

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Красногорского района по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Быстринская средняя образовательная школа имени Олега Суртаева»

Тема площадки: **«Снижение склонности к автоматическому принятию установок зависимого (аддиктивного) поведения»**

Название практики:
«Анти-автопилот: снижение склонности к автоматическому принятию аддиктогенных установок»

Дьячкова Наталья Игоревна,
педагог-психолог

с. Быстринка, 2026

I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРАКТИКЕ

1.1. Сведения об авторах: практика разработана и апробируется Дьячковой Натальей Игоревной, педагогом-психологом МБОУ «Быстринская средняя образовательная школа имени Олега Суртаева» Красногорского района Алтайского края.

1.2. Тип практики и его обоснование (инновационная, пилотная, устоявшаяся (сложившаяся)) - инновационная, в данный момент практика находится в стадии апробации, социальные результаты формулируются в ходе деятельности, методические материалы дорабатываются итеративно.

Практика представляет собой комплекс психолого-педагогических упражнений, игр и заданий, направленных на снижение склонности подростков 12–16 лет к принятию установок зависимого поведения (химические и нехимические аддикции). Инновационность заключается в переносе фокуса с информирования о вреде на обучение распознаванию и рефреймингу аддиктогенных установок, которые транслируются через цифровую среду (алгоритмы, darkpatterns, дофаминовые петли) и межличностную коммуникацию.

1.3. Реализация практики. Практика используется в работе с подростками группы риска.

II. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

2.1. Цель и задачи практики: Снижение рисков социально опасного поведения подростков через формирование ответственного отношения к себе и окружающим.

- Формируется вера в свои силы;
- Снижается тяга к зависимому поведению;
- Предотвращаются асоциальные и девиантные проявления.

2.2. Основные категории участников: подростки группы риска

2.3. Задачи и планируемые социальные результаты практики:

Решаемые задачи (проблемы/потребности группы)	Планируемые позитивные изменения в ситуации за счёт реализации практики (социальные результаты практики по каждой задаче)	Ключевые показатели (по каждому, социальному результату)- критерии оценки достижения результата	Сведения, материалы, подтверждающие позитивные изменения
Сформировать навык осознанного выбора в ситуациях аддиктивного соблазна (<i>проблема</i> : подросток знает «как правильно», но в реальной ситуации действует по привычке)	Демонстрация способности реализовать альтернативное поведение в моделируемых ситуациях давления	Сокращения числа случаев аддиктивного поведения.	Наблюдение ведущего (чек-лист «Успешность отказа в ролевой игре»)
Снизить субъективную	Изменение оценочного	Повышение рефлексивности	Свободные ассоциации на

привлекательность аддиктивных установок (<i>проблема</i> : субъективная привлекательность аддиктивных установок («один раз не страшно», «все так делают», «я контролирую», «это круто/расслабляет»))	отношения к типичным аддиктогенным утверждениям	к своему поведению.	ключевые слова (контент-анализ)
Снизить автоматизм принятия аддиктогенных установок (<i>проблема</i> : высокая степень автоматизма при столкновении с аддиктогенными триггерами (подросток реагирует импульсивно, без паузы и рефлексии: «хочу — беру/делаю»))	Появление паузы / рефлексивной остановки перед реагированием на триггер	Увеличение количества зафиксированных участниками «пауз-осознаваний» в дневниках самонаблюдения	Дневники участников (записи: «заметил триггер — сделал паузу — выбрал иначе»)

2.4. Деятельность в рамках практики

Этап	Длительность	Содержание взаимодействия (подробное описание действий участников)			
		Организационные формы взаимодействия и используемый материал	Деятельность психолога (педагога)	Деятельность участников целевой группы	Социальный результат
Вступление	5 - 10 мин	Бланк карты, ручка (карандаши, фломастеры)	Погружение в тему, объяснение правил работы		
Вводное проективное занятие «Карта аддиктивных установок»	60 мин	Часть 1 (20 мин): Участник и получают карточки с незаконченными предложениями («Когда мне плохо, я обычно...», «Если все вокруг	Организует безопасную атмосферу, зачитывает инструкцию, фиксирует ответы нейтрально, направляет обсуждение	Индивидуально заполняют карточки, по кругу зачитывают ответы, слушают других, участвуют в	Осознание собственных автоматических аддиктогенных установок

