

Тема 2. Профилактика проблемного поведения подростков.

Многие дети в подростковом возрасте сильно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения. Проблем у переходного возраста много: постепенно нарастает неуверенность в себе, проявляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы "застрять" в положении "обиженного, непонятого", искать выход из трудных ситуаций неверными путями, порой опасными для здоровья. Порой у них возникают агрессивные спонтанные реакции защиты для себя даже в ситуации, когда угрозы-то никакой нет.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Следовательно, воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть. Только тогда ребенок будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

Каковы же причины вызывающего поведения подростков?

1. Детям **не хватает внимания взрослых**, которые вечно заняты. "Отстань!", "Не лезь!", "Не приставай!", "Надоел!" - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.
2. **Высокий уровень тревожности.** В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности ("Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не сможешь справиться с этим заданием"), либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.
3. Многим подросткам трудно совладать со своим **холерическим темпераментом**. Такие дети нарушают дисциплину незаметно.
4. **Отсутствие душевной близости** с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

Педагоги и психологи, юристы и социологи единодушно называют подростковый период самым трудным. Что его отличает?

Реакция группирования. Подросткам свойственно почти инстинктивное влечение друг к другу. Так реализуется стремление к

неформальному, нерегламентированному общению, удовлетворяется чувство причастности к своей возрастной группе, решается вопрос о своем месте в ней. Сама по себе такая реакция нейтральна. Как поведет себя группа в обществе, зависит от нравственных установок ее лидера. Запрет же взрослых дружить с тем или иным товарищем ведет к протестным формам поведения. Поэтому важнее найти пути взаимодействия с группой и позитивного влияния на нее.

Реакция эмансипации. Подросток может, а значит, и должен проявлять самостоятельность. Если мы будем все время стараться водить его за руку, вовлекать лишь в строго регламентированные мероприятия, то встретимся с другой характерной реакцией подросткового возраста - с реакцией эмансипации. Она вытекает из стремления подростка утвердить себя как самостоятельную личность и неизбежна там, где существует мелочная опека старших, чрезмерный контроль, пренебрежительное отношение к интересам и желаниям подростка. Чем сильнее зажат подросток, тем острее его стремление всегда и везде поступать по-своему. Необычные прически, одежда, "своя" музыка - это вызов взрослым, протест. Когда эта реакция заходит слишком далеко, то теряется доверие ко всем взрослым и отвергается все, что предлагается ими, в том числе и полезное, необходимое для подростка.

Реакция увлечения. Подросткам свойственны увлечения (хобби-реакции). Подобно тому, как детям для своего развития необходимы игры, подросток для становления личности нуждается в увлечениях. Родителям эти занятия могут представляться бесполезными, и с объективной точки зрения это может соответствовать истине. Но для подростка увлечение всегда вызывает положительную эмоциональную окраску, дает чувство удовлетворения. Отношение взрослых к увлечениям тинейджеров может стать причиной обострения реакции эмансипации. Смена увлечений не должна вызывать протест у родителей - это естественное явление. Чтобы узнать свои способности, надо испытать себя в различных видах деятельности. Но когда увлечения отдает слишком много времени в ущерб учебе, отдыху, другим видам необходимой деятельности, то тревога родителей становится обоснованной.

Реакция протеста. У незрелых подростков встречаются поведенческие реакции, более характерные для детского возраста. Эти реакции протеста разнообразны: отказ от еды, общения, посещения школы, побеги из дома, агрессия к обидчику, порча его вещей. В таком случае важно понять причины протеста и устранить их.

Реакция имитации (подражания). Для подростка объектом имитации часто становятся кумиры молодежной моды, звезды шоу-бизнеса и спорта. Подростки подражают их стилю одежды, прическам, манерам, суждениям, вкусам. Реакция имитации становится опасной, когда подражают антигерою, антисоциальной личности. Поэтому вполне оправдан запрет на литературу и фильмы, пропагандирующие жестокость, секс, порнографию.

Реакция сверхкомпенсации. Одной из форм психологической защиты является реакция компенсации, когда слабость и неустойчивость в одной области компенсируется успехами в другой. Это позволяет сохранить

душевное, психологическое равновесие. Нередко слабый в учебе подросток компенсируется успехами в спорте, лидерством в неформальной обстановке среди своих сверстников. Сверхкомпенсация может носить карикатурный характер, и тогда правильнее говорить о ложной компенсации.

