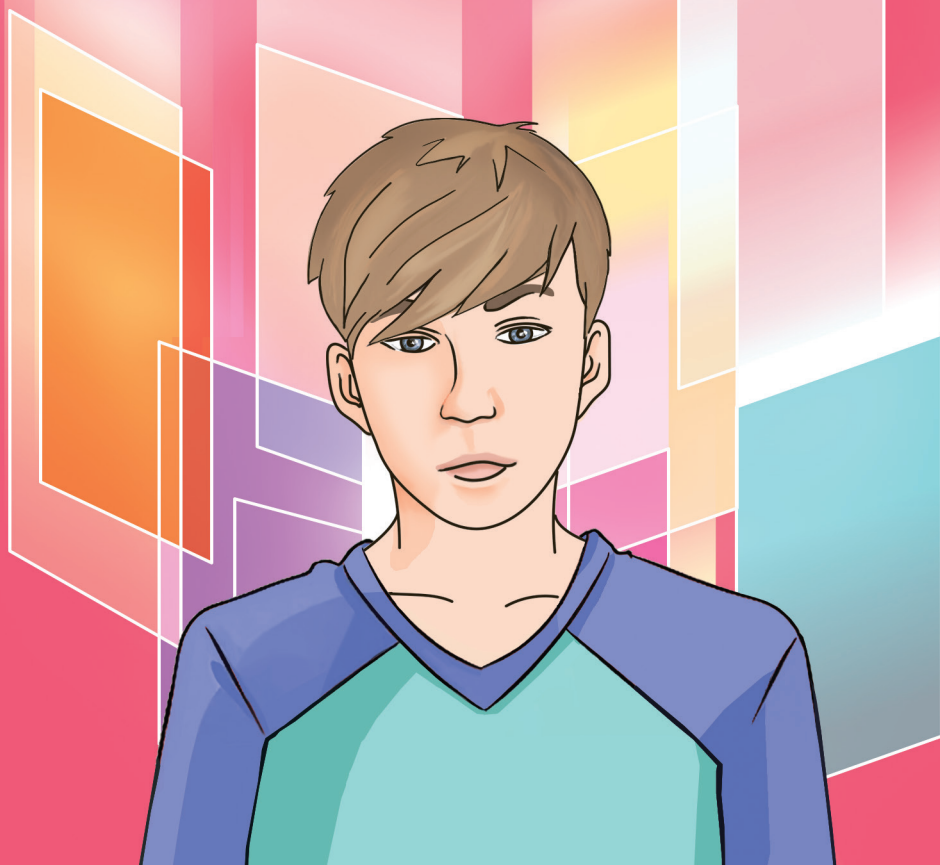


В. А. Хриптович

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ

Психологические аспекты
профилактики химической
зависимости



В. А. Хриптович

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ

Психологические аспекты профилактики
химической зависимости

Пособие для педагогов
учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

*Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*

Минск



Национальный институт образования
2022

УДК 613.83=053.6:159.9

ББК 88.8

X88

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра клинической и консультативной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (кандидат психологических наук, доцент кафедры *И. А. Громова*);

педагог-психолог высшей квалификационной категории государственного учреждения образования «Средняя школа № 161 г. Минска» *И. Ю. Сукало*

Хриптович, В. А.

X88 Как помочь подростку избежать проблем. Психологические аспекты профилактики химической зависимости : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Хриптович. — Минск : Национальный институт образования, 2022. — 296 с.

ISBN 978-985-893-021-9.

В пособии рассмотрены психологические проблемы учащихся подросткового возраста и научно-практические подходы к их решению. Просвещение родителей, повышение уровня их психолого-педагогической компетентности позволят предупредить формирование у подростков девиантных форм поведения в целом и аддиктивного поведения в частности.

Адресуется педагогам учреждений общего среднего образования.

УДК 613.83=053.6:159.9

ББК 88.8

ISBN 978-985-893-021-9

© Хриптович В. А., 2022

© Оформление. НМУ «Национальный институт образования», 2022

Введение

Современный мир настолько разнообразен, изменчив и неопределен, что даже взрослому человеку нелегко адаптироваться в нем. Еще сложнее приходится подросткам — классический кризис взросления усугубляется рисками современного мира. Это и глобальные проблемы человечества, с которыми не приходилось сталкиваться их родителям (угроза экологической катастрофы, негативные последствия технического прогресса, обеспечение человечества ресурсами, угроза терроризма и пр.), и проблемы социализации взрослого человека (коммуникационные технологии, «размытая идентичность», профессиональное самоопределение и пр.). В процессе взросления современный подросток сталкивается и с рисками для здоровья, когда использует для решения своих возрастных задач опасные адаптогены (психоактивные вещества).

О многих негативных явлениях и способах предупреждения их влияния на подростков должны знать родители, а педагоги могут обеспечить эту информированность, тем самым повысив уровень психолого-педагогической компетентности семьи.

Научные исследования подтверждают наличие тесной связи между типом формирующейся личности и воспитательным потенциалом семьи. Семья характеризуется непрерывностью и продолжительностью отношений между людьми разного возраста, жизненного опыта, социального статуса в обществе, разных личностных качеств. Повышение роли семьи в воспитании в значительной мере зависит от учреждения образования, характера его отношений с учащимися и их

родителями. Современная школа как общественный институт не может (и не должна) заменять семью, решать ее социально-экономические и материальные проблемы, но призвана повысить уровень компетентности, авторитет семьи посредством организации продуктивных педагогических взаимоотношений с родителями учащихся.

Нарушение любой из функций семейной системы может служить фактором риска приобщения подростка к употреблению психоактивных веществ. Среди семейных неблагоприятных факторов выделяют такие, как низкий социальный статус родителей и семьи в целом; недостаточный авторитет родителей в глазах ребенка; неадекватный уровень контроля и опеки, требований и запретов, предъявляемых родителями; несбалансированная система поощрений и наказаний; противоречивость воспитательных подходов.

Для успешной социализации подростков необходимо создание преферендума — комфортной микросреды, благоприятного микропространства, способствующего превентивной поведенческой адаптации. Создание преферендума предполагает участие компетентных взрослых — педагогов и родителей — в направленной социализации обучающихся подросткового возраста. Родительская компетентность — социально-педагогический феномен, представляющий собой совокупность взаимосвязанных качеств личности родителя, включающих когнитивную, ценностно-мотивационную, эмоциональную и поведенческую составляющие, задаваемых по отношению к своему ребенку и необходимых для качественной реализации воспитательного воздействия на него. Современные родители заинтересованы в повышении уровня своей компетентности, а педагоги, в свою очередь, могут предложить новые знания, эффективные стратегии, техники и приемы, которые помогут родителям и их подросткам избежать проблем и успешно решать возрастные и жизненные задачи.

Необходимость и важность взаимодействия учреждения образования и семьи очевидны. Успешность формирования

личности подростка зависит от того, кто и как влияет на ее развитие. Важно, чтобы требования к подростку со стороны педагогов и родителей были согласованы и положительно воспринимались подростком. Это осуществимо, если педагоги и родители станут союзниками и единомышленниками в предупреждении подростковых проблем поведения.

Представителям учреждений образования нужно научиться выстраивать отношения с родителями, опираясь на принципы равноправия и уважительного отношения с учетом их запросов, степени активности и уровня психолого-педагогической компетентности; стремиться развивать и обучать родителей, так как от их компетентности будет во многом зависеть и качество образовательного процесса в целом. Ответственность будет делиться пополам, если стороны выступят не заказчиками и исполнителями, а членами одной команды с разными функциями, сферой приложения сил и присутствием двусторонней обратной связи.

Эффективность взаимодействия с семьей во многом зависит от мотивации, интуиции, мастерства педагога, который должен проанализировать комплекс различных обстоятельств, чтобы принять нужное решение в выборе способов и средств взаимодействия с родителями в конкретной ситуации.

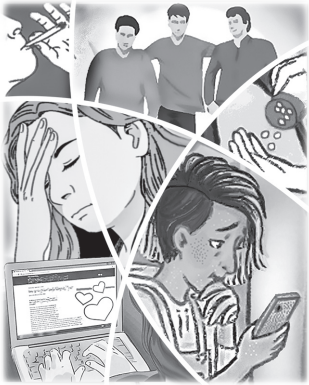
Учреждения образования Республики Беларусь уделяют достаточное внимание вопросам первичной социализации ребенка в семье. Во многом этому способствуют требования, направленные на привитие детям жизненных навыков. Личный пример взрослых — наиболее действенное средство в формировании культуры поведения и общения. Если в семье уделяют этому должное внимание, то и взаимодействие ребенка с одноклассниками, педагогами и другими взрослыми не будет вызывать нареканий.

Находясь в коллективе, ребенок так или иначе будет транслировать ценности, заложенные родителями. И не всегда эти ценности соответствуют идеям гуманизации и гармонизации межличностных отношений, укрепления психологического здоровья обучающихся, приводящим к поддержанию

баланса интеллектуальной, эмоционально-волевой, мотивационно-ценностной сфер личности ребенка.

Основная цель совместной деятельности учреждения образования и семьи заключается в создании благоприятных условий для роста и развития детей и выработке единства в их действиях. Взаимодействие семьи и учреждения образования значительно обогащает атмосферу среды, в которой воспитывается ребенок, вскрывает потенциальные резервы целенаправленного формирования личности в том случае, если оно протекает в целесообразных и гибких формах.

Предложенные в пособии материалы рекомендуется использовать педагогам в работе с родителями для организации мероприятий просветительского и профилактического характера.



ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

САМООТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКА

Взаимодействие с социальной средой оказывает значительное влияние на формирование чрезвычайно сложного набора знаний, привычек, навыков, жизненных убеждений и моделей поведения у формирующейся личности. Целенаправленное воздействие социальной среды на подростка выражается в активных действиях взрослых, согласованных с целью и задачами воспитания. Спонтанное воздействие выражается часто в неконтролируемом влиянии сверстников, информации, распространяемой в Интернете, деструктивных, но привычных способах взаимодействия с людьми, что приводит к нарушениям адаптации и поведения.

Воспитание подростка необходимо для формирования у него адекватных способов поведения, практических и умственных навыков, необходимых для эффективного решения повседневных задач, приобщения к ценностям здорового образа жизни, развития инициативности, любознательности, целенаправленности, способности к творческому самовыражению, интеграции в рабочую среду, решения межличностных проблем, обеспечения эмоционального благополучия и развития положительного самооощущения.

Эмоциональное и личностное отношение к ребенку со стороны взрослых, каким бы оно ни было, обязательно проявится позже в самооотношении подростка.

Поддержание и укрепление самооценности личности — задача, которую человек решает на протяжении всей жизни. Чтобы понять это, достаточно представить себе, какими могут быть семейные, профессиональные или любые другие социальные отношения взрослых людей, у которых нет ясного чувства собственной ценности. Эти люди становятся объектами манипуляции, эксплуатации и агрессии и рискуют приобрести многие пагубные привычки. Более того, не видя ценности в себе, они не способны признать ценность других людей, и это делает их самих манипуляторами, эксплуататорами и агрессорами.

Основной навык, который нужно приобрести подростку, — это навык самостоятельно генерировать стойкое чувство собственной ценности. Цель в жизни заключается не в том, чтобы искать одобрения и приятия со стороны других, а в том, чтобы возвращать ощущение собственного достоинства и ценности изнутри.

Самым большим преступлением по отношению к подростку может быть заражение его идеей того, что ценность его личности и ценность личности других людей непостоянны и определяются какими-то изменчивыми внешними факторами или тем, насколько хорошо он вписывается в рамки или шаблоны. Значит ли это, что достаточно просто любить ребенка? Да, это так, однако слово «любить» имеет слишком широкий и неопределенный смысл, чтобы полагаться на него в качестве надежного ориентира. Одни родители считают, что любить своего ребенка означает заботиться и ухаживать за ним, другие под любовью понимают чрезмерный контроль, третьи — полную свободу, четвертые — дружеское общение. В стремлении выразить любовь таким однобоким способом родители часто упускают многие важные стороны проявления этого чувства.

Важно, чтобы подросток находил в отношениях с близкими ему взрослыми людьми следующие уникальные качества:

- **внимание** — искренний интерес к личности подростка, проявляемый без навязчивости и доминирования как к тому, что ему нравится, так и к тому, что ему не нра-

вится. Ощущения подростка должны быть услышаны и приняты во внимание. Противоположность — подростка игнорируют и не слушают; взрослые недоступны или не хотят слышать/видеть правду;

- **принятие** — искреннее одобрение интересов, желаний, занятий и предпочтений подростка такими, какие они есть. Противоположность — подростка упрекают или каким-либо другим образом заставляют поверить в то, что он должен соответствовать пожеланиям окружающих; его не любят за то, кто он есть или кем хочет стать;
- **привязанность** — обеспечение физического комфорта и искреннего сострадания. Противоположность — взрослые ставят себя на первое место или ведут себя с подростком оскорбительно; отказывают ему в проявлении любви и в ласке;
- **благодарность** — выражение одобрения и признательности за то, кем и каким подросток является. Противоположность — подростка критикуют;
- **позволение** — демонстрация того, что быть собой, выражая все, что подросток чувствует, безопасно, даже если это не совсем вежливо или социально приемлемо. Противоположность — подростка контролируют и манипулируют им; к нему слишком требовательны.

Таким образом, **сущность процесса формирования самооценности подростка** можно сформулировать в нескольких положениях:

1. Психическое здоровье человека, а также эффективность и моральность всех его социальных взаимодействий (дружеских, семейных, профессиональных) определяются степенью, в которой он признает безусловную ценность как собственной личности, так и личностей других людей.

2. Важное качество, которое должно поддерживать и укреплять воспитание, — это осознание личной ценности. Укрепление способности человека ориентироваться в социальных взаимоотношениях по компасу личной ценности — предельная цель воспитания.

3. Практики сохранения этих ценностей и достижения этих целей заключаются в построении с подростком отношений на основе пяти взаимосвязанных качеств:

- 1) искреннее внимание к его интересам и личности;
- 2) принятие этих интересов и личности;
- 3) проявление физической и эмоциональной привязанности;
- 4) выражение благодарности за то, что он такой, какой он есть;
- 5) позволение и укрепление желания свободно выражать эти интересы и личностные качества в будущем.

Мы не можем быть уверены в том, что в роли родителей и воспитателей сумеем всегда проявлять все эти пять качеств. Однако в этом и нет необходимости. Важно, чтобы подросток видел проявление этих качеств и получал их чаще, чем их противоположности. Во всем нужна умеренность. Внимание не должно доходить до контроля. Позволение и обеспечение свободы не должны доходить до пренебрежения. Приятие не должно доходить до слепого потакания любым его желаниям. Благодарность не должна распространяться на откровенные попытки манипуляции и агрессивное поведение. Помимо прочего, родителям следует осознанно демонстрировать подростку примеры благодарности и провести четкую границу между безусловной заботой (которую ребенок получает в любом случае) и привилегиями (для сохранения которых ему нужно приложить усилия). Взрослым нужно стараться проявлять столько положительных качеств, сколько возможно в конкретной ситуации. Например, при запрете на определенное поведение (нарушение принципа приятия) взрослым следует воздерживаться от нарушения других принципов. В частности, им нужно отказаться от ненужной критики личности ребенка, приписывания ей каких-либо отрицательных моральных или поведенческих качеств («ты плохой», «ты упрямый», «ты жадный») или от манипуляции другими его интересами.

Важно следить за тем, чтобы конфликт не сопровождался отказом в проявлении физической и эмоциональной при-

вязанности или не нарушал эту составляющую отношений на длительное время. За конфликтами и спорами должны следовать быстрые и теплые примирения. Ведь дети плохо понимают разницу между своими желаниями, поведением и личностью и склонны отождествлять их. Однако по мере взросления они учатся видеть эту разницу, и постепенно это становится самым важным психологическим навыком взрослой жизни.

Конфликты — это возможность продемонстрировать подростку еще один важный навык: рациональное обсуждение и решение споров на основе аргументов и переговоров. Запреты следует логически аргументировать. Если аргументы трудно найти, возможно, следует отказаться и от соответствующих запретов.

Эмоциональную чувствительность подростка невозможно обмануть. Кроме того, подростки склонны бессознательно имитировать модели поведения окружающих людей и присваивать их себе (интернализировать). Именно поэтому искренность и целостность в выражении пяти качеств так важны — подростки понимают и перенимают эти модели поведения. Например, если говорить подростку, что его любят и ценят, но при этом несправедливо притесняют его, манипулировать тем, что для него значимо, или игнорировать его интересы, он будет склонен выработать к себе точно такое же отношение. Он будет лгать себе, убеждать себя в том, что он — ценная личность, но при этом будет часто пренебрегать своими истинными желаниями и ценностями, позволяя другим людям манипулировать собой.

Не следует рассматривать пять качеств отношений родителей к детям как конечный перечень практических предписаний. Скорее, их нужно рассматривать как принципы, на основе которых мы должны выстраивать все другие воздействия и определять границы вмешательства в жизнь подростка и в свободу его выражения.

Понимание этих пяти качеств общения с подростком позволит родителям и воспитателям увидеть действительно

важные долгосрочные цели воспитания и меньше фиксироваться на реализации краткосрочных целей (например, на выработке определенных норм поведения).

В одной из своих основных книг по детской психологии «Ребенок-оптимист» выдающийся американский психолог и основатель движения позитивной психологии М. Селигман предлагает родителям и воспитателям научно обоснованные рекомендации для развития у детей навыков, необходимых для эффективного решения повседневных конфликтов [47].

Главное для развития этих навыков заключается в способности ребенка понять:

- что различные проблемы и конфликты не имеют прямого отношения к его личности;
- не являются постоянными;
- затрагивают только некоторые, но не все аспекты его жизни.

Это сложная когнитивная задача, требующая абстрактного мышления и самоконтроля. Дети, способные адекватно выполнять ее, начиная с младшего школьного возраста включенные взрослыми в отношения, построенные с учетом пяти перечисленных качеств, будут лучше подготовлены для решения этой задачи и преодоления трудностей подросткового возраста [18].

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Поколение — это совокупность всех людей, рожденных в промежуток времени, составляющий примерно 20 лет, или одна фаза жизни: детство, молодость, зрелость и старость. Поколение можно идентифицировать, если оно соответствует следующим критериям:

1) представители поколения разделяют одну историческую эпоху: они сталкиваются с одинаковыми ключевыми событиями и социальными явлениями, находясь в аналогичных жизненных фазах;

- 2) разделяют схожие убеждения и модели поведения;
- 3) разделяют чувство принадлежности к данному поколению.

