стати осередками змін, якщо

підтримуватимуть не лише академічний розвиток учня, а й його емоційне здоров'я та безпечне середовище.

5. Співпраця з громадськими організаціями

Багато успішних проєктів реалізується у партнерстві з неурядовими організаціями (НУО). Наприклад:

- центри психологічної допомоги, що проводять профілактичні бесіди;
- організації, які організовують табори здорового способу життя;
- молодіжні платформи, що просувають ідею «здорового вибору» через соцмережі.

В Україні діє низка громадських організацій, які активно займаються профілактикою залежностей серед підлітків, зокрема наркоманії, ігроманії та інших форм адиктивної поведінки. Нижче наведено перелік таких організацій із посиланнями на їхні офіційні ресурси:

HealthRight International (Право на здоров'я) – Міжнародна організація, яка реалізує в Україні програми з профілактики ВІЛ, наркоманії та підтримки підлітків із груп ризику. Зокрема, впроваджує тренінгову програму «Сходінки до здоров'я» для молоді віком 14–24 років. URL: <https://healthright.org.ua/>

Благодійний фонд «Надія та довіра» – займається профілактикою наркоманії серед молоді, надає консультації та проводить інформаційні кампанії. URL: helprehab.org.ua

AFEW-Україна – організація реалізує програми з профілактики ВІЛ та наркоманії серед підлітків, зокрема через проєкти, спрямовані на підвищення обізнаності та доступу до медичних і соціальних послуг. URL: <https://afew.org.ua/afew-ukraina/>

Центр психосоціальної реабілітації «Рекавері» – надає послуги з профілактики та лікування наркоманії серед підлітків, проводить освітні заходи та консультації для батьків. URL: recovery.hospital

Центр громадського здоров'я МОЗ України – Державна установа, яка координує заходи з профілактики вживання психоактивних речовин серед молоді, проводить інформаційні кампанії та надає методичну підтримку. URL: cdc.gov.ua

Центр психічного здоров'я та моніторингу наркотиків та алкоголю – здійснює моніторинг ситуації з вживанням наркотиків серед молоді, розробляє та впроваджує профілактичні програми. URL: czm.ua

Сучасна українська освіта має доступ до широкого спектра програм і ініціатив, спрямованих на профілактику залежностей серед підлітків та формування здорових звичок. Ефективними є як державні, так і громадські проєкти, що базуються на інтерактивному навчанні, розвитку життєвих навичок, емоційного інтелекту та партнерстві зі спеціалізованими організаціями.

Ключовим є адаптація підходів до вікових особливостей учнів та створення безпечного, дружнього освітнього середовища.

Ефективна профілактика таких залежностей вимагає глибокого розуміння вікових психоемоційних особливостей дітей, впливу соціального середовища та сімейного контексту. Йдеться не лише про інформування щодо ризиків, а й про формування здатності до саморегуляції, критичного мислення, усвідомленого вибору та стійкості до соціального тиску. Успішна протидія залежностям можлива за умови тісної співпраці педагогів, психологів, соціальних працівників, медиків, а також активної участі батьків і громади.

Отже, головним завданням дорослого середовища є не лише запобігання формуванню залежностей, а й створення сприятливих умов для гармонійного психосоціального розвитку кожної дитини через індивідуальний підхід, емоційну підтримку та системну профілактичну роботу як у межах освітнього закладу, так і в масштабах усього суспільства.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади Київ: Либідь, 2003. 280 с.
2. Вакуленко О. В. Психологічні особливості формування залежностей у підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 45–52.
3. Гаврилюк Н. М. Профілактика адиктивної поведінки у підлітків: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. 64 с.
4. Ковальчук С. В. Ігрова залежність у дітей: причини, наслідки, профілактика. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2021. № 2. С. 33–39.
5. Мельник Т. О. Інтернет-залежність у підлітків: психологічні аспекти. *Педагогічний дискурс*. 2020. № 5. С. 112–118.
6. Савченко О. Я. Основи педагогіки: навч. посіб. Київ: Освіта, 2018. 256 с.
7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ: Академія, 2024. 384 с.
8. Ткаченко Л. М. Соціальні чинники формування залежностей у підлітковому віці. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2017. № 4. С. 78–84.
9. Шевченко І. В. Профілактика наркоманії серед молоді: досвід та перспективи. *Здоров'я суспільства*. 2019. № 1. С. 25–30.