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается не только и не столько в процессе проводимых специально занятий, сколько всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Здесь все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям и многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

Влияние родителей на подростка является уже не таким однозначным, как в более младшем возрасте. Подросток борется за свою независимость, отстаивая свое чувство взрослости, требуя безусловного уважения к нему как личности. Не получая признания, поддержки и эмоционального тепла от родителей, он по-своему старается противопоставить себя им. Подросток нередко именно в противовес родителям начинает совершать поступки, которые вызовут у них эмоциональную реакцию, пусть и негативную, но все же не смогут игнорировать его. Именно таким образом развивающиеся отношения с родителями, толкают подростка на употребление ПАВ и формирование других видов аддикций.

Подростковые зависимости (аддикции) разнообразны и нередко довольно устойчивы. Наиболее распространенной формой зависимого поведения в подростковом возрасте является Интернет-зависимость, и здесь уже не только зависимость от компьютерных игр, но и пристрастие к определенным социальным сетям, блогам и блогерам.

Наиболее негативными аддикциями подросткового возраста являются – химические виды зависимостей – наркомания, алкоголизм, табакокурение, которые напрямую несут вред здоровью и жизни ребенка.

Курение. Если ваш ребенок закурил, недостаточно просто прочитать ему лекцию о вреде табака. Важно показать, что жизнь без курения дает гораздо больше возможностей. Расскажите о значимых для подростка лицах (это могут быть известные ему актеры, певцы или спортсмены), которые не могли бы достичь успехов, если бы курили. Приведите и негативные примеры курения среди известных персонажей или ваших знакомых. Помогите ребенку найти спортивную секцию по душе, ведь курение и спорт совмещать сложно.

Употребление алкоголя. Родители часто недооценивают опасность употребления подростками, особенно более младшего возраста, пива и слабоалкогольных коктейлей. Тем не менее, врачи-наркологи бьют тревогу, отмечая быстрое распространение среди подростков так называемого «пивного алкоголизма». В случае если ваш ребенок употребляет алкоголь, необходим очень серьезный разговор. Попробуйте понять, что дает алкоголь ребенку – облегчает общение в компании, избавляет от робости или же это

простое следование подростковой моде, является своеобразным мериллом в группе сверстников? Как и в случае с курением, здесь важно побудить подростка отказаться от алкоголя, переключив его на спортивные занятия либо другие увлечения, которые помогут его самовыражению.

Употребление наркотиков. Если у вас возникли подозрения, что ваш ребенок употребляет любые наркотические вещества, то одними разговорами здесь не обойтись. Обязательно обратитесь к врачу-наркологу как можно скорее, так как в этом вопросе промедление может быть в прямом смысле «смерти подобно».

Компьютерная зависимость. Родители подростков, проводящих практически все время за компьютером или иными гаджетами (планшет, смартфон), нередко даже рады тому, что сын или дочь проводит целые дни дома, избегая, там самым, «плохих компаний». Однако чрезмерное увлечение компьютерными играми или же общением в соцсетях таит в себе немалую опасность. Такой ребенок постепенно все больше отрывается от реального мира, утрачивая навыки социализации и взаимодействия с людьми. Займите подростка любыми делами, зовите его с собой на прогулки, запишите в секцию в соответствии с его интересами, поощряйте его встречи с друзьями. Если зависимость зашла далеко, необходимо обратиться к психотерапевту. Недооценивать пагубные последствия чрезмерной зависимости от гаджетов нельзя.

С каждым годом увеличивается список вариантов зависимоного поведения, в него входят и шопинг, и игры, и частый просмотр телевизионных программ или сериалов, и длительное прослушивание музыки низкочастотных тонов, нездоровое увлечение литературой в стиле «фэнтези», «дамскими романами» и пищевая зависимость, и т.д.

Аддиктивное поведение – это одна из форм так называемого разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояние путем употребления различных веществ. По сути, прибегая к аддиктивному поведению, люди стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, прийти к жизненному равновесию.

Аддиктивное поведение обычно воспринимается как некоторое пограничное состояние между нормой и зависимостью. В ситуации с подростками эта грань особенно тонка. В более общем смысле под аддикцией понимают различные способы ухода от реальности – с помощью игр, психоактивных веществ, навязчивых действий, других видов активности, которые приносят яркие эмоции. Естественная способность к адаптации и преодолению тяжелых жизненных обстоятельств у таких подростков снижена.

«Любые виды аддиктивного поведения у детей – «крик о помощи», сигнал о необходимости срочного вмешательства для сохранения нормального развития психики ребёнка.»