		предлагают попробовать, то я...», «Один раз попробовать — это...», «Когда скучно, я...»). Индивидуально дописывают. Часть 2 (20 мин): зачитывание ответов по кругу без оценок. Ведущий фиксирует на доске все варианты. Часть 3 (10 мин): групповое обсуждение: «Какие из этих мыслей/установок могут привести к проблемному поведению?» Группа формулирует общую цель. Часть 4 (10 мин): Рефлексия — каждый записывает одну установку, которую хочет изменить. Карточки с незаконченными предложениями (набор 5–7 шт.), маркеры, ручки, бланки рефлексии	вопросами («Почему эта мысль может быть опасной?»), помогает группе сформулировать цель (например: «Мы хотим замечать такие мысли и выбирать иначе»)	обсуждении, формулирую т личную цель, записывают установку для изменения	
Коррекционное занятие «Дизайнер зависимости	90 мин	Часть 1 (5 мин): Разбивка на микрогруппы по 3–4 человека. Каждая получает	Организует микрогруппы, раздаёт карточки, помогает	В микрогруппах генерируют идеи,	Снижение автоматизма (через

и»		карточку с целевым аддиктивным поведением («зависнуть в игре», «начать курить вейп», «сделать ставку», «согласиться на пробник»). Часть 2 (20 мин): Задание — придумать 3–5 механик/установок, которые подталкивают к этому поведению (в цифре и в общении). Часть 3 (15 мин): Презентация каждой группой своих «механик зависимости». Часть 4 (10 мин): Обсуждение: «Какие из этих механик вы встречали в реальности? Что можно сделать, чтобы не попасться?» Часть 5 (10 мин): Вывод — создание группового плаката «Стоп-сигналы для автопилота». Карточки с описанием аддиктивного поведения (4–5	группам при затруднениях (наводящие вопросы), обсуждение, фиксирует выводы на плакате	записывают, представляют, обсуждают, участвуют в создании общего плаката	осознание механик) и распознавание паттернов в
----	--	--	--	---	---

		вариантов), маркеры, стикеры, большой лист для плаката			
Итоговое занятие «Я — дизайнер своего выбора»	60 мин	Часть 1 (15 мин): Разогрев «Чемодан навыков» — каждый называет 1 навык, который «упаковал» за время практики («Я научился...», «Я теперь замечаю...»). Часть 2 (25 мин): Индивидуальное задание «Моя карта выбора»: участники получают шаблон с тремя колонками (автоматическая установка → альтернатива → как меня может обмануть дизайн/триггер). Заполняют для 2–3 типичных ситуаций. Часть 3 (10 мин): «Открытый микрофон» — желающие представляют свои карты, группа даёт обратную связь, предлагает дополнительные альтернативы. Часть 4 (10	Проводит разогрев, раздаёт шаблоны, помогает при заполнении, модерирует презентации, проводит ритуал, собирает обратную связь о практике	Делятся навыками, заполняют карту выбора, представляют (по желанию), слушают других, участвуют в ритуале, дают обратную связь	Снижение привлекательности и аддиктивных установок

		мин): Ритуал завершения «Монетка выбора» — каждый получает жетон с надписью «У меня есть выбор». Инструкция: положить в левую руку — «автоматическая установка», переложить в правую — «осознанный выбор». Финальная рефлексия: «Что я уношу с собой». Шаблон «Моя карта выбора» (бланк А4), жетоны/монетки с надписью, ручки.			
--	--	---	--	--	--

2.5. Механизм воздействия практики

1. Почему необходимо осуществлять именно эти действия? Аддиктивные установки у подростков носят преимущественно автоматический, нерефлексируемый характер. Типичные убеждения («один раз не страшно», «все так делают», «я контролирую») не являются результатом сознательного выбора — это когнитивные автоматизмы, усвоенные через подражание, давление среды и цифровые алгоритмы. Следовательно, информирование или запреты неэффективны, поскольку не затрагивают уровень автоматических реакций. Необходимы действия, направленные на обнаружение и «растождествление» этих установок.

2. Почему данные действия позволяют достигать заявленные социальные результаты? Мероприятия практики были построены так, чтобы участникам было интересно и эмоционально комфортно, — это повышает их мотивацию и включённость.

3. За счёт чего решаются указанные проблемы или удовлетворяются потребности? Осознавание → Пауза → Альтернатива → Успешная проба → Групповое подкрепление → Новая идентичность. Подросток не просто информируется о вреде, а проживает опыт обнаружения своих автоматизмов, учится их называть, находит новые способы реагирования, тренирует их в

безопасности и получает подтверждение от значимой группы сверстников. В результате аддиктогенная установка теряет свою директивную силу, а на её месте формируется навык осознанного выбора.

2.6. Информация об отношении представителей целевой группы (или отдельного участника) к изменениям, полученным в ходе реализации практики.

В ходе реализации практики участниками были ученики 7 класса в количестве 16 человек.

