

Родительский университет

6 класс

Профилактика проблемного поведения подростков

Возраст 11-17 лет называют подростковым возрастом. В это время идет взросление ребенка, он не только интенсивно растет физически, происходят и изменения в его эмоциональной сфере. Подростковый возраст - время становления характера. Психология подростка характеризуется определенными особенностями, самые сложные с точки зрения воспитания приходятся на период кризиса подросткового возраста. В частности, в это время подросток хочет поскорее стать независимым и испытывает сильную потребность в самовыражении. Именно в этот период влияние среды, ближайшего окружения имеет огромную силу. Нередко подобные желания трансформируются во вредные привычки, которые позволяют подростку почувствовать себя взрослым.

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.

И, конечно же, будьте сами примером.

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 мерилom 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.

В последние несколько лет проявление аддиктивного поведения участилось среди подростков.

Современный подросток становится всё более зависимым. На протяжении долгого времени с понятием «зависимость» связывали какую-либо вредную привычку, которая разрушает не только организм человека, но и личность. Чаще всего речь шла об алкоголизме, наркомании и курении, то есть о приеме психоактивных веществ (ПАВ).

Принимая ПАВ, человек создает иллюзию удовлетворения своих потребностей и хоть на короткий миг чувствует себя счастливым. Аналогичная картина получается и тогда, когда человек пытается заполнить свою внутреннюю пустоту, убежать от навалившихся проблем с помощью какого-то одного вида деятельности, занятия, которое со временем начинает подчинять себе всю жизнь человека, усугубляя имеющиеся проблемы и формируя то же самое зависимое поведение. Рано или поздно он перестает интересоваться другими сферами жизни и все больше времени проводит за любимым занятием, отрываясь от реальной жизни.

С каждым годом увеличивается список вариантов зависимого 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 «фэнтэзи», «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.

Аддиктивное поведение - склонность подростка к приобретению вредных привычек, пагубная склонность к чему-либо. Суть аддиктивного поведения заключается в стремлении изменить своё психическое состояние посредством приёма некоторых веществ или фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности.

Процесс употребления ПАВ, привязанность к предмету или действию сопровождается развитием интенсивных эмоций, принимает такие размеры, что начинает управлять жизнью человека, лишает его воли к противодействию аддикции.

Условия возникновения аддикций:

Невозможно выделить однозначные причины аддиктивного поведения. Для развития реагирования такого типа необходимо сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды.

Обычно выделяют следующие особенности личности, провоцирующие аддиктивное поведение подростков:

- Активная демонстрация превосходства на фоне комплекса неполноценности.
- Склонность ко лжи.
- Комфорт в тяжелых, кризисных ситуациях в сочетании с депрессией и дискомфортом в обычной жизненной рутине.
- Глубинный страх перед стойкими эмоциональными контактами с окружающими в сочетании с активно демонстрируемой социальностью.

- Избегание ответственности.
- Стремление обвинять невиновных окружающих в причинённом вреде.
- Высокая тревожность, зависимое поведение.
- Наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения.

Первопричиной такого отклонения подростков от реальности является нарушение взаимодействия ребенка с той социальной средой, в которой он растет и развивается. Чаще всего влияние на подростка оказывают родители, сверстники и школа. Период переходного возраста – нелегкое время, и если подросток не находит поддержки в семье, либо семейный климат нельзя назвать благоприятным, то поиски подростком истины могут привести к плачевным последствиям.

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 жизненных обстоятельств как трудных.
- Эмоциональная скудность.

Проявления аддиктивного поведения

Адаптация к условиям жизни или саморегуляция для повышения эмоционального фона и насыщенности жизни является основной целью, которую преследует аддиктивное поведение.

Виды аддикций включают следующие способы достижения этих целей:

- Нарушение пищевого поведения (булимия, анорексия, голодание).
- Химические зависимости (наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение).
- Игромания и компьютерная зависимость
- Религиозный фанатизм, сектантство.

Первые три из указанных видов зависимостей предоставляют лёгкий и быстрый способ получить яркие положительные эмоции. Четвёртый вид зависимого поведения помогает почувствовать себя вовлечённым в нечто значительное, получить некий аналог семьи, который всецело его одобряет и поддерживает.

Степени вовлечённости подростка в пагубные влечения могут очень сильно отличаться – от редких эпизодов, не влияющих на повседневную жизнь, до тяжелой зависимости, полностью подчиняющей себе субъекта. Поэтому иногда выделяют различные степени тяжести зависимости (аддикции), самой лёгкой из которых является вредная привычка, а самой тяжелой – биологическая зависимость, сопровождающаяся изменениями в психическом и физическом состоянии.

Формировании зависимого (аддиктивного) поведения.

Формированию почвы для развития аддиктивного поведения подростков способствуют следующие типы дисфункциональных семей:

- Неполная семья.
- Аморальная семья, для которой характерны алкоголизация, сексуальная распущенность или насилие.
- Криминогенная семья, члены которой имеют судимости или связаны с криминальным миром.
- Псевдоблагополучные семьи, которые не имеют видимых дефектов в структуре и зависимостей, однако в такой семье используются неприемлемые способы воспитания.
- Проблемные семьи, в которых происходят постоянные конфликты.

Семейные проблемы становятся особенно явными по достижении ребёнком подросткового возраста. Требования и правила, установленные родителями, вызывают протест и стремление уйти из-под опеки. Обретение самостоятельности, избавление от контроля родителей являются одними из ведущих целей подростков. В процессе «бегства» из семьи место родителей занимает группа авторитетных сверстников. Эта группа становится новым источником жизненных правил, норм поведения, нравственных ориентиров и жизненных целей.

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, обращайте 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, наблюдайте 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.