Условия жизни и воспитания человека до 12—14 лет оказывают существенное влияние на его поведение. Именно к подростковому возрасту формируется система ценностей личности, которая оказывает влияние на всю его дальнейшую жизнь. Ценности нынешнего молодого поколения во всех странах схожи, ведь в мире происходят события и явления (появление Интернета, распространение мобильной связи), общие для разных стран [58].

Поколение нынешних подростков (поколение Z — родившиеся в 2000-х годах) живет во времена экономического кризиса. Уходя из опасного и жестокого мира в мир виртуальной реальности, они зачастую становятся идеалистами. В условиях возрастающих угроз террористических актов и эпидемий, роста информации о криминале, маньяках и несчастных случаях родители чрезмерно опекают своих детей, вследствие чего дети лишаются самостоятельности, с опаской и недоверием относятся к людям, страшатся неизвестного и незнакомого. Они ощущают себя полноценными свободными личностями в Интернете, могут прекрасно ориентироваться в моделированных ситуациях, испытывая трудности в естественном взаимодействии.

Это дети мультимедийных технологий, цифровой среды, поэтому почти всю информацию они получают из Интернета, предпочитают общение в виртуальном пространстве личностному. Они лучше разбираются в технике, чем в человеческих эмоциях и поведении. Как правило, и родители школьников, и сами школьники создают для совместного общения группы, чаты и беседы «ВКонтакте», WhatsApp и др.

Представители молодого поколения нетерпеливы и сосредоточены на краткосрочных целях. Они индивидуалистичны и ориентированы на потребление. Ценят честность и открытость. Быстро обучаются, занимаясь самообразованием в Интернете. Для них характерен феномен многозадачности.

Подросток, сидя за компьютером, одновременно общается в чате, занимается поиском информации в Сети, скачивает и слушает музыку, периодически разговаривает в мессенджерах, пытается делать домашнее задание и при этом пьет сок и жует бутерброд. Этот образ жизни предполагает ускоренный темп: надо успеть многое увидеть, сделать, на многое среагировать.

Современные подростки иначе учатся: мотивированно занимаются тем, что им интересно, и игнорируют при этом то, в чем не заинтересованы. У них по-другому функционирует память: в первую очередь запоминается не содержание источника информации в Сети, а путь и способ ее получения. Память становится не только неглубокой, но и краткосрочной.

Средняя продолжительность концентрации внимания по сравнению с тем, что было 10—15 лет назад, уменьшилась в десятки раз. Если прежде на уроке учащийся мог удерживать внимание в течение 40 минут и это считалось нормой, то сейчас в классе на такую сосредоточенность способны буквально единицы. Современный школьник способен удерживать внимание в течение 10—15 минут.

У подростков формируется клиповое мышление, предполагающее переработку информации короткими порциями. Чтению «Войны и мира» они предпочтут комиксы и короткие тексты в Интернете. Усваивать информацию они будут точно таким же образом: быстрее нас, но короткими порциями. Они гиперактивны, поэтому у них часто возникают проблемы с успеваемостью из-за неусидчивости и нетерпеливости, хотя при этом они могут быть одаренными в отдельных сферах деятельности. И хотя со временем эти черты детского поведения частично сглаживаются, но все-таки в будущем нас ждет гиперактивный социум, в котором люди будут отличаться большей потребностью в новизне, поиске ощущений, меньшей терпеливостью и терпимостью, склонностью к повышенной конфликтности.

«Строительным материалом» для характера подростков являются отрицание иерархии, нарциссизм и эгоизм. Можно делать робкие предположения о том, что, переболев раз-

ными «болезнями», это обвиняемое в нарциссизме и эгоизме поколение все же сделает шаги к сбалансированному стилю жизни будущего. Для него будут характерны работа на пользу общества; создание семьи по любви, а не потому, что быть одному считается неприличным в обществе; решение стать родителями не для того, чтобы в старости избежать одиночества, а чтобы передать ребенку жизненные ценности.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

О ПОКОЛЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ [61]

Обработка информации

- Современные подростки «родились с кнопкой на пальце». Для них онлайн — ведущее определение реальности, которое формирует тренды. В каждом классе теперь есть учащийся, который понимает в информатике больше учителя.
- Подростки воспринимают краткую и наглядную информацию. Так, средний период концентрации представителя поколения Z на одном объекте — восемь секунд. Информация потребляется маленькими порциями, при этом иконки, смайлики и картинки часто заменяют текст.
- Отсутствие долгосрочных трендов. Социальные сети формируют ощущение потока, в котором быстро меняется все: мода, лояльность брендам и стилям одежды, «обязательные списки» в музыке или кино.

Отношения с родителями

- Конфликт поколений смазан: родители, выстраивая партнерские отношения с детьми, руководствуются принципом «не ругать за плохое, а хвалить за нормальное», при этом и дети, и родители говорят друг о друге с нежностью и теплотой.
- Взрослые теперь не являются абсолютным авторитетом и сами признают, что дети превосходят их во многих навыках. Подростки не испытывают пиетета к старшим, общаются с ними свободно и на равных.

- Родители гиперопекают детей, стараются оказывать на них минимальное давление, берут на себя все бытовые обязанности, в результате чего подростки не нарабатывают навыков решения проблем реальной жизни.

Самовосприятие

- Подростки не могут без социального взаимодействия: не любят и не могут быть одни, для них важно постоянно быть на связи. Они ценят качества, которые помогают общаться.
- Каждый подросток характеризуется уверенностью в собственной исключительности.
- Но, вопреки такому самовосприятию, современные подростки похожи. Для них типичны тотальное следование рекомендациям онлайн-СМИ, отсутствие ярко выраженных субкультур. Это поколение мейнстрима.
- Подростки не видят себя единым поколением (не замечают того, что их объединяет), а увлечения, музыка, кино не воспринимаются как маркеры для разграничения «свой — чужой».
- Модель постепенного движения к успеху у подростков потеряла свою ценность. Опыт последних лет показал, что у человека все может пойти не по плану, а многочисленные статьи в онлайн-СМИ рассказывают истории о внезапном и стремительном успехе, не являющемся результатом длительного обучения.
- Для поколения подростков свойственно скорее тихое сопротивление, чем открытый бунт. Они не стремятся к разрушению и ценят спокойствие, стараются формально следовать правилам. Но часто поступают так, как считают правильным, не всегда ставя родителей в известность о своих решениях.
- Одной из тенденций поколения является отсутствие гендерного равенства (традиционный взгляд на взаимодействие полов и распределение ролей в семье). Ожидаемый возраст вступления в брак и рождения детей — 25—27 лет.

Установки и ценности

- Главная установка и ценность современных подростков — поиск своего пути. Только отыскав его, можно стать счастливым. Трудности означают, что выбранный путь неверный.
- Важно получать удовольствие от жизни (установка на гедонизм).
- Собственно, счастье — это и есть успех, который измеряется разнообразием жизни и удовольствием от нее, а не богатством и статусом.
- Среди юного поколения модно самосовершенствование и саморазвитие, под которым, к сожалению, понимаются любые увлечения, а не направленные усилия.
- Подростки считают, что обязательно нужно пробовать разное.
- Что касается работы, то она должна быть в радость и, конечно, приносить доход, но не отнимать много времени: «вкалывать» молодые люди не готовы. Слова «карьера» и «престижная работа» в их речи практически не звучат.
- Молодое поколение совсем не рвется изменить мир или человечество, а в первую очередь хочет сделать комфортной свою жизнь и жизнь близких (установка на индивидуализм).
- Для поколения характерны страстная жажда признания, ожидание похвалы за любое действие во взрослой жизни. Целью является социальная популярность.
- Модно быть умным.
- Среди подростков принято заявлять о любви к семье и родителям. Удачная семейная жизнь воспринимается как признак состоятельности и является более важной целью, чем профессиональная реализация.

Фрустрации и страхи

- У представителей нового поколения присутствует страх разочаровать родителей.

- Что еще страшит современных подростков, так это возможность сделать неправильный выбор и потенциальная необратимость этого выбора. Идеальное будущее — это если ты понял, что не ошибся с выбором.
- Сама свобода выбора для них — не помощь, а затруднение. Родители с выбором не помогают, так как боятся упреков в будущем, при этом их путь не служит примером, а воспринимается как рутина и однообразие.
- Нынешние подростки боятся «обычной» жизни без спонтанности, интенсивных переживаний и ярких впечатлений.
- Также их пугают одиночество и социальное несоответствие: идеальное будущее — семья и друзья.

Ожидания от будущего

- Поскольку будущее кажется непонятным и пугающим, для подростков характерен минимальный горизонт планирования.
- Главные ожидания от будущего — комфорт и спокойствие, «safe choice» — «нормальная жизнь», «простое счастье», благополучие, семья.

Таким образом, поколение современных подростков имеет свои отличительные особенности. Среди них можно выделить и те, которые должны стать предметом пристального внимания педагогов и родителей. Зная, с какими трудностями сталкивается современный подросток, взрослый может предупредить формирование отклонений в его поведении.

Общие рекомендации педагогам и родителям

- ✦ Современные подростки склонны к индивидуализму, могут испытывать сложности сотрудничества. Если мы хотим, чтобы они работали вместе, то должны обладать умением поставить задачу, интересную всем. Важно уметь распределять ответственность, иначе все могут брать за одно задание, а поняв это, совсем перестанут работать. Подростков привлекают сложные задачи, выполнение которых даст им новые навыки и умения.

- ✦ К подросткам необходим индивидуальный подход. Их бесполезно мотивировать, ставя им в пример других. Чужие достижения и успехи их не стимулируют. Они не придают значения внешним фактам, опираясь на такую формулу: «Я — это я, у меня своя концепция жизни и свои ценности. Что у других, мне все равно. Сравнения неуместны». Делая упор на уникальность, тем самым подчеркивая их отличия от других, мы сможем давать индивидуальные задания, которые подростки непременно выполнят.
- ✦ Подросткам необходимы разъяснения и инструкции в работе. Эффективно работать они смогут только тогда, когда достигнут предельной ясности в последовательности действий. Требования и подсказки лучше составить в виде инструкции, поскольку подростки не привыкли долго слушать. Они охотнее выполняют работу, в которой задействованы современные технологии и необходимо обрабатывать большое количество информации.
- ✦ Критиковать подростков следует конструктивно, анализируя их удаchi и промахи. Поколение подростков не обижается на негативную критику. Вряд ли они даже каким-либо образомотреагируют на упреки в безответственности, халатности, нарушении моральных норм, а скорее расценят напористую критику как знак того, что их не понимают. С их точки зрения, все их поступки логичны, последовательны и понятны.
- ✦ Общаться с подростками лучше всего предметно, по делу. За инфантилизмом скрывается четкая расстановка приоритетов. Все, что не совпадает с их ценностями, внутренним миром и личными интересами, не вызывает в них никаких тревог, волнений и желания проявить участие. Они «глухи» ко всему, что, на их взгляд, не полезно и не нужно, не имеет прикладного характера. Будучи погруженными в бесконечный поток информации, подростки научились жестко отметать то, что не нужно для жизни. Они сами смогут выявить и исправить недоработки.

- ✦ В качестве лидера подросткам больше подойдет профессионал, который будет общаться с ними на равных. Лидер для них — это не тот, кто напорист, нахрапист и умеет давить на других для достижения своей цели. Это, прежде всего, великолепный профессионал, способный завоевать авторитет благодаря своим знаниям и опыту. Девиз подростков: «Слушай меня, понимай меня, говори со мной, цени меня». Агрессивный стиль управления может испугать их, и они замкнутся еще больше.
- ✦ Задачи подросткам лучше ставить так, чтобы они звучали как предложение, которое нужно обсудить. Они не привыкли полагаться на чужие выводы. Поэтому им необходимо время на обдумывание и принятие решения. Возможно, им нужно будет попробовать себя в нескольких сферах, чтобы определиться, какая из них больше увлекает. Подростки не доверяют чужому опыту, поэтому важно позволить им самим понять, как и что лучше делать.
- ✦ Подростки обладают клиповым мышлением и живут в многозадачности. Им можно и нужно ставить одновременно несколько разных задач на короткий срок. Их гиперактивность и способность постоянно переключать внимание помогут справиться с работой. Задачи для них должны быть простыми и лаконичными. Лучше, если их будет три—пять, причем разноплановых.
- ✦ Современные подростки — это поколение «лайков». Для взрослых важно находить поводы их регулярно хвалить. Подростки с детства привыкли к поощрениям, им это необходимо. Педагоги и родители относятся к другому поколению. И этим столь разным поколениям надо решать общие задачи. Родителям и педагогам нужно понять, что современных подростков старыми мерками не измерить. Они другие, нужно это признать.

Где взаимодействовать

Педагогам необходимы компетенции, позволяющие привлечь внимание и создать не только образовательный контент

в интернет-пространстве, но и навыки модерации и метакоммуникации.

Необходимо помнить, что подростки выходят в Сеть всюду, причем преимущественно с мобильных устройств, а не с компьютеров. Это нужно учитывать при разработке приложений и размещении рекламы.

Необходимо учитывать возрастную дифференциацию социальных сетей, чтобы правильно ориентироваться на целевую аудиторию. Так, самой популярной среди подростков является сеть «ВКонтакте».

Как взаимодействовать

Общаясь с современными подростками, лучше показывать, а не рассказывать. Чтобы удерживать их внимание, необходимо:

- не перегружать их большими объемами информации — должно быть сразу понятно и «цепляюще»;
- предпочтительно подавать информацию в наглядном виде;
- использовать простой неформальный язык, но не пытаться «подделываться» под сленг;
- вовлекать их в активное практическое взаимодействие.

Что говорить

Апеллировать к авторитету, возрасту, опыту, традиции и проверенности временем в общении с подростками бесполезно. Единственный способ взаимодействовать с ними — убеждать: объяснять, обсуждать и приводить аргументы.

В коммуникации не следует апеллировать к карьере и карьерному успеху, амбициозным целям, которые достигаются упорным трудом, а лучше отсылать к удовольствию и счастью.

Не стоит обещать светлое и прекрасное будущее: оно абстрактно, и в него не очень верят. Не стоит использовать отсылки к конфликту поколений, подростковому бунту. Не имеет смысла апеллировать к поколенческим ценностям: они не отрефлексированы, в сознании подростков не существуют.

Что предлагать

Можно предлагать подросткам попробовать себя в разных областях: мастер-классы, тренинги, семинары. Есть вероятность, что это поколение будет стремиться к альтернативным схемам занятости. Поэтому имеет смысл подумать о специальных предложениях для удаленной работы. Стоит помогать подросткам в достижении краткосрочных целей, например на год.

ПРОБЛЕМА ИНФАНТИЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Проблема задерживающегося взросления заслуживает пристального внимания педагогов и родителей. Ребячливость, пролонгированное детство и молодость становятся новым общемировым трендом. Наблюдая за старшеклассниками и невольно сравнивая разные поколения, многие педагоги отмечают возрастающий инфантилизм современных подростков, которые имеют завышенные и необоснованные потребности, хотя зачастую не ориентируются в элементарных вещах. Они далеко не сразу адаптируются к новым условиям обучения, к примеру, при переходе из среднего в старшее звено школы или при поступлении в вуз.

Желание поскорее повзрослеть сегодня становится не доминирующим, а подчиненным, выдвигая на первое место переживание детского счастья, стремление стать самостоятельным и ответственным человеком уступает место беззаботности.

Проблема социальной инфантильности появилась не сегодня. Исследователи разных стран прослеживают эту тенденцию на протяжении последних 50 лет. Так, доля взрослых сыновей и дочерей, возвращающихся под родительский кров спустя какое-то время после того, как они покинули его, за это время существенно выросла. Во многих случаях цикл отъездов и возвращений повторяется несколько раз, в связи с чем появился термин «дети-бумеранги». В последнее вре-

мя их число растет особенно стремительно в большинстве развитых стран Европы, а также в США и Японии.

Появление детей-бумерангов связывают в первую очередь с экономическими причинами: выпускники университетов не могут найти работу, не имеют возможности платить за жилье и возвращаются домой, чтобы жить с родителями. Во время экономических кризисов совместное ведение хозяйства позволяет детям и родителям сохранить тот уровень жизни, к которому они привыкли, благодаря экономии на аренде или покупке жилья для детей.

В то же время причиной социальной инфантильности является и нежелание родителей сепарироваться от своих повзрослевших детей. Гиперопека и детоцентризм — явления, знакомые многим. Большинство родителей готовы, не раздумывая, оказать поддержку детям, причем не только добрым советом, но и деньгами. Родители готовы материально помогать своим детям до тех пор, пока те не встанут на ноги, что в нынешних условиях нередко означает и 25, и 30 лет, а порой даже более зрелый возраст.

Дети-бумеранги — заложники воспитания. В силу того, что родители решали все их проблемы, не создавая должных условий для их развития, им гораздо проще жить в инфантильной позиции с мамой и папой, чем становиться самостоятельными. Отбить всякое желание жить самостоятельно могут гиперопекающие мамы.

Появляется инфантильное поколение «взрослых детей», которые не способны нести ответственность за свои действия. Такие люди, биологически повзрослев, сохраняют детские черты, по-прежнему увлекаясь мультфильмами, фэнтези, компьютерными играми и бесполезными, но красивыми и часто дорогими гаджетами. Именно взросление «вечные дети» и хотят оттянуть. Они, в отличие от неустроенных людей, не копят на жилье, они слишком заняты, чтобы связывать себя обязательствами по недвижимости, страховке и детям. Они живут сегодняшним днем, не решают житейских проблем.

В психологии для обозначения этого склада личности используется термин «вечный мальчик» — один из юнгианских архетипов: ребенок, который не желает взрослеть. Для этого архетипа присущ инфантилизм, упорное нежелание принимать на себя ответственность, свойственную взрослому возрасту.

В качестве примеров «вечного мальчика» можно привести Питера Пэна и Маленького принца. В литературе встречаются и упоминания о «синдроме Карлсона», т. е. о «мужчине в полном расцвете сил» с поведением ребенка. В Японии для определения этой изначально подростковой субкультуры, а теперь общенационального явления используется термин «kawaii». Ее отличает страсть к дорогим техническим новинкам, польза от которых весьма условна.