2.6.1. Ключевые изменения, признанные участниками:

Что изменилось	Как это проявляется (ответы учеников)
Осознанность в привычных действиях	«Раньше я просто брал телефон, когда скучно, а теперь думаю: зачем?»
Уверенность в отказе от группового давления	«Стало легче говорить “нет”, когда предлагают “безобидные” глупости»
Понимание своих аддиктогенных установок	«Понял, что “я всё равно сорвусь” — это просто мысль-автопилот, её можно переключить»
Эмоциональная регуляция	«Когда злюсь, теперь не лезу в сладости/игры, а делаю дыхание “квадрат”»

2.6.2. Отзывы учеников 7 класса:

Алина, 13 лет:

«Мне казалось, что зависимость — это про наркотики. А оказалось, что я сама в ловушке: проверка лайков каждые 5 минут, вредные перекусы. “Анти-автопилот” научил меня замечать этот автоматизм. Я теперь правда меньше сижу в телефоне».

Вика, 14 лет:

«После этого тренинга у нас в классе перестали травить того, кто не курит вейп. Потому что мы разбирали “автоматическое следование за толпой”. Стало стыдно, что раньше сами так делали».

Артём, 13 лет:

«Честно? Не верил, что это поможет. Но когда на практике мы учились заменять аддиктогенную установку (“сейчас мне нужно успокоиться — пойду поем”) на здоровую (“сделаю 10 приседаний — и отпустит”), я реально взял под контроль ночные переедания».

2.6.3. Классный руководитель (комментарий): «У 7 класса снизились жалобы на конфликты во время перемен».

2.6.4. Дневник «триггер – пауза – иначе» доказал свою эффективность в 7 классе: 82% участников отметили снижение автоматических вредных реакций.

2.7 Перспективы развития практики:

2.7.1. Ближайшие шаги развития:

- **Создание «Дежурного анти-автопилота»** – еженедельные 10-минутные разборы ситуаций из жизни 5–8 классов (анонимно)
- **МАХ-бот «Мой Анти-автопилот»:** куда можно быстро внести запись по кнопкам:

Триггер (выбрать из списка: стресс, скука, давление, усталость, привычка)

Пауза (какую технику применил)

Выбор (свободное поле)

Бот раз в неделю присылает сводку: сколько раз победил автопилот. Это повышает мотивацию подростков.

- **Включение родителей** – памятки “Как не усиливать автоматизм ребёнка” (не кричать “вечно ты в телефоне”, а спрашивать “какая потребность за этим стоит?”).
- **Цифровой инструмент** – МАХ-бот с упражнением “Стоп-автопилот” (случайное напоминание в течение дня сделать паузу и выбрать осознанно).
- **Системное ведение дневников** «триггер – пауза – иначе» и их интеграцию в уроки психологии/классные часы.

2.7.2. Развитие практики на 5–8 классы позволит решать задачи веры в себя, снижения аддиктивной тяги и профилактики девиаций в более широком возрастном диапазоне:

Задача	Как будет реализовываться в 5–6 кл.	Как будет реализовываться в 7–8 кл.
Формирование веры в свои силы	Игровые кейсы («Выбери своего героя, который отказался от читерства»)	Рефлексивные дневники + групповые дискуссии о личных успехах
Снижение тяги к зависимому поведению	Замена аддиктогенных ритуалов (например, “открыть Ютуб” → “нарисовать мандалу”)	Анализ автоматических мыслей (“я должен сделать это, иначе тревожно”) + трекеры альтернатив
Профилактика асоциальных и девиантных проявлений	Ролевые игры: “Как сказать нет, если предлагают опасную игру/челлендж”	Проект “Реклама здорового выбора” (создание видео/постов для параллельных классов)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Чек-лист «Успешность отказа в ролевой игре»

Инструкция: Отметьте галочкой каждый пункт, который продемонстрировал участник. Чем больше галочек, тем успешнее отказ.

Цель: не просто сказать «нет», а сделать это осознанно, без автоматической реакции.

№ п/п	Критерий	Да (+)	Нет (–)	Комментарий
1. Вербальные компоненты (слова)				
1.1	Отказ прозвучал чётко и сразу (без долгих пауз и «э-э-э»)			
1.2	Использована формулировка от первого лица («я не хочу», «я решил не делать» вместо «так нельзя» или обобщений)			
1.3	Повтор отказа при давлении (не изменил решение после 2-й и 3-й попытки уговорить)			
1.4	Предложена альтернатива (если уместно): «Я лучше пойду играть в футбол», «Давай вместо			

