

Государственное учреждение образования  
«Гимназия № 36 г. Гомеля имени И.Мележа»

**«Профилактика зависимостей:  
коучинг для здорового будущего»**

Коучинг-воркшоп (9 – 11 класс)

Разработала  
Картель Ольга Николаевна,  
учитель английского языка

Гомель, 2025

**Цель:** способствовать повышению эффективности навыков саморегуляции, самодисциплины и осознанного выбора у подростков.

**Задачи:**

1. Актуализировать знания о зависимостях, дофаминовой яме и разрушительных последствиях от зависимостей.
2. Внедрить коучинговые модели (Колесо баланса, GROW, SMART-цели) для личного плана профилактики.
3. Создать безопасное пространство для открытого диалога, рефлексии.

**Оборудование:** раздаточный материал, мультимедийное оборудование, цветные карандаши, таймер.

**Ход деловой игры.**

*1. Организационный этап.*

Предполагает психологическую настройку участников воркшопа на сотрудничество, формирование ценностно-смыслового отношения к теме.

**Ведущая:** «Дорогие ребята! Давайте честно: поднимите руки, кто чувствует, что иногда тратит слишком много времени на телефон или пробовал энергетик? Кто из вас чувствовал, что телефон 'крадёт' время? (Пауза, ждет поднятия рук). Поделитесь, с каким словом у вас ассоциируется зависимость? Я надеюсь, что после нашего классного часа вы примете решение в пользу полезных занятий, которые будут интересны вам. Пожалуйста, посмотрите следующее видео (<https://www.youtube.com/watch?v=lluGKSTb6XA>). Как в видео описывается "дофаминовая яма" и почему она возникает в повседневной жизни? Какие примеры зависимостей от "дофаминового цикла" приводятся в видео (например, связанные с соцсетями или покупками)? Что такое "дофаминовое голодание" и как оно помогает выйти из ловушки постоянной самостимуляции?

*2. Основной этап.*

Дофамин мотивирует нас к действиям, создавая ощущение эйфории от достижения целей. Он работает по схеме: постановка цели → преодоление препятствий → достижение → награда. В контексте гаджетов это проявляется в постоянном "скроллинге" или проверке уведомлений: мозг получает "дозу" дофамина от ожидания (лайков, сообщений, новостей), а не от реального результата. Это эволюционный механизм, который в современном мире эксплуатируется алгоритмами соцсетей (TikTok, Instagram), чтобы удерживать внимание.

Дофамин — это "газ" для ускорения (мотивация к действию), а серотонин — "топливо" для удовлетворения. Дисбаланс (слишком много дофамина от гаджетов) приводит к "яме": усталость, апатия, трудности с

концентрацией и даже депрессия. Гаджеты провоцируют это, потому что дают быстрые, но поверхностные "уколы" дофамина, нарушая баланс.

Видео приводит социальные сети и телефоны как главные "топливо" для дофаминового цикла. Например, бесконечный поиск новизны (новые видео, фото) или ожидание уведомлений — это как азартная игра, где мозг жаждет следующей "дозы". Это приводит к прокрастинации, снижению продуктивности и физическому истощению.

Эта связь объясняет, почему гаджет-зависимость так распространена среди подростков: технологии специально designed, чтобы эксплуатировать дофамин для удержания пользователей. Если применять коучинговые инструменты (как GROW или SMART-цели), можно создать план профилактики: например, цель — "сократить экранное время до 2 часов в день с помощью таймера"».

### **ИНСТРУМЕНТ 1: «КОЛЕСО БАЛАНСА»**

**Ведущая:** «Нарисуйте колесо с 8 разделениями. Подпишите: Движение, Питание, Сон, Отдых, Общение, Учеба, Эмоции, Вредные привычки. Колесо баланса — это как карта вашей жизни. Оцените каждую сферу от 1 до 10: насколько она 'наполнена'? Например, если гаджеты мешают сну, поставьте 4 в 'сне'. Заштрихуйте сектора. (Пауза 3 мин на рисование). Теперь в парах обсудите: 'Где провал? Как зависимость, например, от соцсетей, 'сплющивает' ваше колесо?' (Учащиеся могут обсуждать в парах и объяснять, почему именно таким баллом оценили сектор). Видите, класс? Зависимости крадут баланс — время на SMART-цели!»

### **ИНСТРУМЕНТ 2: «SMART-цели»**

**Ведущая:** “Теперь превратим проблемы в цели! SMART — это умный подход: ЦЕЛЬ: Specific (конкретная), Measurable (измеримая), Achievable (достижимая), Relevant (релевантная), Time-bounded (ограниченная временем). Пример: Вместо 'Меньше сидеть в телефоне' — 'Specific: Отключать уведомления после 20:00. Measurable: Проверить время экрана в настройках. Achievable: Начать с одного дня. Relevant: Улучшит сон. Time-bound: Ежедневно на неделю'. В группах составьте SMART-цель по вашей зависимости из Колеса. Поделитесь одной целью от группы. Молодцы, это ваш первый шаг к свободе!”

### **ИНСТРУМЕНТ 3: «Модель GROW»**

**Ведущая:** «Модель GROW — это про рост: Goal (цель из SMART), Reality (реальность из Колеса), Options (варианты), Will (воля к действию). Возьмите вашу SMART-цель и “вырастите” ее. Goal: Уже есть. Reality: «Сейчас трачу 4 часа на игры». Options: «Играть только после уроков, установить таймер, найти хобби». Will: «Завтра установлю лимит и расскажу другу»».

### 3. *Заключительный этап.*

Все садятся в круг. Учитель подводит итог.

**Ведущая:** «Ответьте на следующие вопросы мысленно или поделитесь с классом:

1. Что я уношу сегодня?
2. Какая SMART-цель, которую вы сформулировали, кажется вам наиболее достижимой, и почему?
3. В модели GROW, какой шаг (Goal, Reality, Options или Will) был для вас самым сложным, и как вы планируете его преодолеть?
4. Как вы можете применить эти коучинговые инструменты в борьбе с гаджет-зависимостью или другими вредными привычками в ближайшую неделю?
5. Что вы уносите с собой из сегодняшнего классного часа как главный инсайт, и какой жест или символ будет вашим "якорем" для мотивации? (техника якорения)

Сегодня мы вместе шагнули по пути к настоящей свободе. Помните: каждая зависимость — это всего лишь тень, которую вы можете развеять светом своей воли. С Колесом баланса вы увидели, где гармония, с SMART-целями — как сделать шаги реальными, а с GROW — как вырастить из семян идей могучие деревья успеха. Не давайте гаджетам или вредным привычкам управлять вами — вы сильнее!

Верьте в себя: каждый день — это ваша победа. Достигайте целей, будьте здоровы и счастливы. Я горжусь вами. Вперёд, вы — чемпионы!»