Суть «взрослого ребенка» заключается в желании взрослого человека оставаться подростком. «Вечно молодой» человек эмоционально глух, у него быстро меняется настроение. К нормальным социальным отношениям он совершенно не приспособлен — у него нет настоящих друзей, потому что он требует постоянного внимания и лести, а сам легко предает и забывает. Он долго не может выйти из-под опеки родителей, при этом сильно раздражаясь. Он безответствен и не признает никаких норм и правил, из-за чего его не терпит ни один работодатель. В личной жизни «вечно молодой» держит женщин на расстоянии, скрывая страх попасть в зависимость и показаться беспомощным. Появление целого поколения таких людей можно объяснить тепличными условиями их жизни. Сегодняшнее поколение инфантильных людей не испытало таких потрясений, как их родители, которые рано повзрослели.

Синдром Питера Пэна — не болезнь, а психологическая особенность, которая при определенных условиях может стать проблемой. Если человек способен в повседневной жизни принять на себя роль взрослого и сопутствующую ей ответственность, нет ничего страшного в увлечениях, которые многим кажутся детскими. Пока он не тратит последние

деньги на фигурку Железного Человека, вместо того чтобы заплатить за квартиру, беспокоиться не о чем.

В повседневной жизни вы вряд ли определите с первого взгляда, что ваш новый знакомый инфантилен. Инфантилизм не охватывает все сферы жизни, он проявляется только в определенных направлениях и представляет собой своего рода психологическую разрядку. Как правило, степень «успешности» человека во взрослой жизни от приверженности детским увлечениям никак не зависит.

Однако некоторые «вечные дети» остаются детьми практически во всех сферах жизни. Им постоянно скучно, они ищут новых впечатлений и острых ощущений, часто меняют работу и не умеют строить прочные отношения, а лучшим способом решения проблем считают игнорирование («страусиная политика»).

Социальный инфантилизм, т. е. расхождение между биологическим и социально-психологическим возрастом, расценивается как вид социальной деформации. Это качество объясняется нежеланием достаточно зрелых людей взять на себя «взрослые» социокультурные функции, совершить качественный переход от статуса подростка к статусу взрослого человека, создать семью и приобщиться к трудовой и общественно-политической деятельности.

Если ключевой характеристикой инфантильности является нежелание/неумение быть ответственным, то задача родителей состоит в создании условий для развития этого важного качества личности. Феномен ответственности можно рассматривать в разных аспектах: как морально-этическое качество, как форму проявления локуса контроля, как профессиональное качество, как свойство личности.

Как локус контроля ответственность проявляется:

- в области достижений (считает, что всего добился сам или приписывает свои успехи внешним обстоятельствам);
- в области неудач (обвиняет себя в неудачах или приписывает их другим людям и невезению);

- в семейных отношениях (ответствен за события семейной жизни или считает членов семьи причиной значимых ситуаций, возникающих в семье);
- в учебных отношениях (самостоятельно организует свою учебную деятельность и складывающиеся в школе отношения или приписывает ответственность педагогам, одноклассникам, невезению);
- в межличностных отношениях (контролирует свои неформальные отношения с людьми, вызывает к себе уважение, симпатию или не считает себя способным активно формировать свой круг общения);
- в отношении здоровья и болезни (считает себя ответственным за свое здоровье, в случае болезни полагает, что выздоровление зависит от его действий, или надеется на то, что выздоровление придет в результате действий родителей и врачей).

Если решение нести груз ответственности принято самим человеком, тогда ответственность — это его личная готовность отвечать. Если же груз ответственности на него возложили другие, тогда ответственность — это необходимость отвечать, которая сопровождается чувством вины. Когда человек не в состоянии позаботиться о самом себе, вряд ли он сможет помочь другим людям. Ответственный человек всегда разумно заботится о себе — хотя бы как об инструменте, который должен в жизни еще многое сделать.

Развитое чувство ответственности означает способность выполнять свои обязательства, не пренебрегая собственными потребностями, но и не перекладывая на себя ответственность других без достаточных на то оснований.

Существенными признаками ответственности являются: чувство долга, желание оградить близкого человека от неприятностей, желание помочь окружающим, радость при преодолении препятствий, гордость при достижении цели, оптимизм в начале нового ответственного дела. Сферой приложения ответственного поведения являются успехи в учебе, развитие у себя самостоятельности, уверенности, улучшение личного благополучия.

Не следует перегружать подростка ответственностью, но и нельзя отступать перед его нежеланием взрослеть и брать на себя дополнительные нагрузки. Ответственным не рождаются, ответственным становятся. Как любая способность, ответственность развивается в процессе тренировки.

Если ответственность преподносят ребенку как предмет гордости, как показатель взрослости и доверия к нему — отношение к ответственности будет положительное. Если же ее преподносят как неприятную необходимость — она так и будет восприниматься.

Взрослого уровня ответственности люди достигают в разном возрасте. Для кого-то это 17—18 лет, но гораздо чаще это возраст около 25 лет. Итак, определим основные векторы формирования ответственного поведения у подростка. Это:

- ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь;
- ответственность за действия, связанные с благополучием людей;
- ответственность за домашних питомцев;
- ответственность за собственные вещи;
- ответственность за данное слово и принятое решение;
- ответственность за собственные успехи, а особенно неудачи;
- экологическая ответственность;
- инициативность;
- стремление к самостоятельному принятию решений;
- критичность к собственным действиям и умение воспринимать критику;
- умение анализировать свое поведение с точки зрения социальной правильности;
- хороший самоконтроль;
- осмотрительность.

Важно помнить, что основа подростковой ответственности — это ответственное поведение его близких людей. Вот почему взрослые должны демонстрировать модель поведения, ответственного перед собой, семьей, работой, обществом, государством. Полезной для подростка будет и демонстрация

взрослыми проявлений собственных волевых усилий, направленных на формирование ответственности («Как мне не хочется сегодня выбираться из теплой постели, но надо идти на работу»). Известно, что идеальная модель становится недостижимой, следовательно, неинтересной. Ребенок должен знать, что сложности, связанные с проявлением воли и ответственности, возникают не только у него.

Педагогам и родителям рекомендуется помнить о том, что для формирования ответственного поведения необходима отлаженная система поощрений и наказаний. Взрослые должны помнить о том, что применение наказаний в отношении ребенка недопустимо, если взрослый сам не выполняет семейные правила. Установленные правила должны распространяться на всех членов семьи. Примерами правил для подростка могут стать: своевременная и качественная подготовка домашнего задания; возвращение домой с прогулки не позже обозначенного времени; поддержание в чистоте и порядке личных вещей; выполнение домашних обязанностей; контроль за временем, проводимым за компьютером; неупотребление психоактивных веществ (ПАВ); участие в семейных мероприятиях, праздниках и др.

Правила должны «расти» вместе с ребенком. Так, требовать от шестнадцатилетнего сына возвращения с прогулки не позже 20.00 — неправильно. Иногда правила можно нарушить. Быть твердым не означает быть злым.

Запреты нужно продумать и обговорить с подростком предварительно. Типичная ошибка родителей — использование неадекватных взысканий сгоряча, в эмоционально-экспрессивном состоянии, без предварительной договоренности, по факту невыполнения правила.

Взрослым важно учиться быть эффективными родителями; «взрослеть» вместе с подростком, переходя от взаимодействия «родитель — ребенок» к взаимодействию «взрослый — взрослый»; установить оптимальную дистанцию в отношениях; помнить о «зеркальном эффекте» во взаимоотношениях; ежедневно уделять внимание общению; учиться

доверять, найдя равновесие между терпимостью и контролем; учиться слушать не оценивая; создавать ситуацию выбора; спрашивать совета у подростка; не давать готового решения в ответ на вопрос.

Таким образом, формирование ответственного поведения у подростков является важным вектором профилактической работы, направленной на предупреждение социальной инфантильности.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

С целью повышения уровня осведомленности о проблемах современных подростков в данном разделе представлены результаты исследования проблем психического здоровья и суицидального поведения подростков Республики Беларусь, проведенного в 2019 году. Выборку составили 3600 подростков в возрасте 14—19 лет [15].

Статус семьи

Почти 96 % подростков указали, что проживают со своими матерями, 68,6 % из всех подростков проживают в полной семье. У 69 % подростков есть братья и сестры, у 17,8 % — бабушки и дедушки.

Высшее образование имеют 40 % матерей и 25 % отцов подростков. Полный рабочий день у 72 % матерей и 63 % отцов подростков.

Почти 42 % подростков считают, что в их семьях достаточно денег на еду, одежду и другие домашние расходы, в то же время родители не могут делать крупных покупок, таких как недвижимость. Около 33 % подростков указали, что в их семьях достаточно денег на еду, одежду и ежедневные домашние расходы, но они не могут экономить деньги. Около 10 % респондентов заявили, что их семьи живут в кредит. И только 12,4 % подростков указали, что они живут в семьях, где деньги не являются проблемой. Считают, что финансовое положение их семьи улучшилось за последние

2-3 года 32 % подростков, 13 % подростков указали, что финансовое положение семьи за аналогичный период времени ухудшилось, а 30 % подростков отметили, что не произошло никаких изменений в финансовом положении их семьи. Остальные не определились с ответом.

Отношения с родителями

Подростки указывают на то, что проблемы в отношениях с отцами возникают у них чаще, нежели с матерями. У 74 % подростков конфликты с родителями случаются иногда, у 7 % подростков — постоянно. Сорок четыре процента подростков сообщили, что за последние годы отношения с родителями изменились к лучшему, у 50 % не произошло никаких изменений в отношениях с родителями. Подростки считают причинами своих конфликтов с родителями следующие: дети не помогают родителям по хозяйству (35 %), родителей не устраивает способ времяпровождения и выбор увлечений подростков (21 %), родители стараются полностью контролировать жизнь подростка (19 %), низкая успеваемость подростка (15 %), неуважительное отношение к родителям (13 %).

Подростки чаще указывают на то, что их матери гораздо более осведомлены об их друзьях, хобби, интересах и т. д., нежели их отцы.

Школьная среда

Пятьдесят процентов подростков оценивают свою успеваемость в школе как хорошую, 24 % подростков — как отличную, 21 % — как среднюю, остальные не определились с ответом. Большинство подростков (90,2 %) уверены в том, что они способны добиться академического успеха. По словам участников исследования, в наибольшей степени на их отметки влияют отношения с педагогами (25 %), остальные указали прочие факторы. У 36 % подростков случаются проблемы с педагогами, у 4 % проблемы с педагогами возникают постоянно.

У 50 % подростков случаются конфликты с одноклассниками, в то время как у 45 % опрошенных конфликты со свер-

стниками практически не возникают. Остальные не определились с ответом.

Девяносто три процента подростков считают, что наличие физической инвалидности у одноклассника не оказывает влияния на отношения с ним. В то же время 2 % подростков намерены ограничить свои контакты с инвалидом. По мнению 68 % подростков, наличие у одноклассника проблем с психическим здоровьем не окажет влияния на отношения с ним, в то время как 20 % намерены ограничить свое общение с таким человеком, а 2,5 % подростков — вообще прекратить. По мнению 86 % опрошенных подростков, неблагополучие в семье одноклассника не скажется на отношениях с ним. В то же время 7,8 % подростков намерены ограничить общение со сверстником из неблагополучной семьи. Сорок два процента указали, что ВИЧ-статус подростка не повлияет на отношения с ним, в то время как 27,3 % сообщили, что они ограничат отношения, а 12,1 % вообще прекратят отношения с ним. Более сильные реакции были отмечены в отношении подростков, которые употребляли наркотики и имели конфликты с законом. Только 15 % подростков сообщили, что употребление наркотиков не повлияет на отношения, в то время как 46,8 % указали, что общаться не будут. Чуть более 23 % подростков сообщили, что правовые проблемы одноклассников не повлияют на отношения, в то время как 34,9 % сообщили, что они ограничат отношения с правонарушителем.

Досуг

Более 85 % подростков указали, что у них есть близкие друзья, с которыми они проводят свободное время. Восемьдесят восемь процентов участников характеризуют отношения с друзьями как «теплые и дружеские», а 2,8 % — как «холодные». Почти 30 % подростков проводят большую часть свободного времени «в одиночестве», 47,9 % — «со своими семьями», 50,5 % — «с близким другом», 32,1 % — «с парнем/девушкой», а 44,6 % сообщили, что проводят больше свободного времени «с друзьями».

Физическое, эмоциональное и вербальное насилие

Частое недовольство собой со стороны окружающих людей испытывали около 34 % подростков, у 36 % подростков это случалось более одного раза в их жизни. Почти 57 % подростков подвергались оскорблениям и критике со стороны окружающих «часто» и «неоднократно». Семь процентов подростков утверждают, что им часто угрожали. Физическому насилию «часто» подвергались 3 % подростков, а «более одного раза» — 7,4 % подростков.

Употребление алкоголя и наркотиков

Более 38 % подростков сообщили, что они употребляли алкоголь: среди них 2 % — «каждый день», 3 % — «несколько раз в неделю», 13 % — «несколько раз в месяц» и 20,5 % — «один раз в месяц». Пятнадцать процентов подростков попробовали алкоголь впервые в возрасте до 13 лет и младше, 9 % — в 14 лет, 10,6 % — в 15 лет, 10 % — в 16 лет, 5 % — в 17 лет и 3 % впервые попробовали алкоголь в 18—19 лет. Около 30 % подростков впервые попробовали алкоголь «со своими родителями или другими взрослыми родственниками», а 27 % — «со своими друзьями»; 3 % подростков указали, что они пробовали наркотики. Около 23 % тех, кто употреблял наркотики, попробовали их в возрасте 15—16 лет. Причиной их употребления 60,5 % подростков назвали любопытство.

Социальная поддержка

Более 90 % респондентов получают социальную поддержку от близких им людей. Из них почти 80 % — от своих матерей, 50 % — от отцов, 55 % — от близких друзей, 32 % — от своих братьев и сестер, 23 % — от парня/девушки и 18 % — от других родственников.

Физическое здоровье

Большинство подростков (86,4 %) оценили свое состояние здоровья как хорошее, болеют «иногда» — 6,9 %, имеют «хронические проблемы со здоровьем» — 6,6 % подростков.

Сорок процентов подростков указали, что за последние 2-3 года их состояние здоровья не изменилось, 37 % отметили, что оно улучшилось, а 20 % сообщили об ухудшении своего здоровья. Подростки отметили такие наиболее частые проблемы со здоровьем, как «головная боль» (41,5 %), «крайняя усталость» (35 %), «подавленное настроение и раздражительность» (35 %), «боли в животе» (25,5 %), «бессонница» (17,5 %), «головокружение» (16,8 %), «тремор рук» (12,6 %).

Информированность в области здоровья

Почти 60 % участников сообщили, что в их школе организована деятельность, направленная на профилактику стресса, 92 % этих подростков указали, что педагоги и психологи организовывали такие мероприятия. Только 10 % подростков приняли участие в связанных со стрессом мероприятиях за пределами своих школ. Наиболее обсуждаемыми темами на этих мероприятиях были различные факторы проблем психического здоровья (60 %), выявление проблем психического здоровья у других и у себя (22,3 %), получение помощи в кризисных ситуациях от специалистов по психическому здоровью (21,5 %) и информация о том, где подростки могут получить помощь (40,9 %). Почти 40 % подростков нуждаются в получении информации об «общении с людьми, имеющими проблемы с психическим здоровьем», а 37,1 % — о «выявлении проблем и симптомов психического здоровья».

Около 82 % подростков сообщили, что им известно значение слов «психическое здоровье», 75 % знают о факторах риска для проблем психического здоровья, 55 % знают некоторую информацию о симптомах психического заболевания. Большинство подростков заявили, что они имеют доступ к услугам по охране психического здоровья.

Депрессия

Согласно результатам исследования, 81,8 % подростков не имеют проблем с депрессией, у 9,3 % отмечаются признаки легкой депрессии, у 5,7 % — умеренной депрессии, у 3,2 % подростков — выраженной депрессии.

Такие факторы, как регион проживания, состав семьи и жилищные условия, уровень образования и статус родителей, не связаны с депрессией.

Среди девочек-подростков депрессия встречается в 1,67 раза чаще, чем среди мальчиков. Подростки из областей менее склонны к депрессии по сравнению с подростками из столицы. Семейное финансовое положение является одним из самых значимых причин подростковой депрессии. Подростки, проживающие в семьях «в кредит», в 4,81 раза чаще подвержены депрессии, чем подростки из семей, где «деньги не проблема».

Все виды рискованного поведения (употребление ПАВ, агрессивное поведение, аддиктивное и суицидальное поведение) связаны с депрессией. Переезд на новое место жительства, перевод в новую школу, сексуальное насилие, избивание родителями, сверстниками и другими взрослыми, лишение доступа к основным потребностям (предметы личной гигиены, одежда и учебные материалы), недовольство подростком со стороны родителей, взрослых и сверстников, оскорбления в устной эмоциональной форме со стороны родителей, взрослых и сверстников также могут являться причиной депрессии.

На подростковую депрессию влияют: отношения с родителями, педагогами и сверстниками, ситуативная школьная и личностная тревожность, отсутствие жизненных целей, восприятие социальной и личной защиты как недостаточной.

Употребление наркотиков в значительной степени связано с подростковой депрессией. Проведенные исследования показывают: у подростков, употребляющих наркотики, уровень депрессии в 2,7 раза выше, чем у тех, кто их не употребляет. Подростки, проявляющие агрессивное поведение, в 0,56 раза чаще подвержены депрессии. Подростки с суицидальным поведением в 0,32 раза более склонны к депрессии.

Интересно, что отношения с отцом связаны с подростковой депрессией в большей степени, чем отношения с матерью. Подростки, характеризующие свои отношения с отцами как

«теплые», в 0,51 раза реже подвержены депрессии. Развод родителей является одним из важных факторов, определяющих депрессию у подростков. Подростки, родители которых развелись, в 0,57 раза чаще подвержены депрессии.

Суицидальное поведение

Возраст является одним из значимых факторов суицидальных мыслей. Подростки в возрасте 16—17 лет реже думают о самоубийстве по сравнению с подростками в возрасте 18—19 лет. Более того, подростки из небольших городов (с населением менее 20 000 человек) чаще думают о самоубийстве, чем проживающие в крупных городах. У подростков из областей выявлено больше суицидальных мыслей, чем у столичных подростков. В группе подростков женского пола вероятность суицидальных мыслей в 2,3 раза выше, чем в мужской группе. У подростков из семей с финансовыми затруднениями больше суицидальных мыслей, чем у подростков из материально благополучных семей.

Депрессия и агрессивное поведение связаны с суицидальными мыслями на значительных уровнях. Подростки с депрессией в 0,28 раза чаще сообщают о суицидальных мыслях. У подростков с агрессивным поведением в 0,68 раза чаще возникали мысли о самоубийстве.