По данным ряда исследований под воздействием аддикций чаще всего оказываются несовершеннолетние от 11 до 17 лет. По статистическим данным различные опьяняющие вещества хотя бы раз пробовали 85% подростков. Причем у такого же процента опрошенных поставщиками наркотических средств являлись знакомые и друзья. Главной причиной возникновения аддиктивного поведения у подростков, а также привыкания к психотропным веществам является ошибочное мнение взрослых, что эту проблему должна решать наркология. На самом деле детский и подростковый алкоголизм и наркомания являются единым целым, а проблему нужно решать на психолого-педагогическом уровне при непосредственной заинтересованности и участии семьи.

Кто склонен к зависимостям (аддикции)? Люди с низкой переносимостью психологических затруднений, плохо адаптирующиеся к быстрой смене жизненных обстоятельств, стремящиеся в связи с этим быстрее и проще достичь психофизиологического комфорта.

Факторы, провоцирующие аддиктивное поведение. Наиболее частыми факторами, провоцирующими развитие зависимости являются:

Влияние социума (окружения)

Реклама (СМИ)

Ситуации в семье

Неумение сказать «НЕТ»

Аддиктивное поведение в подростковом возрасте развивается при сочетании перечисленных особенностей со следующими условиями:

Неблагоприятная социальная среда (невнимание родителей к ребёнку, алкоголизм, семейные ссоры, пренебрежение ребёнком и его проблемами).

Неспособность подростка переносить любой дискомфорт в отношениях.

Низкая адаптация к условиям школы.

Нестабильность, незрелость личности.

Неспособность подростка самостоятельно справиться с зависимостью.

Некоторые авторы выделяют дополнительные факторы риска, которые повышают вероятность возникновения аддиктивного поведения, однако самостоятельно не могут его вызвать:

Желание быть особенным, выделяться из серой массы обывателей.

Азартность, стремление к острым ощущениям.

Незрелость личности.

Низкая психологическая устойчивость или душевная незрелость.

Трудности с самоидентификацией и самовыражением.

Чувство одиночества, незащищённости.

Восприятие своих житейских обстоятельств как трудных.

Эмоциональная скудность.

Проявления аддиктивного поведения

Конечно, профилактика вредных привычек у подростков гораздо результативнее, чем борьба с ними. Поэтому, начиная с малых лет, следите за тем, чем занимается ваш ребенок, проводите с ним больше времени, чаще разговаривайте по душам. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка. Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Всегда будьте примером для вашего ребёнка, ведь многие привычки ребенок берет из семьи.

Рекомендации для родителей по предупреждению развития аддиктивного поведения подростка.

- Демонстрируйте уважение к подростку как к личности, не лишайте его самостоятельности, дайте ему возможность принимать решения в тех вопросах, с которыми он вполне может справиться. Передавайте самостоятельность подростку постепенно, вместе с формированием у него чувства ответственности.
- Помогайте подростку в решении его проблем, вникайте в суть, не критикуйте и не обвиняйте, даже если он не прав, поищите выход из любой ситуации вместе.
- Поговорите с ребенком о негативных последствиях аддиктивного поведения, не используя менторского тона и угроз. Научите подростка говорить «нет», в ситуациях, когда он может столкнуться с предложением попробовать ПАВ.
- Поговорите с ребенком об уникальности и индивидуальности его личности, его жизненного выбора и ответственности за этот выбор.
- Поощряйте занятия ребенка, которые свидетельствуют о ведении им здорового образа жизни – спорт, отказ от курения, алкоголя, наркотиков.
- Будьте внимательны к тому, как проводит свободное время подросток. Посоветуйте ему посетить с друзьями, интересные для них выставки, музеи, лекции по искусству и т.д.
- Контролируйте время, проводимое подростком при пользовании компьютером. Обсудите с ним, играет ли он в компьютерные игры, чем они интересны ему. Как еще он использует Интернет пространство. Посмотрите с ним вместе, интересующие его блоги. Научите ребенка критически смотреть на получаемую в Интернете информацию.
- Поговорите с подростком, обсудив тему особенностей его телосложения, помогите ему при необходимости в выборе спортивных занятий, сбалансированного здорового питания.
- Проявляйте интерес к окружению подростка, познакомьтесь с его друзьями, поинтересуйтесь их занятиями, интересами. Будьте корректны, но внимательны к проявлениям влюбленности подростка. Научите его культуре в проявлении своих чувств.
- Если вы получили опосредованно информацию об аддиктивном поведении ребенка, не спешите делать выводы, понаблюдайте за ним. Не унижайте подростка, предложите ему помощь в преодолении аддикции.
- Если вы наблюдаете признаки химической аддикции у подростка, то как можно быстрее обратитесь за помощью к специалистам. Помните, что при

формировании наркомании, алкоголизации, вы не сможете самостоятельно справиться с данной проблемой. Основным методом лечения аддиктивного поведения является психотерапия.