	этого посмотрим фильм»			
1.5	Нет оправданий («я не такой смелый», «мама ругает» — это слабый отказ)			
2. Невербальные компоненты (тело, голос, взгляд)				
2.1	Зрительный контакт (смотрит в глаза собеседнику, а не в пол/сторону)			
2.2	Поза открытая и устойчивая (не сутулится, не скрещивает руки, не переминается с ноги на ногу)			
2.3	Голос уверенный (достаточно громкий, без дрожи, не переходит на крик)			
2.4	Отсутствуют избегающие действия (не отворачивается, не прячет руки, не отходит назад)			
2.5	Лицо спокойное или серьёзное (нет растерянной улыбки, испуга или агрессии)			
3. Стратегия и устойчивость к давлению				
3.1	Отказ без провокаций («ты что, слабак?» — не начал оправдываться и доказывать)			
3.2	Не поддался на «социальную приманку» («все же делают», «будь как мы»)			
3.3	Использовал «заезженная пластинка» (при повторных уговорах повторяет одну и ту же фразу отказа)			
3.4	При необходимости уверенно завершил контакт («я сказал «нет», мне пора идти» — и уходит)			
3.5	Не перешёл в контрзависимую агрессию (не начал оскорблять предлагающего)			
4. Осознанность (анти-автопилот)				
4.1	Понятно, что участник сделал паузу перед ответом (не автоматическое «да» или «нет»)			
4.2	После игры может объяснить, какую установку он преодолел (например: «автоматически хотел согласиться, чтобы не быть белой вороной»)			
4.3	Назвал хотя бы одно последствие , которого избежал благодаря отказу			

Расшифровка результата. Количество «Да»:

11–13 («Зелёный») – отличный, осознанный отказ. Так держать! Можно усложнять сценарии.

8–10 («Жёлтый») – хороший, но есть над чем поработать. Посмотреть, каких пунктов не хватает (чаще всего: невербалика или устойчивость к давлению).

5–7 («Оранжевый») – слабый отказ, риск автоматического согласия. Потренировать «паузу» и технику «заезженная пластинка» в парах.

0–4 («Красный») – отказ не состоялся. Вернуться к разбору аддиктогенных установок, отработать тело и голос на простых ситуациях.

Пример использования в 7 классе. После ролевой игры «Предлагают вейп в туалете школы» заполнила чек-листы на каждого участника.

Результат большинства (75% класса): 9–10 баллов (жёлто-зелёный уровень).
 Типичный пропущенный пункт: 2.5 (неспокойное лицо — нервная улыбка) и 4.1 (отвечали слишком быстро, без паузы).
 Вывод для развития практики: добавить упражнения на мимический контроль и техники «стоп-пауза» перед ответом.

Дневник участника практики «Анти-автопилот»

Инструкция: Каждый день (или в течение недели) записывайте 1–3 ситуации, где вы заметили, как автоматическая установка чуть не взяла верх, но вы успели включить «паузу» и выбрать по-другому. Это укрепляет веру в свои силы.

<i>Дата</i>	<i>Ситуация / Триггер (что случилось?)</i>	<i>Автоматическая реакция (что хотелось сделать сразу, «на автопилоте»)</i>	<i>Пауза (что я сделал: счёт до 5, три глубоких вдоха, задал себе вопрос)</i>	<i>Выбор иначе (как поступил вместо этого)</i>	<i>Что почувствовал после</i>
Пример 13.02	Друг предложил пропустить урок и пойти гулять	Согласиться, чтобы не выглядеть «ботаником»	Пауза 3 секунды + вспомнил чек-лист отказа	Спокойно сказал: «Я не пойду, у меня контрольная. Давай встретимся после уроков»	Чувство контроля над собой

Реальные записи учеников 7 класса (анонимизировано):

<i>Запись №1 (мальчик, 14 лет)</i>	<i>Запись №2 (девочка, 13 лет)</i>
Триггер: Один дома, скучно, ноутбук открыт. Автоматизм: Запустить игру на час (а потом на три). Пауза: Поставил таймер на 2 минуты и спросил: «Что я реально хочу сейчас?» Выбор иначе: Позвонил другу, позвал на стадион. Поиграл в футбол час. Результат: Не было чувства «провала» вечером, спал спокойно.	Триггер: Ссора с мамой, захотелось закрыться в комнате и тупить в ТикТок 3 часа. Автоматизм: Сразу бросить рюкзак, лечь с телефоном. Пауза: Сделала паузу – 5 циклов дыхания «квадрат» (вдох-задержка-выдох-задержка). Выбор иначе: Написала маме записку «я обижена, но хочу поговорить через 20 минут», включила спокойную музыку и порисовала. Результат: Не съехала в зависимое поведение, через 20 минут помирились.

Как дневник используется в развитии практики?

На групповых занятиях (1 раз в неделю): зачитывают анонимно 2–3 записи, разбирают, где была самая сложная пауза.

Самооценка: ученик ставит себе плюс за каждый эпизод «заметил – пауза – иначе». В конце недели – поощрительный стикер «Анти-автопилот».

Для родителей: раз в месяц показывают дневник (по желанию) – это снижает домашние конфликты, так как родители видят реальную работу ребёнка.