Отношения с отцом в значительной степени связаны с суицидальными мыслями у подростков. Подростки, характеризующие свои отношения с отцами как «теплые», в 0,66 раза реже задумывались о смерти. Кроме того, у подростков, конфликтующих со сверстниками, в 1,69 раза выше риск возникновения суицидальных мыслей, чем у неконфликтующих.

Переезд на новое место жительства, физическое, вербальное и эмоциональное насилие являются значимыми факторами подросткового суицидального мышления. Ситуативная и личностная тревожность, недостаточная социальная защита связаны с суицидальными мыслями у подростков.

Таким образом, результаты исследования показали, что многие проблемы, связанные с психическим здоровьем,

отношениями с родителями, вербальным, эмоциональным и физическим насилием и другими психологическими проблемами, не являются редкостью среди подростков в Беларуси.

В последние десятилетия активно развивается психология здоровья — наука о психологических причинах здоровья, методах и средствах его сохранения, укрепления и развития [1]. Здоровье понимается не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но и как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Психологическое здоровье является условием успешного функционирования, жизнедеятельности человека. К интегральным показателям психологического здоровья относятся благополучие и гармоничность личности, к функциональным — адаптированность, уравновешенность, устойчивость, согласованность.

Особенности формирования личности на том или ином этапе отражаются в характеристиках психологического здоровья. Если истоки проблем лежат в младшем школьном возрасте, то ребенок, как правило, испытывает выраженное чувство собственной неполноценности. В этом случае в активном варианте он стремится компенсировать это чувство через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Это могут быть сверстники, а иногда даже родители и педагоги. Чаще всего агрессия проявляется в виде насмешек, издевательств, использования ненормативной лексики. Особый интерес при этом представляет унижение другого человека, а негативная реакция окружающих только усиливает стремление ребенка к этим действиям, поскольку служит доказательством психологического неблагополучия.

В подростковом возрасте показателями психологического здоровья являются: уровень социально-психологической адаптированности, принятие себя и других, уровень тревожности, стремление к успеху, успеваемость. У девочек 12—14 лет эти показатели выше по сравнению с мальчиками. Чувство неполноценности в пассивном варианте принимает форму

страха взросления, когда подросток избегает принятия собственных решений, демонстрирует инфантильную позицию и социальную незрелость.

Нарушения психологического здоровья, истоки которых лежат в подростковом возрасте, связаны с осложнением протекания нормативного подросткового кризиса, который принято называть кризисом идентичности — представления о себе, своих силах, возможностях, позиции в отношении окружающего мира. В этом случае подросток переживает чувство тревоги из-за невозможности ощутить целостность своего «Я». Тогда при наличии активной позиции подросток сопротивляется любым социализирующим воздействиям: отказывается учиться, соблюдать дисциплину на уроках, идти к психологу. Он как бы надевает защитную маску «у меня все хорошо», пряча, прежде всего от самого себя, глубокое чувство тревоги. В наиболее сложных ситуациях подростки полностью теряют ориентацию на будущее и живут одним днем.

В пассивном варианте при внешнем соблюдении норм и правил тоже наблюдается отказ от будущего в форме страха самоопределения, нежелания думать о выборе семейной и профессиональной роли, стремления «цепляться» за родителей и боязни принимать самостоятельные решения.

В юношеском возрасте интегрирующими показателями в системе характеристик психологического здоровья выступают социально-психологическая адаптированность и эмоциональная устойчивость. Показатель эмоционального благополучия у девушек выше, чем у юношей, но по мере взросления эти различия сглаживаются.

Система показателей психологического здоровья личности у девочек 12—17 лет более зрелая, сформированная, что позволяет с высокой долей вероятности прогнозировать развитие и адаптацию девочек к социальной ситуации. У мальчиков система более динамична, чувствительна к изменениям, при этом эмоциональная составляющая состояния является доминирующей.

Подростки с «низким уровнем психологического здоровья» сензитивны. У них низкий уровень адаптированности, принятия себя и других. Для них характерны низкая активность, уныние, неудовлетворенность собой и жизнью, повышенный уровень школьной и межличностной тревожности, низкий уровень эмоционального комфорта [14]. В трудных ситуациях они склонны прибегать к поиску социальной поддержки или избеганию. Выражены «уход» от проблем, тенденция на избегание неудач, ведомость. Они не реализуют мотивы в поведении. Для них характерны низкий социометрический статус в обучении и общении, сниженная успеваемость.

Для сохранения и повышения уровня психологического здоровья подростков необходима социальная среда, которая должна:

- обеспечивать чувство любви и принятия окружающими для того, чтобы способствовать его позитивному самоощущению, давать ему возможность проявлять такое же чувство к другим;
- побуждать понимать себя, других людей, причины и последствия своего поведения, ставить цели, думать над способами их достижения;
- побуждать к самосовершенствованию, саморазвитию в значимых для него видах деятельности — учебе, общении со сверстниками и взрослыми, спорте и т. п.;
- создавать условия для развития возрастных новообразований;
- соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям подростков с тем, чтобы они имели возможность успешно адаптироваться к среде, приобретая при этом опыт преодоления трудностей и, как следствие, уверенность в себе.

Социальная среда определяется сложным взаимодействием сверстников, педагогов и родителей, поэтому условно разделим **формы работы по ее оптимизации** на три направления: сверстники, педагоги и родители [55].

Сверстники

Оптимальная форма работы с подростками — групповые психологические занятия. Чтобы обеспечить подростку чувство любви и принятия сверстниками, дать ему возможность проявлять такие же чувства к другим, в занятия должны регулярно включаться задания, которые позволяют обучающимся увидеть интересные, сильные стороны друг друга, побуждают их говорить вслух о том, что ценного они замечают друг в друге, и дают возможность каждому услышать мнение класса о себе.

Если в классе есть проблемы с принятием одного или нескольких подростков остальными ребятами, групповые занятия нужно проводить, используя работу в малых группах, стимулируя у них умение договариваться. В классах, где есть изгои, стоит совместно с педагогами проводить специальные тренинговые программы.

Помимо регулярных психологических занятий, для оптимизации взаимоотношений в подростковой среде могут использоваться коммуникативные игры. Они проводятся как внутри одного класса, так и в параллели или же с несколькими параллелями в зависимости от целей. Так, например, для шестиклассников полезна игра совместно с семиклассниками, в которой создаются смешанные команды. Такая игра позволит им поближе познакомиться и общаться в расширенном школьном социуме. Для первых это оживляет игру, а у старших ребят вызывает чувство гордости, способствует формированию у них уверенности в себе.

Групповые занятия используются и для развития у подростков рефлексии. Необходимо делать акцент на ознакомлении подростков именно с позитивными качествами, поскольку взрослые чаще всего обращают внимание на негативные, и в результате многие обучающиеся просто не видят позитивных качеств ни у себя, ни у своих сверстников.

Для побуждения подростка к самосовершенствованию, саморазвитию в значимых видах деятельности используется, помимо отмеченных форм, игровое целеполагание. Учащимся

предлагается подумать, что они хотят изменить в себе, чтобы сделать себя лучше. После этого они рисуют свое желание и по рисунку рассказывают о нем классу. Педагог записывает рассказы и подписывает рисунки. Периодически педагоги напоминают подросткам о поставленных ими целях. А через определенное время (обычно через месяц) на обратной стороне рисунка наклеивается лесенка с пятью ступеньками. Подросткам предлагается оценить свое продвижение к намеченной цели. Такая процедура может повторяться многократно. Важно, чтобы взрослые поощряли даже малейшее продвижение подростка к цели и оказывали ему поддержку, если по каким-то причинам он не смог этого сделать.

Важно создавать подросткам условия для развития новообразований. Какие из них появляются в среде сверстников? Во-первых, это умение находить компромисс в отношениях, проявлять лидерские качества, но в то же время учитывать требования среды. Во-вторых, это формирование установок на межличностное взаимодействие с людьми близкой социальной группы и устойчивых конструктивных паттернов поведения.

Поэтому главное требование к подростковой среде — ее наличие и достаточная свобода от вмешательства взрослых. Школьникам необходимо оставлять время и место для свободного общения друг с другом. Они должны иметь возможность сами, без взрослых, вступать во взаимодействие друг с другом, разрешать конфликтные ситуации, проявлять лидерские качества, терпеть обиды. Это важно в том числе для формирования у них уверенности в себе.

Уверенность в себе формируется на основе опыта, в котором подросток сумел сам разрешить какую-то трудную ситуацию, сделать что-то значимое для себя. Поэтому взрослым стоит вмешиваться в подростковые конфликты только в ситуациях угрозы их здоровью.

Особое внимание должно уделяться подросткам, находящимся в процессе адаптации к школе (пятиклассники, десятиклассники). С ними обычно проводится комплекс адап-

тационных мероприятий. Проблемы с адаптацией могут возникнуть и у новичков: некоторым из них бывает трудно познакомиться с другими ребятами, найти свое место в классе, встроиться в уже установившиеся отношения. Нужно помочь подросткам увидеть хорошие качества нового одноклассника, узнать о нем что-то интересное (например, можно предложить рассказать о своем хобби). Если в класс приходят несколько новеньких, то можно ожидать изменения социальной структуры класса, нарастания конфликтов, перераспределения лидерства. В этом случае следует помочь школьникам осознать произошедшие изменения и включать в этот период упражнения на работу в парах и малых группах, меняя их состав, чтобы школьники имели возможность общаться со многими одноклассниками. Это предотвращает появление группировок.

В ходе общения со сверстниками у подростка формируется представление о том, как относится к нему социальная среда («Я в глазах других реальное»), как ему хотелось бы, чтобы к нему относились («Я в глазах других идеальное»), как нужно вести себя, чтобы достичь желаемого положения.

Педагоги

Важную роль в обеспечении оптимальной для развития подростка социальной среды играют педагоги. Необходимо, чтобы подросток чувствовал себя принятым педагогами. Следует подчеркнуть, что речь идет не о том, действительно ли взрослый принимает его, а о том, как чувствует это подросток. Это не всегда совпадает. Каждый ребенок приходит в школу со своим индивидуальным опытом интерпретации вербальных и невербальных сигналов, на основе которого он решает, принимает ли его взрослый. Данный опыт он получает в семье. И если мамы вербальные и невербальные сигналы о том, что он хороший, что его любят и принимают, не совпадут с сигналами педагога, ребенок может решить, что педагог им недоволен. Мама и педагог выступают для ребенка в разных ролях, и педагог не может быть в материнской

роли одновременно для всех обучающихся. Но ставить вопрос перед педагогами о том, что им необходимо добиться у детей ощущения, что педагоги их принимают, необходимо.

Не стоит забывать о том, что в школе подросток, помимо того, что приобретает знания и умения, взрослеет и развивается во всех жизненных сферах — познавательной, личностной, социальной. Однако традиционно в сфере внимания педагогов находится лишь накопление знаний и умений. Следует помочь им увидеть другие аспекты развития личности. Для этого в начале каждого учебного года на консилиумах должны обсуждаться возрастные задачи развития обучающихся и педагогические условия, оптимальные для формирования возрастных новообразований у школьников.

Существуют критические для развития периоды, когда оно может резко нарастить свои темпы, а может и затормозиться. Эти периоды часто совпадают с периодами адаптации. Для того чтобы процесс адаптации проходил успешно, необходимо, чтобы педагоги были психологически готовыми работать с детьми.

Родители

Проблемы в детско-родительских отношениях могут привести к следующим негативным последствиям.

- *Снижение самооценки ребенка*, для которого оценка результатов его учебы выступает как критерий оценки его в целом. Это является следствием неумения родителей демонстрировать ребенку свою безусловную любовь, которая не зависит от качества его учебной деятельности. В группе риска находятся также обучающиеся, имеющие успешных родителей. Поскольку дети сравнивают себя с ними, стараясь походить на них, любая учебная неудача переживается ими очень остро. В этом случае потребность в учебных достижениях, необходимых для поддержания чувства собственного достоинства, не формируется. Ребенок учится, ориентируясь только на поощрения взрослых.

- *Отставание в развитии произвольности.* Это является следствием отсутствия у детей опыта преодоления трудностей вне школы и умения осуществлять волевые усилия.
- *Отставание в развитии самостоятельности и ответственности за результат учебного труда.* Гиперопека взрослых, отсутствие у ребенка возможности иметь собственное мнение, самостоятельно принимать решения, осуществлять действия приводят к формированию страха самостоятельных действий, к стремлению переложить ответственность за свои неудачи на окружающих.

Эти и другие проблемы в развитии подростков педагоги не могут решить без взаимодействия с родителями, причем не на индивидуальном уровне — не позволит временной ресурс, — а на уровне класса. В настоящее время все шире используются различные методы взаимодействия с родителями.

СЕМЬИ С ЯВНЫМ И СКРЫТЫМ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕМ

Психосоциальное здоровье ребенка является своеобразным индикатором семейного благополучия. Важнейший показатель благополучия семьи — дефекты воспитания.

По типу благополучия семьи можно разделить на 2 категории:

1) *семьи с явной формой неблагополучия:* это так называемые алкогольные семьи, конфликтные, проблемные семьи, асоциальные, аморально-криминальные и семьи с недостатком воспитательных ресурсов;

2) *семьи со скрытой формой неблагополучия:* внешне респектабельные семьи, образ жизни которых не вызывает беспокойства и нареканий со стороны общественности, но ценностные установки и поведение родителей резко расходятся с общечеловеческими моральными ценностями.

Среди семей с явной формой неблагополучия наиболее часто встречаются семьи, где взрослые злоупотребляют алкоголем, в которых:

- члены семьи не уделяют внимания друг другу, родители плохо относятся к детям либо вообще их не замечают;
- вся жизнь характеризуется непостоянством и непредсказуемостью, а отношения между членами — ригидностью и деспотичностью;
- члены семьи озабочены отрицанием реальности, им приходится тщательно скрывать неприятные семейные тайны от окружающих;
- в правилах семьи значительное место занимают запреты свободно выражать свои потребности и чувства, используются эмоциональные репрессии.

Исследователями «алкогольных» семей описано пять основных характеристик [56]:

1. *Размытость границ своего «Я»*. Поскольку вся жизнь семьи неупорядочена, непредсказуема, то дети часто не знают, какие их чувства нормальны, а какие — ненормальны, «теряют твердость психологической почвы под ногами». Амбивалентность касается многих сторон жизни семьи. Это приводит к нечеткости границ личности.

2. *Отрицание*. Многие в жизни алкогольной семьи построены на лжи, поэтому ребенку бывает трудно распознать правду. Взрослые пытаются отрицать негативный характер событий, происходящих в семье, из-за чего ребенок перестает понимать, что на самом деле совершается вокруг него.

3. *Непостоянство*. Поскольку потребности ребенка удовлетворяются от случая к случаю, не в полном объеме и он испытывает дефицит внимания к себе со стороны взрослых, то у него появляется закономерное желание того, чтобы им занимались. Он пытается привлечь внимание к себе любыми доступными способами, включая различные формы отклоняющегося поведения.

4. *Низкая самооценка*. Система воспитания в такой семье заставляет ребенка поверить в то, что он в какой-то степени

виноват в происходящем. Все это произошло потому, что он был недостаточно хорошим, совершил много ошибок. В конце концов, он заслуживает всего того плохого, что с ним приключается. Так постепенно утрачивается самоуважение, а вина взрослых проецируется на себя.

5. Недостаток информации о том, как функционируют «здоровые семьи», в которых создаются подходящие условия для духовного роста, что позволяет каждому члену семьи иметь свои границы, уважаемые всеми.

Алкоголизация родителей приводит не только к душевной травматизации детей, но и серьезным образом сказывается на формировании их личности, негативные последствия которого ощущаются всю жизнь. Важнейшие особенности процесса взросления детей из алкогольных семей заключаются в том, что [25]:

- дети вырастают с убеждением, что мир — это небезопасное место и доверять людям нельзя;
- дети вынуждены скрывать свои истинные чувства и переживания, чтобы быть принятыми взрослыми;
- дети чувствуют эмоциональное отвержение взрослых, когда по неосмотрительности допускают ошибки, когда не оправдывают ожидания взрослых, когда открыто проявляют свои чувства и заявляют о своих потребностях;
- дети, особенно старшие в семье, вынужденно берут на себя ответственность за поведение других людей. Их часто осуждают за действия и чувства их родителей;
- родители не разделяют чувств и поведения ребенка, а осуждение, направленное на поступки, отрицательно влияет на оценку его личности в целом;
- дети чувствуют себя забытыми, брошенными и никому не нужными;
- родители могут не воспринимать ребенка как отдельного человека, обладающего своей собственной ценностью, могут считать, что ребенок должен чувствовать, выглядеть и делать то же, что и они;
- самооценка родителей может зависеть от поведения ребенка. Родители могут относиться к ребенку как к

- равному взрослому, не давая ему возможности быть ребенком;
- чувства, которые когда-то возникли у ребенка в ответ на ситуацию в семье, становятся движущими силами его дальнейшей жизни. Это вина, страх, обида, злость. Вырастая, дети алкоголиков не осознают этих чувств, не знают, в чем их причина и что делать с этими чувствами. Но именно сообразно с ними они строят свою жизнь, свои отношения с другими людьми, с алкоголем и наркотиками. Дети переносят свои душевные раны и опыт во взрослую жизнь, впоследствии становясь химически зависимыми. И вновь появляются те же проблемы, что были в доме их пьющих родителей;
 - семья с алкоголезависимыми родителями опасна своим десоциализирующим влиянием не только на собственных детей, но и распространением разрушительного воздействия на личностное становление детей из других семей. Как правило, вокруг таких домов возникают целые компании соседских ребят, благодаря взрослым они приобщаются к алкоголю, криминальной и аморальной субкультуре, которая царит в среде пьющих людей.

Среди семей со скрытой формой неблагополучия можно выделить «недоверчивую», «легкомысленную» и «хитрую» семью [60].

Характерной чертой *«недоверчивой» семьи* является повышенная недоверчивость к окружающим (соседям, знакомым, коллегам, работникам учреждений, с которыми представителям семьи приходится общаться). Члены семьи заведомо считают всех недоброжелательными или просто равнодушными, а их намерения по отношению к семье враждебными. Даже в обычном поступке отыскиваются некий умысел, угроза, корысть. Такая семья, как правило, слабо поддерживает контакты с соседями, а отношения членов семьи с родственниками и сослуживцами нередко приобретают остроконфликтный характер. Чаще всего это связано с мнимым ущемлением интересов кого-то из членов этой семьи.

