

Творчество и созидательная деятельность дают реальную альтернативу зависимостям (в т.ч. наркотическим). Подросток испытывает ощущение контроля. Когда ребёнок создаёт что-то (музыку, арт-объект, социальный проект), он видит: *«Я могу влиять на реальность»*. Появляется подлинная принадлежность, в команде единомышленников он получает поддержку: *«Меня принимают таким, какой я есть»* без токсичных условий.

Подросток переживает опыт настоящего взросления, ведь ответственность за проект учит принимать решения и отвечать за последствия.

Ребёнок полон энергии, потому что созидание заряжает, а зависимость высасывает силы. Плюс, есть признание без социальных рисков: успех в творчестве приносит уважение, а не сомнительную «славу» нарушителя.



Творчество становится терапией действием

Создавая что-то, подросток:

✓ переводит эмоции в созидательное русло (гнев → граффити на легальной стене, грусть → песня, скука → творческий проект);

✓ получает **мгновенную обратную связь**: *«Я нарисовал – люди восхищаются»*, *«Я собрал команду – мы провели фестиваль»*.

✓ Тренирует **настойчивость**: довёл дело до конца – почувствовал вкус победы.

Примеры:

- Ребенок снял социальный ролик о проблеме буллинга → его показали в школе → появились антибуллинговые чаты;
- Ребенок создал стрит-арт про экологию → администрация города выделила стену для легальных рисунков; записал трек о мечтах → его пригласили выступить на городском концерте.



Сообщества – это щит от токсичного влияния

Когда подросток входит в команду с общими целями, он получает:

✓ **Здоровое «мы»**. Вместо сомнительной компании – друзья, которые вдохновляют.

✓ **Ролевые модели**. В сообществе всегда есть те, кто чуть старше и успешнее: *«Если он смог, то и я смогу»*.

✓ **Ответственность за коллектив**. Мысль о том, что ребенок подведёт не только одного себя, но и команду – это учит его дисциплине.

✓ **Новые смыслы**. Вместо «потусить ради адреналина» – *сделать что-то важное вместе*.

Примеры сообществ:

- **Эко-отряд школы**: собирают пластик, сажают деревья, проводят лекции. Результат – чистый двор, гордость за вклад.
- **Медиа-команда**: снимают новости школы, берут интервью у ветеранов, ведут соцсети. Результат – голос подростка слышат все.
- **Волонтёрский клуб**: помогают приютам, организуют благотворительные концерты. Результат – осознание: *«Я делаю мир лучше и добрее»*.
- **Клуб изобретателей**: создают гаджеты для людей с ОВЗ, участвуют в конкурсах. Результат – технологии на службе добра.

Механизм защиты: от созидания к устойчивости

Регулярное участие в творческой и социальной деятельности формирует у подростка **устойчивую психологическую защиту** от зависимостей:

- **Смысл вместо пустоты.** Когда есть цель: снять фильм, выиграть турнир, помочь приюту, не нужно заполнять внутреннюю пустоту наркотиками.
- **Достижения вместо иллюзий.** Реальные победы: выставка работ, благодарность от тех, кому помог, дают уверенность в себе.
- **Поддержка вместо изоляции.** В команде подросток не одинок: есть люди, к которым можно обратиться в трудный момент.
- **Навыки решения проблем.** Вместо того, чтобы *забыться*, ребенок учится тому, *как это исправить, сделать лучше?*
- **Позитивная идентичность.** Ребенок начинает думать о себе не как о «проблемном подростке», а как о художнике, волонтере, спортсмене, изобретателе, лидере.

Ключевая мысль: когда подросток чувствует, что может менять мир – пусть сначала маленький, школьный, районный, он обретает внутреннюю опору. Эта опора сильнее любых соблазнов: вместо бегства от реальности он учится её создавать и улучшать. Творчество и сообщество дают подростку не просто хобби, а цель в жизни. А человек с жизненной целью не станет разрушать себя – он будет строить будущее.

Что могут сделать родители?

- ✓ **Покажите примеры созидателей.** Расскажите о молодых активистах, художниках, учёных, которые меняют мир. Покажите: «Это не фантастика – так живут рядом с нами».
- ✓ **Помогите найти «своё».** Предложите попробовать разные направления: волонтерство, музыка, спорт, программирование. Главное – чтобы «зацепило».
- ✓ **Поддержите идею сообщества.** Если подросток хочет создать клуб или команду, помогите найти помещение, контакты, ресурсы.
- ✓ **Отмечайте успехи.** Даже маленький шаг вперёд – повод для гордости: «Ты организовал встречу – это уже результат!».
- ✓ **Будьте рядом.** Не навязывайтесь, но дайте понять: «Я верю в тебя и готов помочь».
- ✓ **Обсуждайте ценности.** Говорите не о запретах, а о возможностях: «Что ты хочешь изменить в мире? Как мы можем это сделать вместе?».

ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тверь, пр-т Чайковского, 26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной
помощи
семье и детям
»



**Развитие творческого
начала
несовершеннолетних как
профилактика
наркозависимости**

(буклет для родителей)

Тверь, 2026