«Недоверчивая» семья всегда права, а все вокруг всегда виноваты. Если ребенок совершает проступок или вступает в конфликт с товарищами или педагогами, во всех случаях родители считают правым его или, по крайней мере, большую часть вины возлагают на других. Даже если родители не могут отрицать прямую вину своего сына или дочери, в разговоре они главное внимание уделяют не вине, а своим педагогическим усилиям, которые оказались бесполезными из-за отсутствия поддержки или даже неблагоприятного отношения окружающих. Такая позиция родителей формирует и у самого ребенка недоверчиво-враждебное отношение к другим. У него развиваются подозрительность, агрессивность, ему все труднее вступать в дружеские контакты со сверстниками. В школе ребенок из такой семьи начинает конфликтовать с педагогами, никогда не признает своих ошибок и отрицает свою вину, а родители становятся на его сторону. Получается замкнутый круг: конфликты эти, с одной стороны, порождаются взглядами, воспринятыми ребенком в семье, с другой — еще больше усиливают недоверчивость самой семьи, обостренность ее отношений с социальным окружением. Довольно часто конфликты ребенка со сверстниками или педагогами становятся главным содержанием жизни семьи, основной темой бесконечных разговоров родителей о том, «какие все плохие».

Дети из подобных семей наиболее уязвимы для влияния антиобщественных групп, так как им близка психология этих групп: враждебность к окружающим, агрессивность. Поэтому педагогам нелегко установить душевный контакт с ними и завоевать их доверие, так как они заранее не верят в искренность и ждут какого-то подвоха.

«Легкомысленная» семья отличается беззаботным отношением к будущему, стремлением жить исключительно сегодняшним днем, не заботясь о том, какие последствия сегодняшние поступки будут иметь завтра. Члены такой семьи тяготеют к сиюминутным удовольствиям, планы на будущее у них, как правило, неопределенны. Даже если

кто-то и выражает неудовлетворенность настоящим и желание жить иначе, но не задумывается всерьез о том, как это можно сделать. В такой семье не любят рассуждать о том, что и как следовало бы изменить в своем быту, больше склонны «притерпеться» к любым обстоятельствам, не способны и не желают преодолевать трудности. Семья живет по инерции, «так, как есть», не предпринимая попыток что-либо изменить. Даже при хорошем заработке родителей мебель старая и случайная, не хватает многих нужных вещей, покупка которых все время откладывается. Квартира нуждается в ремонте, но этим как-то все некогда заняться. Выбор места работы или учебы членов семьи нередко довольно случаен: пошел, куда приняли, поступил, где был меньше конкурс.

Здесь, как правило, не умеют, да и не стремятся интересно организовать свой досуг. Предпочтение отдается занятиям, не требующим каких-либо усилий. Главное развлечение — телевизор (смотрят невдумчиво и все без разбора), вечеринки, застолья. Употребление алкоголя как наиболее легкого и доступного средства для получения сиюминутного удовольствия легко прививается в семьях такого типа.

«Легкомысленная» семья почти постоянно находится в состоянии внутреннего разлада, противоречия очень легко переходят в многочисленные конфликты. Ссоры мгновенно вспыхивают по любому пустяку.

Дети в таких семьях вырастают слабовольными, неорганизованными, их тянет к примитивным развлечениям. Проступки они совершают чаще всего по причине бездумного отношения к жизни, отсутствия твердых принципов и несформированности волевых качеств.

В *«хитрой» семье* в качестве важных черт прежде всего ценят предприимчивость, удачливость и ловкость в достижении жизненных целей. Главным считается умение добиваться успеха кратчайшим путем при минимальных затратах труда и времени. При этом члены такой семьи порой легко переходят границы дозволенного. Законы и нравственные

нормы для них нечто относительное, что при умении можно обойти «вполне законным» путем. Члены семьи могут заниматься различными «побочными» видами деятельности сомнительной законности.

Еще одна характерная особенность такой семьи — стремление использовать окружающих в своих целях. Эта семья умеет произвести впечатление на нужного человека и озабочена тем, как создать себе широкий круг полезных знакомых.

К таким качествам, как трудолюбие, терпение, настойчивость, отношение в подобной семье скептическое, даже пренебрежительное. Считается, что качества эти нужны лишь тем, кто «не умеет жить», кто недостаточно умен, энергичен и, следовательно, вынужден идти к цели самым длинным путем. Эту особенность психологии семьи легче всего заметить, когда речь заходит о трудовой деятельности взрослых членов семьи, планах на будущее для детей. Взрослые выискивают кратчайшие пути и нужные знакомства. Предприимчивые родители и у своих детей пробуждают дух авантюризма. Нравственные оценки поступков детей в такой семье, как правило, своеобразно сдвинуты. Если ребенок нарушил правила поведения или правовые нормы, родители склонны осуждать не само нарушение, а его последствия. В результате такого «воспитательного» отношения у него формируется та же установка: главное — не попасться.

В семьях со скрытым благополучием у детей могут сформироваться такие личностные черты, как лицемерие (в семье за глаза говорят одно, а в глаза — другое, проявляют двойную мораль, хвастаются своей ловкостью в достижении собственной выгоды и демонстрируют пренебрежение к людям), честолюбие (семья видит в ребенке будущего гения, стимулирует соперничество, желание первенствовать, чувство тщеславия и превосходства над другими), конформность (в семье все делается за ребенка, удовлетворяются все его желания, стараются сделать его тихим, смиренным, послушным; воля, инициатива у ребенка подавляются, и он

становится безынициативным; в нем сильно развито стадное чувство, как правило, он находится под влиянием более сильного), угрюмость и подозрительность (в семье царит жестокость, отсутствуют ласка и тепло, родители считают, что главный принцип воспитания — держать ребенка в ежовых рукавицах), замкнутость и пр.

Для успешной социализации подростка важно, чтобы у него формировалась четкая «картина мира», с понятной логикой причин и следствий своего и родительского поведения. Родителям в этой ситуации приходится нелегко, ведь им нужно уметь одинаково хорошо справляться с несколькими ролями:

- родитель как источник эмоционального тепла и поддержки, без которых ребенок чувствует себя незащищенным и беспомощным;
- родитель как власть, директивная инстанция, распорядитель благ, наказаний и поощрений;
- родитель как модель, пример для подражания, воплощение мудрости и лучших человеческих качеств;
- родитель как источник знаний, жизненного опыта, друг и советчик в решении сложных жизненных проблем.

Современные родители очень заботятся о формировании эмоциональных, доверительных отношений со своим ребенком, избыточно опекают, стараются больше поощрять за хорошее, предоставляют свободу выбора, оказывая таким образом позитивное давление на ребенка. В то же время большая часть родителей не справляются с функцией власти, ограничения, не желая выглядеть в глазах ребенка дисциплинирующими, контролирующими и авторитарными. В такой ситуации ребенку сложно осуществить осознанный выбор, принять важное жизненное решение, ведь его компетенций пока недостаточно. Кроме того, он может интерпретировать подобное поведение родителя как равнодушие, безразличие, нелюбовь.

Исследование, проведенное в мае 2018 г. с участием 784 подростков в возрасте 14—17 лет, доказывает этот факт. Результаты показали, что 53,4 % подростков вообще не сталкива-

ются с запретами со стороны родителей; 48,5 % подростков указали, что родители не настаивают на том, чтобы они поступали согласно их желаниям. Сорок процентов считают, что родители их не понимают; 28 % подростков не говорят с родителями «по душам» [44].

Воспитывать своих детей родителям мешают:

- усталость, которую на работе человек вынужденно подавляет, заставляя себя выполнять служебные обязанности. Дома же иногда позволяет себе расслабиться, полагая, что уж завтра точно займется ребенком всерьез;
- неорганизованный быт, приводящий к несогласию между родителями, неупорядоченности жизни, отсутствию системы. Поэтому на фоне решения бытовых проблем ребенком могут заниматься лишь от случая к случаю, все остальное время он предоставлен самому себе. В силу этого, не получая в семье должного внимания и проявления интереса со стороны родителей к решению волнующих его вопросов и проблем, он вынужден искать взаимопонимание и поддержку «на стороне»;
- тот факт, что общение родителей с детьми чаще всего протекает в сфере быта, отдыха; отсюда ограниченность их представлений о недостатках детей: им трудно представить, как их ребенок ведет себя с другими взрослыми, как взаимодействует с одноклассниками в учебных и внеучебных ситуациях, как относится к школьным поручениям;
- недостаточный уровень педагогической подготовки родителей: у одних нет даже минимума педагогических знаний, у других отсутствуют педагогические умения, третьи просто не понимают важности специфических методов воспитания детей. Неумение родителей воспитывать детей приводит к нарушению выбора меры в воспитании (отсутствие требовательности, единства требований, неправильное применение наказания и поощрения, подавление личности ребенка, использование физических наказаний).

Наряду с традиционными стилями семейного воспитания и педагогическими позициями родителей, которые могут встречаться в любой семье, имеет смысл остановиться отдельно на характеристике тех стилей воспитания, которые специалисты относят исключительно к неблагополучным семьям, дети из которых чаще всего оказываются в группах риска.

Попустительско-снисходительный стиль. Для родителей характерно благодушное, самоуспокоенное настроение, они всерьез не реагируют на проблемные моменты в поведении ребенка. Родители не придают серьезного значения поступкам детей, они не видят в них ничего страшного, считают, что «все дети такие», либо рассуждают так: «В их возрасте мы сами такими же были».

Позиция круговой обороны, которую может занимать определенная часть родителей, строя свои отношения с окружающими по принципу «наш ребенок всегда прав». Такие родители весьма агрессивно настроены по отношению ко всем, кто указывает на неправильное поведение их детей. Даже совершение подростком тяжелого преступления нередко не отрезвляет их. Они продолжают искать виновных на стороне. Обычно дети из таких семей страдают особенно тяжелыми дефектами морального сознания, отличаются лживостью и жестокостью и весьма трудно поддаются перевоспитанию.

Демонстративный стиль. Родители, чаще всего мать, не стесняясь, жалуются всем и каждому на своего ребенка, на каждом углу рассказывают о его проступках, явно преувеличивая степень их опасности. Нередко такие родители заявляют, что они прилагают массу усилий, чтобы из сына или дочери вырос хороший человек, но это, к сожалению, не дает желаемых результатов, сын «растет бандитом» и прочее. В конечном итоге подобного рода «воспитательные усилия» родителей приводят к утрате у ребенка стыдливости, чувства раскаяния за свои поступки, ослаблению внутреннего контроля за собственным поведением, появлению

озлобленности по отношению к взрослым, и в первую очередь к родителям.

Педантично-подозрительный стиль. Родители не верят и не доверяют своим детям, подвергают их оскорбительному тотальному контролю, пытаются полностью изолировать от сверстников, друзей, стремятся абсолютно контролировать свободное время ребенка, круг его интересов, увлечений и общения.

Жестко-авторитарный стиль присущ родителям, злоупотребляющим физическими наказаниями. Обычно к такому стилю отношений больше склонен отец, стремящийся по всякому поводу жестоко наказать (избить) ребенка. Он считает, что существует лишь один эффективный воспитательный прием — физическая расправа. Угрозы, постоянная боязнь наказания могут сделать одного ребенка боязливым, безвольным, несамостоятельным, а другого — озлобленным и раздражительным. Эти характеристики могут проявиться потом в отношениях со сверстниками и во взрослой жизни, что влечет за собой неизбежные конфликты.

Увещательный стиль. В противоположность жестко-авторитарному стилю в этом случае родители проявляют по отношению к своим детям полную беспомощность. Они предпочитают увещевать, бесконечно уговаривать, объяснять, не применять никаких волевых воздействий и наказаний. Дети в подобных семьях «салятся родителям на голову» и не воспринимают в свой адрес никаких воздействий с их стороны.

Отстраненно-равнодушный стиль возникает, как правило, в семьях, где родители, в частности мать, поглощены устройством своей личной жизни или карьеры. Например, выйдя вторично замуж, мать не находит ни времени, ни душевных сил для своих детей от первого брака, равнодушна как к самим детям, так и к их поступкам. Дети предоставлены самим себе, чувствуют себя лишними, стремятся как можно меньше бывать дома, болезненно воспринимают равнодушно-отстраненное отношение матери. Такие подростки

обычно с благодарностью воспринимают заинтересованное, доброжелательное отношение со стороны старших, способны привязаться к любому постороннему человеку и относиться к нему с большой теплотой и доверием, что существенно помогает в воспитательной работе с ними.

Детоцентрический стиль чаще всего возникает по отношению к «поздним детям», когда долгожданный ребенок наконец-то рождается у немолодых родителей или у одинокой женщины. В таких случаях на ребенка готовы молиться, все его просьбы и прихоти безоговорочно выполняются, что приводит к формированию у него крайнего эгоцентризма, эгоизма, первыми жертвами которого становятся сами же родители.

Непоследовательный стиль. У родителей, особенно у матери, не хватает выдержки и самообладания для осуществления последовательной воспитательной тактики в семье. Возникают резкие эмоциональные перепады в отношениях с детьми — от наказания, слез, словесных оскорблений до умилительно-ласкательных проявлений, что приводит к потере родительского влияния на детей. Ребенок, особенно в подростковом возрасте, становится неуправляемым, непредсказуемым, пренебрегающим мнением старших, родителей.

Наилучшие взаимоотношения между родителями и детьми складываются тогда, когда родители придерживаются **демократического стиля** воспитания. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение с ребенком (особенно важно это делать в подростковом и старшем школьном возрасте);
- власть используется лишь в меру необходимости;
- в ребенке ценится как послушание, так и независимость;

- родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но при этом не считает себя непогрешимым;
- он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

КАК РОДИТЕЛЯМ ФОРМИРОВАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

Все родители хотят сформировать у своих детей-подростков ответственное поведение, научить их отвечать за свои действия, поступки, жизнь в целом. Многие родители испытывают трудности в решении этой нелегкой задачи. Причины подобных затруднений заключаются в следующем:

- родитель не осознает необходимости передачи ответственности подростку;
- родитель осознает назревшую потребность в перераспределении ответственности, но не знает, как этого достичь.

На проблему могут указывать эмоциональные индикаторы, к примеру, то, что родитель не чувствует себя счастливым, хорошим, эффективным, ответственным за жизнь своего ребенка, или неудовлетворенность тем, что ему постоянно приходится брать на себя ответственность в тех сферах, где подросток мог бы и сам принимать решения.

Как любая способность, ответственность тренируется. Рассмотрим методику формирования ответственности, предложенную Р. Байярдом [3].

Первый шаг

Составьте, по возможности, полный список всего того, что задевает, беспокоит вас в поведении вашего ребенка. Например: поздно ложится спать; лжет, говорит, что идет в библиотеку, а сам идет на встречу с друзьями; говорит, что сделал уроки, а сам и не думал сесть за книги; говорит, что не брал денег из моего кошелька; не убирает за собой на кухне; разбрасывает мокрые полотенца по ванной комнате;

оставляет грязную посуду в своей комнате; не убирает за своей собакой; берет без спроса мою одежду; одевается, как бродяга; злоупотребляет косметикой; дает мою одежду (фен для волос, косметику) своим подругам; исчезает по ночам из дома; гуляет допоздна или даже всю ночь; оставляет свой велосипед без присмотра; теряет мои инструменты; часами занимает телефон; заказывает, не спросив меня, дорогостоящие покупки по Интернету; не хочет переодеваться после школы; имеет привычку скандалить; постоянно угрюм и замкнут; водится с нежелательными приятелями; имеет друга (подружку) гораздо старше ее (его); слишком много смотрит телевизор; валяется целыми днями, слушая музыку или просматривая сериалы; не делает уроков; прогуливает школу; плохо учится; приводит друзей домой, когда меня нет; позволяет своим друзьям брать мои вещи; не моется; не делает работу по дому; закатывает истерики и угрожает, когда ему перечат; не убирает в своей комнате, содержит ее в беспорядке; убегает из дома; дерется с братьями или сестрами; говорит, что не любит меня; ругается; обзывает меня; ничего не хочет делать вместе с семьей; все время хочет быть один; требует денег; говорит другим, что я плохо с ней обращаюсь; курит; пьет пиво с друзьями; угрожает мне или другим телесными увечьями; ворует в магазинах; ездит в машинах, которые водят безответственные друзья; вмешивается в мою личную жизнь.

Тревожно читать этот список. Тем не менее в его чтении есть и позитивный момент: весьма вероятно, что к вам в этом списке имеют отношение не все проблемы! Каждую из этих проблем можно рассматривать не только как повод для ссоры, конфликта, но и как благоприятную возможность для изменения своей жизни к лучшему.

Второй шаг

Теперь, когда ваш список готов, еще раз просмотрите его и выберите для отдельного перечня все то, что имеет вполне определенные последствия для жизни подростка, но никак

не влияет на вас. Этот перечень будет перечнем событий жизни подростка.

Затратьте на это некоторое время, продумывая каждый пункт списка, по мере того как продвигаетесь вперед. Возможно, некоторые пункты имеют явные следствия лишь для вашего ребенка и, таким образом, относятся к перечню событий его жизни; другие же тесно связаны только с вашей собственной жизнью и, следовательно, к данному перечню не относятся. Но есть и такие пункты, которые вам придется разбить на подпункты, чтобы определить, какой из них влияет на вас, а какой — нет.

Если же вы никак не можете решить, относится ли данный пункт к перечню событий жизни подростка, то спросите себя, располагаете ли вы реальной властью над этой ситуацией или нет. Например, если косметика, которую вы одалживаете своей дочери, все чаще не возвращается вам, можно прекратить давать ее. Однако если у вашей дочери есть привычка курить вне дома, то не существует такого прямого воздействия, которое можно предпринять, чтобы изменить положение.

В первом случае у вас есть непосредственная власть над ситуацией, тогда как во втором случае такой власти нет. Пункты, которые не влияют на вашу жизнь, — это обычно то, с чем вы ничего не можете поделать. Если можете, поместите данные пункты в перечень событий жизни подростка. Поберегите свои силы для тех сфер, с которыми будете иметь дело несколько позднее и в которых у вас есть некоторое влияние.

Способ, с помощью которого вы будете отбирать пункты для перечня событий жизни подростка, зависит, конечно, от той ситуации, в которой вы находитесь; только вы сможете решить, относится или нет данный пункт к перечню событий, не влияющих на вашу жизнь. Тем не менее, используя примеры из списка, можно указать отдельные пункты, которые, скорее всего, могут быть отнесены к данному перечню.

Следующие пункты в целом лучше включить в перечень событий жизни подростка, вычлняя при этом лишь те весьма незначительные их аспекты, которые влияют на вас и находятся под вашим контролем.

❖ **Поздно ложится спать**

Родители часто испытывают озабоченность по этому поводу, ибо подростку необходим отдых, чтобы вовремя встать утром и быть бодрым в школе. Конечно, если дети поздно ложатся спать, то на следующий день они становятся вялыми и сонливыми, но все это — последствия для жизни вашего ребенка, и совершенно ясно, что они не влияют на вашу жизнь.

Помещая этот пункт в перечень событий жизни подростка, учтите, однако, следующие его аспекты, которые влияют на вашу жизнь: подросток ворчлив и раздражителен на следующий день, не дает вам побыть в одиночестве; лишает тишины и покоя вечером и ночью, требует, чтобы его разбудили на следующее утро.

❖ **Слишком много времени проводит у телевизора**

Можно представить те последствия для жизни вашего подростка, которые, возможно, беспокоят и вас. Подросток, скорее всего, напрасно тратит время; он портит осанку и глаза; забивает себе голову ерундой, вместо того чтобы учиться и получать удовольствие от творчества.

Ничто из этого не влияет на вашу жизнь, поэтому данный пункт следует отнести к перечню событий жизни подростка, однако опять с некоторыми оговорками, ведь он мешает вам смотреть интересные программы, смотрит телевизор слишком долго и включает его так громко, что шум надоедает и мешает вам.

❖ **Не моется**

Ужасная картина преследует родителей, чей ребенок не хочет мыться: через тридцать лет вы идете по улице с вашим ребенком, вы — опрятные и элегантные, а он — немывтый и нечесанный взрослый отталкивающего вида. Все знакомые,

заметив вас вместе, думают: «Какие ужасные родители, как только они позволили своему ребенку вырасти таким разгильдяем». Однако, если не думать о стыде такого рода, нежелание вашего ребенка мыться не влияет на вашу жизнь, хотя оно имеет определенные последствия для самого подростка: мнение о нем друзей, педагогов, родственников складывается с учетом его опрятности, и весьма вероятно, что они и ведут себя по отношению к нему соответственно.

Помещая этот пункт в перечень событий жизни подростка, следует учесть те его аспекты, которые могут представлять для вас отдельную проблему: от него неприятно пахнет, заношенный свитер пахнет при каждом его движении; он пачкает мебель, когда сидит на ней; когда наступает его очередь готовить, он не моет руки, и мне кажется, что и пицца грязная.

❖ Не заботится о личном имуществе / оставляет свой велосипед в местах, где он может попасть под дождь или где его могут украсть

Почти каждый взрослый, вынужденный зарабатывать деньги, чтобы содержать семью, чувствует себя не в своей тарелке, когда видит плохое обращение с дорогими вещами, а когда эти вещи он еще и оплачивает собственным трудом, такой дискомфорт может быть весьма чувствительным. Видя, как бесцеремонно обращаются с купленными вами вещами, вы также можете почувствовать себя недооцененным. У вас могут развиваться тревожность и озлобленность во всем, что касается денег. Вы заплатили за нечто, что не было оценено, и можете почувствовать, что вы и дальше обязаны платить за новые вещи, которые подросток не ценит, т. е. пускать деньги на ветер.

Чтобы изменить ситуацию и вернуть себе контроль над финансовыми затратами, важно провести четкую грань между вещами вашего ребенка и вещами, принадлежащими вам. И после этого все, что подросток делает со своими вещами, со всей определенностью включить в перечень его событий

жизни. Совершенно ясно, что пропажа велосипеда у подростка, всякого рода порча школьной формы, растрата подростком собственных денег, скорее всего, окажут воздействие на его, а не на вашу жизнь. В то же время следует помнить о тех аспектах данного пункта, которые имеют последствия и для вас: ждет, что я возмещу пропавшие, испорченные или отданные вещи.

❖ **Дерется с братьями или сестрами**

Это один из наиболее распространенных и очевидных поводов для беспокойства родителей, имеющих нескольких детей. Когда дети дерутся, ваша главная забота, возможно, состоит в том, чтобы обеспечить их безопасность: вы боитесь, что один из них серьезно ранит другого. Очевидно, это может иметь крайне неприятные последствия как для одного, так и для другого. Но даже если результат не столь ужасен, вас все равно может пугать перспектива возникновения у детей установок решать все жизненные проблемы с помощью насилия; причем один ребенок приучается быть хулиганом и задирой, а другой — беспомощной жертвой. Все это — серьезные последствия, но в первую очередь они влияют на жизнь детей.

Можно поместить этот пункт в перечень событий жизни подростка, учитывая при этом те его аспекты, которые оказывают на вас непосредственное влияние: меня пугает возможность настоящего увечья. Они так сильно возятся, когда дерутся, что я слышу визг и шум от их возни и грохот мебели.

❖ **Кричит, закатывает истерики, когда ему перечат**

Вам не хочется, чтобы подросток был недоволен вами или сердит на вас, а соседи или кто-либо еще знали о подобного рода поведении вашего ребенка. Тем не менее вспышки раздражения, скорее всего, не имеют каких-либо реальных последствий для вашей жизни. Что же касается подростка, то результатами истерических вспышек бывают воспаление горла, потеря голоса, чувство беспомощности от того, что никак нельзя получить желаемого тем способом, которым

хочется, и иногда чувство приятного возбуждения, наступающее после полной разрядки. Таким образом, это, скорее всего, пункт из перечня событий жизни подростка. Некоторые дети швыряют вещи, когда разгневаны. Будут ли подобные случаи отнесены к перечню событий жизни подростка или к перечню событий вашей жизни, зависит от того, чьи вещи были брошены или повреждены. Если это ваши вещи, то случившееся определенно влияет на вашу жизнь; если же это были вещи подростка, то их поломка — потеря для него, а не для вас. Вот почему данный пункт следует отнести к перечню событий жизни подростка. Вспышки раздражения не так просты. Обычно они возникают в ответ на нечто, что сделали вы и что может затрагивать как его жизнь («Нет, ты не пойдешь к Маше, пока не сделаешь домашнее задание»), так и вашу собственную жизнь («Нет, я не собираюсь одалживать тебе денег на сегодняшний вечер»). Вспышки раздражения возникают также, если прежде вы неоднократно шли на уступки подростку. В итоге вы можете как бы натренировать раздражительность подростка, время от времени эмоционально подкрепляя ее.

Теперь же предстоит переучить сына или дочь. Нечто, относящееся к вспышкам раздражения подростка, должно быть отнесено к перечню событий вашей жизни. Это шум. Таким образом, относительно вспышек раздражения подростка вы, возможно, захотите отметить для себя следующее: шум раздражает меня.

❖ Не убирает в своей комнате

Подобное может доставлять родителям, и особенно матерям, почти нестерпимые мучения. И тем не менее в большинстве случаев такая привычка влияет преимущественно на жизнь подростка: ведь именно ваш сын или ваша дочь должны жить, как в свинарнике, испытывать стыд, когда предстоит принять у себя друзей, и затруднения, когда приходится искать свои вещи в этом беспорядке и носить нестиранную, мятую одежду. Родители иногда полагают, что это их обязанность — научить детей быть опрятными,

а важный элемент такого обучения — постоянное требование поддерживать чистоту и порядок в комнате.

Все это лучше всего отнести к перечню событий жизни подростка. Ведь если бы вы сдавали одну из своих комнат кому-нибудь за плату, вы не настаивали бы на том, чтобы квартирант поддерживал в ней порядок. Конечно, ребенок не платит за комнату, однако некоторая часть дома может быть выделена ему как именно его территория. Так что оставьте, если сможете, чистоту и порядок в комнате подростка в перечне событий его жизни.

Неприбранная комната будет досаждать вам только в тех случаях, когда ее дверь оказывается приоткрытой, так что нельзя не видеть беспорядка и грязи, когда в ней скапливается посуда, которую оставляет там ребенок, когда оставленные в ней объедки привлекают в дом тараканов и мышей, когда вы хотите продать дом и вам приходится показывать все его комнаты потенциальным покупателям.

❖ **Все время хочет быть один**

Родители обычно чувствуют себя обиженными, ненужными, отвергаемыми, когда дети избегают ходить куда-либо вместе с ними, явно предпочитая компанию друзей или свой компьютер. Включите эти пункты, если сможете, в перечень событий жизни подростка. Попробуйте подумать об этом с такой точки зрения: вы ведь интересный, заботливый и веселый человек, и если подросток не хочет быть с вами, то это потеря скорее для него, чем для вас. А вот то, что вы можете учитывать: отказываясь сопровождать меня, ребенок лишает меня возможности выходить из дома, потому что, оставаясь один дома, он может что-нибудь испортить, впустить чужих людей в дом и т. д.

❖ **Водится с «нежелательными» приятелями**

В эту категорию друзей могут попасть люди, ценности которых явно отличаются от ваших: они значительно старше вашего ребенка, уже имели дело с милицией, занимаются сексом, употребляют наркотики, тунеядствуют и т. д. Возможность самому выбирать себе друзей — это вторая из наи-

более распространенных и насущных потребностей подростков. Больше свободы — их важнейшая потребность, которая часто понимается как «свобода быть с друзьями, которых я сам выбрал». Заботливые родители часто испытывают чувство ответственности за то, с какими людьми общается и дружит их ребенок, а педагоги и администрация школы усиливают у них это чувство ответственности. Однако это также такой пункт, над которым вы не имеете прямой и непосредственной власти и который не влияет на вашу жизнь напрямую. Этот пункт предоставляет особенно хорошую возможность для того, чтобы, поработав с ним, получить большую свободу для себя и найти точки взаимопонимания с сыном или дочерью. Данный пункт совершенно определенно относится к перечню событий жизни подростка. Аспекты, которые могут влиять на вас: подросток приводит этих «нежелательных» друзей домой против моего желания, позволяет этим друзьям брать мои вещи, требует, чтобы я обслуживала этих друзей (возила их на разного рода развлечения и т. д.).

❖ Убегает из дома

Когда ребенок впервые убегает из дома, родители могут испытать настоящие мучения. Возможно, вы ощутите подлинную душевную боль, которая какое-то время не дает думать ни о чем другом, и внутреннее напряжение постоянной озабоченности, обиды и стыда. Тем не менее не все эти болезненные переживания причиняет вам ребенок. Скорее всего, их причина в самих родителях. Отчасти она заключается в том, что все мы убеждены в необходимости контролировать любые поступки ребенка, а этот его побег, который мы не смогли предвидеть и проконтролировать, подрывает данное убеждение и тем самым травмирует нас. В самой ситуации побега из дома и ребенок, и родитель видят, как правило, некое воздействие ребенка на родителя (или родителей) с целью получить от него что-либо (по крайней мере, внимание). Драматизируя данное событие и оправдывая этот

иррациональный в своей основе поступок, дети часто описывают своих родителей как настоящих чудовищ. Все это может помешать тому, что данный пункт попадет в перечень событий жизни подростка.

Тем не менее с воспитательной точки зрения такое решение является самым верным и наиболее эффективным. Если мы посмотрим на подростка как на человека, ответственного за свою жизнь, то увидим в его побеге из дома поступок, смысл которого заключается в воздействии не на родителей, а на самого себя. Именно подросток переживает при этом все связанные с побегом опасности и радости, ощущение свободы и осознание несправедливости, допущенной им по отношению к родителям, всякого рода осложнения в связи со школой, трудности при поиске друзей, которые приютили бы его, а также все неудобства из-за необходимости проводить ночи у неизвестных людей, в заброшенных домах, на вокзалах и т. д. Итак, поместите данный пункт в перечень событий жизни подростка. Учтите при этом те аспекты побега, которые могут непосредственно повлиять на вашу жизнь: подвергает меня судебной и финансовой ответственности за весь тот ущерб, который он или она может принести, оставляет меня в неведении и неуверенности, следует ли делать для него разного рода покупки и т. д.

❖ Ездит в машинах или на мотоциклах с безответственными друзьями

Здесь вашей главной заботой является безопасность ребенка. Вы легко можете представить себе, что он тяжело пострадает или что из-за него сильно пострадает кто-то другой. И действительно, этот пункт может иметь очень серьезные последствия для будущего вашего подростка, и в то же время вы практически ничего не можете изменить. Если наложить запрет на такие поездки, то подросток будет участвовать в них без вашего ведома, и вы утратите даже ту малую частицу контроля, что была у вас ранее. Поэтому этот пункт относится к перечню событий жизни подростка.

Один из аспектов этой проблемы, который может беспокоить вас и непосредственно влиять на вашу жизнь, таков: потребуются затраты на лечение и содержание изувеченного и нетрудоспособного ребенка, которые мне придется оплачивать.

❖ **Пьет, курит, употребляет наркотики**

Все эти действия могут причинять вред здоровью, а некоторые из них запрещены законом, так что они определенно имеют последствия для жизни вашего подростка. Отдельные аспекты этих действий, влияющие на вашу жизнь, могут состоять в том, что подросток приходит домой пьяный или невменяемый, хранит дома наркотики или запасы алкоголя (а это может навлечь на вас ответственность за нарушение закона), оказывается вовлеченным в расследование, требующее явки родителей в суд.

❖ **Сексуально активен (активна)**

До тех пор, пока сексуальная активность сына или дочери осуществляется где-то за пределами вашего внимания и вашей осведомленности, она, скорее всего, весьма незначительно влияет на вашу жизнь, тогда как для него эта активность имеет массу возможных последствий. К сексуальной активности относятся все вопросы, связанные с восприятием ребенком самого себя, взаимоотношениями с другими людьми, моралью и нравственностью, любовью, возможной беременностью и венерическими заболеваниями. Все это предполагает принятие ребенком действительно важных и ответственных решений. Если наступает беременность, то решение о том, воспитывать ли ребенка, принадлежит в соответствии с законом молодой матери. Согласно закону вы не несете ответственности за уход за младенцем и даже не отвечаете за уход за вашей дочерью, если у нее есть ребенок. Когда это происходит, она становится взрослой и, следовательно, ответственной за себя и своего ребенка.

На вас же влияют лишь следующие аспекты сексуальной активности подростка: занимается сексом в вашем доме, думает, что я буду растить его (ее) ребенка.

❖ Поздно возвращается домой

И снова ваша главная забота здесь — безопасность ребенка. Вы представляете себе все те опасности, которые могут подстергать его поздно вечером и ночью: нападения, изнасилования и т. п., и вам хочется, чтобы ваш подросток был дома, в безопасности. Безопасность сына или дочери действительно является важным фактором его или ее жизни, влияющим на вашу жизнь, поскольку вы испытываете беспокойство по данному поводу. Поместите, если сможете, этот пункт в перечень событий жизни подростка, отметив для себя те его аспекты, которые влияют на вашу жизнь: шумит, когда поздно возвращается домой, и нарушает мой покой или будит меня среди ночи, оставляет дом незапертым, чтобы потом беспрепятственно вернуться в него.

❖ Носит вызывающую или неряшливую одежду, злоупотребляет косметикой

Манера подростка одеваться влияет на его жизнь. Она сообщает о том, каким видит себя подросток, каким он хочет, чтобы его видели другие, и тем самым как бы предупреждает окружающих, чего они могут ожидать от него. На вашу жизнь все это не влияет. Далее, реальный контроль над тем, как одевается подросток, крайне незначителен, за исключением тех случаев, когда он или она находится в полной зависимости от вас. Включите этот пункт в перечень событий жизни подростка, отметив для себя только то, что прямо влияет на вас: хочет появиться на людях вместе со мной, в то время как сам выглядит, как настоящий бродяга.

❖ Занимается воровством

Конечно, незаконные действия так или иначе окажут свое влияние на жизнь вашего подростка. Совершая подобные поступки, он нарушает права других людей и в худшем случае может сделать нечто, что нанесет им прямой ущерб. При этом подросток получает также некоторые представления о законе, которые, возможно, сначала сводятся к тому, что им легко пренебречь, а затем уже начинает понимать, что обходить законы не так уж легко и нарушения их могут

иметь весьма неприятные последствия. Вы не можете непосредственно повлиять на ребенка так, чтобы он перестал заниматься подобного рода вещами, поэтому остается лишь надеяться, что милиция вмешается прежде, чем дело зайдет слишком далеко. В этом случае ваш подросток может быстро повзрослеть, если, конечно, вы позволите случившемуся остаться его или ее собственной проблемой. Иногда родители стремятся сделать так, чтобы избежать наказания детей властями за нарушение законов, полагая, что арест — это предельная, слишком крутая мера, а «привод» может повредить человеку в дальнейшем. Даже если дело зашло так далеко, советуем включить этот пункт в перечень событий жизни подростка.

Может быть, вас успокоит то обстоятельство, что столкновение с законом обычно не является ни полным крахом, ни слишком сильнодействующим средством: большинство представителей власти, занимающихся несовершеннолетними правонарушителями, борются за детей и делают все возможное, чтобы вернуть их к нормальной жизни без каких-либо травм. Если ваш подросток экспериментирует с незаконными действиями, то столкновение с законом без вашего вмешательства и поручительства может оказаться для него единственным спасительным средством. И, по-видимому, намного лучше, если это произойдет теперь, чем после того, как ребенку исполнится восемнадцать лет. Коротко говоря, включите эти пункты в перечень событий жизни подростка.

А аспекты такого поведения, которые вы должны исключить из этого перечня, потому что они влияют на вас, могут быть следующими: держит краденое в моем доме, получает вызовы из милиции, необходимо идти в суд с ребенком, оплачивать штрафы за ущерб, нанесенный ребенком.

❖ Не хочет делать домашние задания, ходить в школу, плохо учится

То, что делает ваш ребенок в школе и в связи со школой, влияет прежде всего на его жизнь — на то, что он сможет

выбирать впоследствии: вид деятельности, которой он будет заниматься, людей, с которыми он будет общаться, а также на его представления о себе. Но все это не влияет на вашу жизнь; вы, вероятно, уже прошли через все те классы школы, которые хотели окончить, и вряд ли у вас есть желание повторить весь этот путь с вашим ребенком. Возможно, вы не можете также заставить ребенка ходить в школу или хорошо учиться. Таким образом, эти «школьные» пункты следует смело отнести к перечню того, что должно заботить вашего ребенка.

Те аспекты, которые следует исключить из этого перечня, если, конечно, они беспокоят вас, таковы: вынуждает меня выслушивать телефонные звонки из школы и обвинения в том, что он ведет себя там не так, как следует, слоняется вокруг дома во время школьных занятий, живет в доме как иждивенец, не имеет никаких обязанностей.

❖ **Валяется целыми днями, ест и смотрит телевизор**

Казалось бы, данный пункт не столь уж и значим, однако он может быть постоянным раздражителем для родителей. Все это взрослый переживает подчас особенно болезненно, потому что он не может придумать оправдания для своего нетерпимого отношения к безделью подростка и поэтому вынужден испытывать чувство неуверенности и вины наряду с переживаниями крайнего раздражения. Поэтому данный проступок без колебаний впишите в перечень событий жизни подростка, вычленив те его аспекты, которые на самом деле влияют на вашу жизнь: съедает дома все съестное, оставляет за собой использованную посуду и мусор, не дает мне побыть наедине с собой.

Существует также особая группа проблем, которые на первый взгляд относятся к перечню событий жизни подростка, но тем не менее не вычленены как таковые из исходного списка проблем. Это пункты, сгруппированные вокруг того, что говорит или какого рода установку выражает ваш подросток. Когда он говорит неправду, обзывает вас или когда он мрачен, угрюм или замкнут — все это не обяза-

тельно влияет на вашу жизнь; влияние начинается тогда, когда вы начинаете воспринимать подобное поведение всерьез. Те проступки подростка, которые остались в исходном списке, следует рассматривать как непосредственно влияющие на вас.

Третий шаг

Теперь у вас есть отдельный перечень поступков подростка, которые не влияют на вашу жизнь. Во-первых, откажитесь от ответственности за эти пункты. Во-вторых, выработайте у себя доверие к тому, что ваш подросток может сам принимать правильные решения во всех этих случаях, и дайте ему понять и почувствовать это ваше доверие.

Вы можете обнаружить, что выполнить данные инструкции довольно легко, и если на самом деле так и будет, то уже одно это может привести к заметным изменениям в ваших отношениях с сыном или дочерью. Тогда проделайте рекомендуемое медленно, в своем темпе. С другой стороны, полезно себя немного и подталкивать; чем скорее вы передадите подростку один или два пункта из этого перечня, тем скорее вы ощутите облегчение и преимущества такого положения.

Вот как следует действовать, чтобы освободиться от этих пунктов и научиться доверять вашему ребенку:

Сначала: выберите из перечня самый значительный пункт, ответственность за который вы можете без особого труда передать подростку.

Затем: первоначально в воображении попрактикуйтесь несколько минут в такого рода передаче ответственности.

Расслабьтесь тем способом, который помогает вам почувствовать себя в мире с окружающими, а потом несколько раз проделайте в воображении следующие действия:

- представьте, что вы видите, как ваш подросток совершает конкретный поступок. Как только вы сделаете это, вы почувствуете тот прежний, знакомый вам эмоциональный толчок — смесь беспокойства, гнева и беспомощности, означающий примерно следующее: «Я должен

что-то сделать; но из того, что я могу предпринять, нет ничего, что было бы эффективным»;

- затем представьте, что вы припоминаете: ответственны за это поведение теперь не вы, а ваш ребенок, и вы не должны больше испытывать этот неприятный эмоциональный толчок.

Ощущение облегчения и свободы — как от сброшенного со спины груза — начнет разливаться по всему вашему телу.

В этом состоянии облегчения и свободы, если оно придет к вам, позвольте себе проявить новый для вас интерес к тому, как же должен вести себя подросток теперь, уже без вашего ощущения ответственности за него. Пусть это будет так, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится и, как вы знаете, хорошо кончается, но при этом не имеете никакого представления о содержании очередной главы. Когда вы сможете почувствовать подобный дружеский интерес, представьте себе, что вы поворачиваетесь к подростку и видите, что он как раз делает то, что относится к перечню событий его жизни. Вы замечаете это с интересом и исходным чувством доверия к тому, что подросток сможет успешно разрешить возникшую проблему.

Сначала: отрепетируйте обращение к сыну или дочери, в котором вы как бы передаете ему или ей ответственность за данный пункт перечня. Это обращение может звучать примерно так: «Миша, я беспокоилась и сердилась из-за того, что в прошлый раз ты не пошел в школу, и пыталась заставить тебя пойти туда. Я долго думала об этом и теперь понимаю, что поступала глупо. Я не могу заставить тебя делать что-либо, и, кроме того, все это действительно твое дело, так как влияет прежде всего на твою жизнь. Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать правильные решения относительно занятий в школе. С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет для тебя правильным. Я по-прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь, но в целом все это теперь твое дело».

Придерживайтесь следующего: высказывать только то, что вы чувствуете или собираетесь делать, и не говорить сыну или дочери, что он или она может или должен (должна) делать. Сформулируйте то, что вы должны сказать в виде Я-высказываний, произнесите это по возможности кратко и не задавайте вопросов (таких, как «Почему ты не хочешь ходить в школу?», «Хочешь, я поговорю вместо тебя с твоим педагогом?», «Ты ходил сегодня в школу?» и т. д.).

Затем: отрететируйте краткое высказывание в отношении тех аспектов данного пункта, которые продолжают вас беспокоить. Например: «Я не собираюсь вмешиваться в твои школьные дела; в то же время есть кое-что, чего я хочу. Я хочу, чтобы во время школьных занятий здесь не было твоих приятелей. Я хочу, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности. Я не хочу содержать иждивенца».

Обратите внимание на то, что и это обращение является очень лаконичным и целиком состоит из Я-высказываний. В нем говорится о том, что вы чувствуете, что вы хотите, что вы собираетесь делать. Будьте ясными и лаконичными в своих высказываниях.

Попрактикуйтесь в этом обращении до тех пор, пока не почувствуете, что оно вас больше не стесняет.

Сначала: отправляйтесь к вашему сыну или вашей дочери, прямо и открыто заявите ему или ей, что вы пришли к определенному решению в отношении конкретной проблемы, и сформулируйте это решение.

Затем: на протяжении следующих нескольких дней или недель аналогичным образом передайте ему или ей ответственность за остальные пункты из перечня событий жизни подростка. Реакция вашего сына или дочери на все это может оказаться для вас довольно неожиданной. Спокойно выслушайте ребенка (что бы он ни говорил и ни делал в ответ на ваше обращение) и мягко повторите, что это именно то, что вы хотите сделать. При этом сконцентрируйте внимание не столько на реакции подростка, сколько на вашем собственном намерении придерживаться Я-высказываний, не задавать вопросов и изъясняться коротко.

Надо сказать, что и родители обнаруживают целый спектр реакций в ответ на саму идею. Некоторые из них испытывают немедленное облегчение. Многие скептически возражают: «Вы что же, считаете, что надо перестать присматривать за детьми?», «Просто оставить ребенка на произвол судьбы?»; некоторые выражают озабоченность в связи с тем, что утрачивают ответственность за поведение ребенка: «Это же означает, что я должен отказаться от своей обязанности быть воспитателем!» Или: «Я отвечаю за своего ребенка!» Иногда родители говорят примерно следующее: «Если я сделаю все это, то ребенок возьмет надо мной верх». Все эти реакции естественны и понятны; они вытекают из чистосердечного стремления родителей делать максимум возможного в деле воспитания. Если вы сделаете то, что здесь рекомендуется, главный шаг на пути к решению вашей проблемы будет совершен. Теперь дело за тем, чтобы идти дальше с опорой на это начинание.

БУЛЛИНГ У ПОДРОСТКОВ

Многие люди считают, что травля в школе существовала всегда. Во всяком случае, об этом говорит их собственный опыт, а порой и опыт их бабушек и дедушек. Поэтому большинство из нас привыкли воспринимать травлю как само собой разумеющееся явление, не требующее отдельного внимания и вмешательства. Некоторые даже высказывают мнение, что стать жертвой травли в детстве — это хорошая школа, которая идет на пользу растущему человеку, он «закалится» и встретит взрослую жизнь во всеоружии. Однобокость этого подхода очевидна и без учета результатов современных исследований, опровергающих такой взгляд. Однако он все еще популярен, и секрет этой популярности прост — в своей основе это не что иное, как избегание ответственности и неискоренимое заблуждение, что травля подобна стихии, с которой бесполезно бороться.

Но чем более развитым становится общество, тем большее значение приобретает гуманное отношение к другим людям, а принципы отбора, принятые у спартанцев, профессионально растивших воинов, уходят в прошлое. Известно, что воспитание, основанное на любви, понимании и поддержке, приносит плоды, оно действительно эффективно, в то время как неуважение, унижение, постоянная проверка на прочность тяжелыми испытаниями, в частности «школой травли», в большинстве случаев лишь калечат душу.

Школьное насилие — применение физического, психического и других видов негативного воздействия на ребенка со стороны участников учебно-воспитательного процесса — других детей и подростков, а также педагогов.

Существует стереотип отношения к жертве травли — сам виноват, с ним что-то не так, чем-то он выделяется, возможно, раздражает внешним видом или манерой вести себя, не обладает достаточно развитыми социальными навыками или интеллектом. Однако научные данные говорят о том, что внешность, диалект, манера одеваться не оказывают существенного влияния на возникновение травли. Физическое развитие имеет значение в большей степени для мальчиков, чем для девочек: мальчики, ставшие жертвами травли, как правило, слабее своих сверстников. Успехи в учебе могут свидетельствовать о высокой работоспособности и живом уме, а такие учащиеся подчас оказываются остры на язык, что гасит желание окружающих «доставать» их вербально. В среднем жертвы школьного насилия имеют не очень высокие показатели успеваемости, но это может быть прямым следствием травли. Результатом длительной травли являются депрессия, низкая самооценка, страх социальных контактов, тревожность, соматические заболевания и даже убийство или суицид.

Предпосылкой травли и нападок на других учащихся в значительной степени является проактивная агрессивность. Ситуация в семье, без сомнения, воздействует на поведение детей. Однако такие социоэкономические характеристики

семьи, как достаток, образование и жилищные условия, не обуславливают травлю ни с позиции жертвы, ни с позиции преследователя. Гораздо большее значение имеют отношения в семье.

Значение педагогического коллектива школы в целом и классного руководителя в частности трудно переоценить. Школа может предотвратить и остановить травлю. Без фактической интеграции и систематической работы нельзя добиться стойкого эффекта.

Многие специалисты ставят во главу угла понятие личной ответственности — каждый человек сам несет ответственность за все, что с ним происходит, он не должен позволять другим управлять своей жизнью. Однако даже это допущение не должно вести к оправданию и попустительству проявлениям нетерпимости. Если жертва травли — ребенок, то взрослые просто обязаны вмешаться и, работая как с жертвой, так и с преследователем, активно противодействовать травле. Позиция взрослого должна быть четкой — травля неприемлема ни при каких условиях.

Особенности проявления буллинга в подростковом возрасте

Исследования ученых, занимающихся изучением гендерных особенностей, позволяют выделить следующие отличительные признаки буллинга в подростковом возрасте:

- различия в формах проявления у представителей женского и мужского пола;
- особенности проявления буллинга у мальчиков связаны с мальчишеской нормативной культурой;
- буллинг у представителей мужского пола связан прежде всего с борьбой за власть;
- буллинг со стороны девочек более персонализирован, психологически направлен и гораздо более эмоционально деструктивен;
- девочкам в силу гендерных особенностей труднее справиться с проблемой буллинга.

Основные роли участников буллинга:

- зачинщики;
- жертвы;
- преследователи;
- нейтральные наблюдатели.

❖Зачинщики

Чаще всего в основе преследования кого-либо лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести за что-либо.

Считается, что обижают и утверждают за счет других не уверенные в себе дети. Часто комплекс неполноценности скрывается за комплексом превосходства, который служит в качестве компенсации. В этом случае в человеке присутствуют надменность, навязчивость, самодовольство, высокомерие. Но зачинщиками становятся и вполне благополучные ребята, которые настолько уверены в своем превосходстве, что считают вправе насмеяться над другими и преследовать чем-то не угодивших им сверстников. Такая позиция детей во многом объяснялась позицией их родителей, которые полагали, что неугодного им ребенка надо убрать из класса.

Инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

Зачинщиков отличает следующее:

- высокая самооценка и высокий уровень притязания;
- стремление объединить вокруг себя одноклассников, чтобы почувствовать себя значимым, быть в центре внимания;
- стремление добиться справедливости.

❖Преследователи

Зачинщиками травли становятся один или несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами изгоя, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

1. Большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

2. Некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера класса.

3. Кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (он с тем же восторгом будет пинать мяч или играть в салки).

4. Часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.

5. Небольшой процент преследователей таким образом самоутверждаются, берут реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жес-

токо наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников.

Можно выделить следующие **психологические характеристики детей**, становящихся преследователями:

- не самостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны;
- конформны, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил);
- не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания);
- эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);
- не уверены в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса);
- трусливы и озлоблены.

❖ Жертвы

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою незащищенность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок-жертва становится действительно незащищенным перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву к сведению счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Действительно, в жертве всегда есть что-то такое, что способно оттолкнуть окружающих, спровоцировать нападки с их стороны. Чаще всего становятся жертвами издевательств дети с явными проблемами. Скорее всего, подвергнется нападкам и насмешкам ребенок:

- с необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие и т. д.);
- страдающий энурезом (недержанием мочи) или энкопрозом (недержанием кала);
- тихий и слабый, не умеющий за себя постоять;
- неопрятно одетый;
- часто пропускающий занятия;
- неуспешный в учебе;
- слишком опекаемый родителями;
- не умеющий общаться.

Психологические особенности жертвы

Отвергаемые дети могут отличаться как невысокой самооценкой и низким уровнем притязаний, так и завышенной самооценкой и высоким уровнем притязаний. Оценивают себя неадекватно высоко по тем параметрам, по которым они очевидно менее успешны, нежели их одноклассники (например, по количеству друзей в классе, по успехам в учебе). При этом предполагают, что и окружающие их недооценивают.

Претендуя на большую успешность (желая быть самыми лучшими по всем параметрам), такие дети в ходе выполнения теста на определение уровня притязаний часто выбирают трудные задачи, а после неудачи — еще более сложные задания.

Исследования психологов показали, что детей с адекватной самооценкой сверстники обычно принимают с большей готовностью, чем тех, у кого самооценка слишком высокая или низкая.

Как показывают результаты тестов, выявляющих отношение ребенка к школе, дети-жертвы часто подчеркивают

свое неприятие школы, отмечают, что их дразнят, обижают одноклассники.

В проективных тестах, где надо выбрать героя и рассказать, что с ним происходит, какое у него настроение, отвергаемые дети часто описывают происходящее как ссоры со сверстниками, обиды, неприятие героя в игру. Часто их героем становится отдельно стоящий ребенок, которому «грустно, обидно», «у него нет пары на физкультуре». Даже ситуации взаимодействия сверстников, оцениваемые большинством детей как положительные («играют вместе, смеются»), дети-жертвы описывают как отрицательные («ругаются, ссорятся»).

Отвергаемые дети сообщают о более сильном чувстве одиночества и чаще склонны объяснять свои неудачи в отношениях со сверстниками внешними причинами. Непопулярные дети часто отрицают собственную ответственность, не испытывают чувства вины за происходящее, проявляют высокую степень защитной агрессии, направленную вовне, и не пытаются найти выход из ситуации. Они не только не умеют адекватно реагировать на неприятности в жизни, но и в ходе тестирования приписывают герою, попавшему во фрустрирующую ситуацию, неадекватные поступки и стремления (например, желание что-то сломать).

Подростки-жертвы

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- их поведение изменчиво;
- наблюдаются явные симптомы страха, проявляющиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- часто просят дать денег, подворовывают;
- наблюдается снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- на их теле постоянные ссадины, синяки, бывают и другие травмы;

- отличаются молчаливостью, нежеланием идти на разговор;
- бывают суицидальные намерения и как крайняя степень — суицид.

Виды отвержения подростков:

- *травля* (не дают проходу, обзывают, бьют, преследуя какую-то цель: месть, развлечение и т. п.);
- *активное неприятие* (возникает в ответ на инициативу, исходящую от жертвы, дают понять, что он никто, что его мнение ничего не значит, делают его «козлом отпущения»);
- *пассивное неприятие*, возникающее только в определенных ситуациях (когда надо выбрать кого-то в команду, принять в игру, сесть за парту — «С ним не буду!»);
- *игнорирование* (просто не обращают внимания, не общаются, не замечают, забывают, ничего против не имеют, но и не интересуются).

Типы отвергаемых детей, которые чаще всего подвергаются нападкам:

«*Любимчик*». Дети не любят тех сверстников, которых выделяет педагог. Особенно если они не могут понять, чем «любимчик» лучше их. Взрослые, зная о нелегкой судьбе своего подопечного, жалеют его и берут под свое покровительство и защиту, обрекая на одиночество и оскорбления со стороны одноклассников, которым не известна причина такого отношения.

«*Прилипала*». Подобная назойливость является результатом чувства незащищенности ребенка. Такие дети буквально виснут на людях, захватывая их физически, чтобы почувствовать себя в большей безопасности. Естественно, что окружающие, особенно дети, начинают избегать их, а на новые попытки сблизиться отвечают агрессией. Ребенок же не умеет общаться иным способом и часто рад даже агрессивному вниманию со стороны окружающих.

«*Шут*» или «*козел отпущения*». Ребенок, избравший подобную тактику поведения, как бы предупреждает напад-

ки со стороны окружающих. Его перестают воспринимать всерьез и поэтому особо не обижают. А он, слыша смех одноклассников, не чувствует себя в изоляции. Самое опасное в выбранной тактике то, что изжить однажды сложившуюся репутацию «шута» практически невозможно.

Есть еще два типа детей, которых никто специально не обижает, не дразнит, над ними не издеваются, но их отвергают, они одиноки в своем классе.

Озлобленные. Некоторые дети, не сумев установить контакт с одноклассниками, начинают вести себя так, будто мстят окружающим за свои неудачи.

Непопулярные. Такой ребенок не умеет инициировать общение, он застенчив, не знает, как привлечь внимание одноклассников, поэтому его не замечают, с ним никто не играет. Нередко это бывает, когда ребенок пришел в уже сложившийся коллектив или часто пропускает школу. К такому ребенку никто не бросится радостно при встрече после каникул, никто не заметит, что его нет в классе. Это ранит не меньше, чем травля.

Чаще агрессивный ребенок становится инициатором групповой травли или издевается над жертвой в одиночку при попустительстве окружающих. В противном случае агрессивный ребенок будет пассивно отвергаться сверстниками, так как может за себя постоять, но не умеет сотрудничать.

Остановимся на **психологических особенностях преследователя и жертвы**, склонных к агрессивному поведению.

Агрессор-нападающий. Такой ребенок почти всегда испытывает трудности в общении с семьей и другими детьми. Он изначально отличается от других детей большей вспыльчивостью, непокорностью, непредсказуемостью, дерзостью, мстительностью. Ему свойственны самоуверенность, недостаток внимания к чувствам окружающих. Агрессивными часто бывают дети, наделенные лидерскими чертами, бунтующие против стремления взрослых всецело подчинить их своей воле.

Эмоциональная неудовлетворенность (проблемы в семье, неудачи в учебе) заставляет детей искать «утешение» в причинении боли другим — они мучают животных, издеваются над детьми, оскорбляют их словесно и действием. И тем самым обретают внутреннее равновесие. Жертвами таких детей часто становятся те из сверстников, кто явно слабее их, не умеет за себя постоять. Иногда, встретив серьезный отпор со стороны намеченной жертвы, агрессор может отступить. Однако у агрессивных детей часто находятся последователи-подпевалы, которые таким образом стремятся оградить себя от их агрессии или пытаются избавиться от одиночества.

Серьезное отставание в учебе также может быть как следствием, так и причиной агрессивности ребенка. Исследователи отмечают, что большинство школьных хулиганов плохо читают, имеют низкий уровень грамотности. Сам факт неудач в обучении вводит некоторых детей в состояние разочарования и обиды, которые могут перерасти в протест, агрессивное поведение, желание самоутвердиться за счет более успешных в учебе сверстников.

Отвергаемый агрессор. Ребенок не умеет отстаивать интересы в споре, не способен найти адекватные аргументы, поэтому кричит, ругается, требует, хитрит, плачет, отнимает спорную вещь. Он не умеет проигрывать, злится, обижается, отказывается от игры, неудачи надолго выбивают его из колеи. Эти дети бывают очень обидчивы, бурную реакцию протеста у них может спровоцировать любое замечание или шутивное прозвище.

Ребенок, испытывающий напряженность, стресс, неуверенность в себе, тоже может быть агрессивен. Агрессия в данном случае становится средством защиты от чувства тревоги. Ребенок ожидает от всех подвоха и бросается защищать себя, как только почувствует, что кто-то ему угрожает. Он атакует, не дожидаясь нападения, при этом бьется отчаянно, изо всех сил. Такой ребенок попадает в ловушку собственной мнительности. Интерпретируя действия других

детей как враждебные, он своими агрессивными реакциями вызывает агрессию со стороны окружающих.

С агрессией детей необходимо бороться, направляя их энергию в мирное русло. Чешский психолог Зденек Матейчек сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей». Детям необходимо предоставлять как можно больше возможностей для разрядки накопившейся энергии. Очень активным и склонным к агрессии детям следует создавать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом.

Тревожный агрессор похож на своих жертв по психологическим характеристикам: низкий уровень самоуважения, неуверенность в себе, одиночество, эмоциональная неустойчивость. Сам может оказаться жертвой буллинга.

Ябеды

Жалобщиков не любят ни взрослые, ни дети. Ребенок, решивший пожаловаться, рискует вдвойне: получить от учителя пренебрежительный или резкий ответ и быть отвергнутым ребятами за свою жалобу. Самая частая реакция взрослых на детские жалобы — досада или негодование. Сверстники считают ябед нытиками, слабаками, доносчиками, им не доверяют, не берут в общие игры. С жалобщиками стараются не связываться: угрожая рассказать взрослым что-то о проделках жертвы, ябеда получает над ней власть, которой охотно пользуется.

❖ Ябеда-жертва

Чаще всего ябеда — это отвергаемый сверстниками ребенок. Вопрос в том, стал ли он изгоем из-за своей «любви» жаловаться или ябедой из-за того, что его отвергли сверстники.

Основные причины, побуждающие ребенка жаловаться:

Отчаяние. Когда ребенок сталкивается с непонятной, опасной ситуацией, он идет к взрослому за помощью, делится с ним информацией о происходящем. Если его или кого-то

еще обижают, угрожают расправой, затягивают в какое-то нехорошее дело, ребенок идет за советом, помощью, защитой. Взрослый для ребенка — последняя инстанция, к которой он обращается, если не может справиться сам. Обычно с возрастом таких ситуаций становится все меньше, жалобы сходят на нет. Однако во многом это зависит от степени самостоятельности ребенка. Иногда возможность пожаловаться становится для отвергаемого ребенка единственной защитой от происходящего.

Месть. Если ребенка обижают сверстники, не берут в игру, он стремится взять реванш с помощью взрослого. Наиболее часто жалуются дети, отвергаемые сверстниками, слабоуспевающие, неуверенные в себе, с низкой самооценкой. Жалобы прекращаются, если у ребенка налаживаются отношения в коллективе.

❖ Ябеда-нападающий

Ребенок с завышенной самооценкой, неадекватно высоким уровнем притязаний, амбициозный и стремящийся к лидерству (но не умеющий сотрудничать со сверстниками), которому родители предъявляют очень жесткие требования и которого часто наказывают за неуспеваемость, будет ябедничать из желания самоутвердиться. Также он может *шантажировать* с целью заставить сверстника подчиниться: «Вот я учителю расскажу...», «Если не примете меня в игру, расскажу, что это вы...» Угрожая разоблачением другим детям, ребенок заставляет их принять его условия, считаться с ним. К подобным жалобам прибегают чаще всего дети, претендующие на роль лидера, но не умеющие завоевать авторитет другим способом. Этому очень удобному и распространенному способу манипуляции сверстниками ребенок учится у взрослых: «Вот скажу папе — не будет тебе зоопарка в воскресенье!», «Будешь шалить, поставлю двойку, родители тебе покажут!»

Откровенное предпочтение взрослыми одних детей другим тоже является источником частых жалоб. Отвергнутого ребенка побуждает ябедничать ревность (к братьям и сестрам,

к выделяемым педагогом детям), за которой могут скрываться и желание отомстить, и зависть, и вызывание к справедливости. Учительские или родительские «любимчики» могут использовать угрозу пожаловаться как шантаж, взрослые становятся средством воздействия на провинившихся сверстников.

Если ребенок будет чувствовать себя комфортно в классе и у него появится возможность проявить себя в какой-либо области (творчество, общественная деятельность, учеба), то ему не нужно будет прибегать к жалобам как средству самоутверждения.

Кибербуллинг

Одной из разновидностей буллинга является кибербуллинг — намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации. Каждый пятый ребенок признался, что он жертва буллинга, а каждый четвертый — что он агрессор [50]. Отсутствие культуры в школе, понимания, что такого нельзя делать, остается большой проблемой. Появилось и новое явление — секстинг (*sexting*, гибриды слов *sex* и *text*) — пересылка (посредством телефона, электронной почты и социальных сетей) фотографий интимного свойства. Многие подростки не видят в этом ничего особенного: по их мнению, «обнаженка» — просто «воздушный поцелуй XXI века, обыкновенный флирт», форма самовыражения и знак доверия. Негодование взрослых кажется им проявлением зависти: раньше это было технически невозможно. К тому же демонстрация красивого тела подросткам «намного интереснее, чем фотографии грабежей и убийств, которые регулярно появляются в Интернете». Физически секстинг даже безопаснее обычных сексуальных отношений: не заразишься и не забеременеешь.

Каждый второй ребенок в Беларуси сталкивался с киберугрозами. Различные киберугрозы в течение года получили 49 % детей — пользователей Интернета. Они становились

жертвами кибербуллинга, общаясь с опасными незнакомцами и сталкиваясь с нежелательным контентом; 56 % из них имели в Сети предложения сексуального характера, а 70 % — приглашения на реальную встречу.

Даже в небольшом городе можно сохранить анонимность. Подросток, которого травят в школе, может найти друзей на спортивной площадке. В любом городе есть хотя бы несколько школ и несколько районов, а это значит, что с местом, где тебя травят, можно расстаться. А в сельской местности вариантов нет, уйти некуда. Другая школа может быть далеко. И все всех знают. В результате жалоба на травлю, равно как и прекращение травли ее организаторами, вызывает почти неразрешимую проблему. Мир человека становится маленьким и замкнутым. Изоляция сама по себе может породить ощущение беспомощности и отсутствия контроля, а эти чувства порождают самые тяжелые психологические проблемы.

В каком-то смысле Интернет сделал мир похожим на большую деревню. Буллинг стало труднее сдерживать и труднее игнорировать. Если над человеком издеваются на его странице в Facebook, об этом знает все его окружение, и пока человек остается в Сети, на его почту идет непрекращающийся поток уведомлений, что делает его уязвимым. Недавний анализ данных по разным странам показал, что количество случаев буллинга по всему миру уменьшилось на 10 %, но уйти от травли стало труднее.

Почти 80 % школьников используют Интернет 3 часа в сутки. Каждый шестой проводит там около 8 часов в сутки. Сегодня дети воспринимают Интернет не как набор технологий, а как среду обитания. Это уже не отдельная виртуальная реальность, а часть их жизни. И этот образ жизни расходится с образом жизни родителей. Все это говорит о том, что возникает новая социальная ситуация развития личности.

Цифровые технологии оказывают влияние на формирование личности. Ребенок активно экспериментирует, у него появляется потрясающая площадка для построения своей

идентичности, поиска своего социального «Я». В Интернете он осваивает самые разные социальные роли. С другой стороны, попытки примерять их на себя могут привести к тому, что идентичность будет инсценироваться, а не формироваться. Возможно застревание на стадии диффузной идентичности — смутного, неустойчивого представления о самом себе. В результате процесс самоопределения, перехода от детства к юности и дальше может затянуться.

Жизнь в цифровой среде вызывает появление новых психологических контекстов и феноменов. Например, феномен приватности. Само понятие приватности сейчас эволюционирует. Грань между личным и публичным стирается. Меняются представления о частной жизни: она становится прозрачной. Подростки сами настраивают свою приватность в социальных сетях, распоряжаются своими персональными данными. Проблема защиты и безопасности персональных данных для детей находится в числе самых важных.

Для киберагрессора не обязательно иметь физическую силу, авторитет и влияние на сверстников, чтобы чувствовать свое превосходство. Через Интернет возможность унижить, оскорбить, терроризировать реализуется только с помощью компьютера или мобильного телефона. Однажды попав в Сеть, информация остается там надолго, циркулируя и появляясь в разных информационных интернет-ресурсах. Этот факт обуславливает длительное травмирующее воздействие на психику ребенка, который является объектом насмешек и унижений, формирует его низкую самооценку, зачастую приводит к депрессивным состояниям, не исключая и суицидальные последствия.

Дети и подростки, не оценивая последствий своих действий, выкладывают большой объем личной информации на своих страницах в социальных сетях, которая может быть использована агрессором в целях запугивания своего объекта. Родители же, как правило, в редких случаях имеют понятие о кибербуллинге и методах защиты от него, от других интернет-угроз, о компьютерных технологиях, обеспечивающих

онлайн-безопасность их ребенка. Менее 25 % родителей вводят хоть какие-то ограничения на пользование Интернетом для своего ребенка.

Признаки агрессора. Нередко, узнав, что их ребенок участвует в травле, родители испытывают потрясение. Многие признаются, что не могли такого вообразить, особенно если ребенок вежлив, хорошо воспитан, успевает в школе и у него много друзей. Но дети, участвующие в травле, не всегда из неблагополучных семей. Ими могут оказаться весьма популярные среди сверстников подростки с задатками лидера, высоким статусом и хорошими навыками общения, которых никогда не заподозришь в желании унижать ближнего [2].

Что должно заставить насторожиться:

- Ребенок любит самоутверждаться и руководить, манипулирует другими детьми в игре.
- Ребенок делит мир на черное и белое: одни люди у него очень милые, а другие злые и потому заслуживают плохого отношения.
- Ребенок чересчур разборчив в том, с кем он согласен общаться.
- Ребенок легко срывается на негативные суждения или действия в отношении других людей, в том числе и по пустякам.
- Нестабильные отношения с друзьями. К примеру, девочки часто дружат парами и не могут поладить, если их оказывается трое.
- Вам кажется, что ребенку нравится обзывать, изводить, обижать, высмеивать или бить других детей.
- Вы подозреваете, что ребенок не по возрасту агрессивен, дерзок, капризен и упрям.

Признаки жертвы. С одной стороны, родители не хотят видеть того, чего опасаются. С другой — сами дети часто скрывают от них правду и притворяются, что все хорошо. Иногда родители чувствуют, что у ребенка не все в порядке, но никак не могут найти к нему подход, чтобы поговорить по душам.

Взрослые должны насторожиться, если ребенок:

- часто получает в свой адрес оскорбительные замечания;
- склонен подчиняться другим детям;
- не может защитить себя от физического насилия;
- приходит домой с синяками, ссадинами, в порванной одежде и не может дать этому внятного объяснения;
- никогда не принимает участия в групповых играх;
- слишком часто оказывается последним, кого пригласили в игру или в команду;
- не имеет постоянных друзей, регулярно впадает в «немилость» у одноклассников;
- старается держаться поближе к взрослым на переменах, вместо того чтобы играть с другими детьми;
- испытывает трудности, отвечая у доски перед классом;
- выказывает признаки страха или сильного нежелания ходить в школу и на внеклассные занятия;
- потерял интерес к занятиям;
- никогда не получает приглашений в гости и сам никогда не приглашает.

Кроме того, у детей, подвергающихся буллингу, стресс часто проявляется физиологически: они теряют аппетит, страдают ночными кошмарами, плачут во сне, их мучают головные боли. Иногда они могут физически вредить себе, употреблять алкоголь или наркотики.

Рекомендации родителям

- ✦ Важное условие безопасности подростков в Интернете — цифровая компетентность. Необходимо научить детей правилам интернет-общения, объяснить, что анонимность не должна приводить к вседозволенности, что интернет-общение должно быть дружественным, в нем недопустима агрессия по отношению к другим людям. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова — читать грубости так же неприятно, как и слышать. С другой стороны, дети должны уметь правильно реагировать

на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Лучший способ остановить хулигана — отвечать ему полным игнорированием.

- ✦ Обязательно расскажите ребенку, какую личную информацию никогда не нужно выкладывать в Сеть (например, адрес и номер телефона). Обсудите, как может быть использована та или иная информация интернет-хулиганами. Интересуйтесь успехами ребенка в освоении Интернета, показывайте, какие в нем заложены возможности и как ими пользоваться. Старайтесь вызвать интерес к развивающим ресурсам. Если вы узнали, что кто-то из друзей или знакомых вашего ребенка подвергается кибербуллингу, то сообщите об этом классному руководителю или школьному психологу — необходимо принять меры по защите ребенка.
- ✦ Многие годами живут в обстановке вербального насилия, не подозревая, что оскорбления и унижения давно стали частью их жизни. Между тем такой стиль отношений наносит серьезный удар психике — наш мозг переживает вербальную агрессию как физическое насилие. Компьютерная томограмма головного мозга человека, который слышит гневные оскорбления в свой адрес, и томограмма человека, которого только что ударили по голове, выглядят одинаково.

Еще два серьезных последствия словесной агрессии — постоянные унижения разъедают нашу самооценку и ослабляют внимание, мы становимся рассеянными, нам трудно сосредоточиться.

Словесная агрессия — не обязательно грубая брань, крики и угрозы. Бесконечные замечания и «шутливые» оскорбления, просьбы в форме приказов ранят не меньше.

Вот еще несколько примеров словесной агрессии, о которых стоит рассказать подросткам.

Отказ или молчание. Как рассуждает агрессор: «У меня есть то, в чем ты нуждаешься, и я могу дать или не дать это тебе. Поэтому я контролирую ситуацию». Или: «Если я не отвечаю тебе, отказываюсь отвечать, я могу быть уверенным, что все останется по-прежнему. Мне не нужно спрашивать твое мнение. Я не говорю “нет” и не говорю “да”. Ты на крючке, а я ничем не рискую».

Противодействие. Поступая вопреки вашим просьбам и желаниям, агрессор уверен: «Я могу думать и принимать решения за нас обоих. Ты думаешь неправильно, а я правильно. Если я заставлю тебя сомневаться в себе, мне будет легче тебя контролировать».

Обесценивание. Не придавая важности вашим словам и поступкам, называя их «глупостями», «бредом», «пустяками», агрессор настаивает, что последнее слово всегда должно оставаться за ним: «Я могу обесценивать твои слова и поступки, но сам я — вне критики и никому не подотчетен. Я принимаю решение. Когда ты увидишь, насколько ты ничтожен, мне будет легче контролировать тебя».

«Шутливые» оскорбления. Называя оскорбления «всего лишь» шуткой, агрессор имеет в виду: «Мне доставляет такую радость видеть, как ранят тебя мои слова, что я не собираюсь прекращать. Я считаю, что мои слова надо воспринимать с юмором. Я могу говорить, что хочу. Я владею ситуацией».

Грубое пресечение. Резко обрывая разговор, игнорируя ваши слова, агрессор подчеркивает: «Я не обязан уважать твое мнение и отвечать тебе, ты неадекватная личность, поэтому я могу закончить разговор, когда захочу, — решаю я».

Обвинения. Заявляя, что вы сами виноваты в том, что он вас оскорбляет, агрессор хочет заставить вас думать: «Ты сам виноват в том, что тебе больно, и в том, что я с тобой так разговариваю и так обращаюсь, и вообще во всем, что идет не так, как я хочу, поэтому я не должен менять свое поведение».

Осуждение и замечания. Осуждая и критикуя, агрессор получает еще одну возможность поработить нашу волю: «Когда я говорю тебе, что ты не так думаешь и поступаешь, я начинаю контролировать тебя».

Что делать подростку?

1. *Прислушаться к себе.* Если вы постоянно чувствуете себя рядом с человеком как на иголках или страдаете от чувства неполноценности («Вечно я все делаю не так»), над вами насмеются, скорее всего, вы подвергаетесь словесной агрессии. Прислушайтесь к тому, как с вами разговаривают. Вам говорят (решают за вас), что вы за человек, чего хотите в жизни? Никто, кроме нас самих, не может знать и решать, что мы хотим, о чем думаем, что чувствуем. Доверяйте прежде всего своим чувствам, опирайтесь на них.

2. *Перестать себя обвинять.* Нужно осознать, что агрессия — не ваша вина, а проблема психики того, кто вас оскорбляет. Все, что ему нужно, — тотальный контроль над вами. Если кто-то из вашего окружения возлагает вину за поведение агрессора на вас, не спешите винить себя.

3. *Сопротивляться.* Нет смысла объяснять и оправдываться — вместо этого начните ставить границы: «Я не хочу это слышать», «Стоп. Остановись сейчас же».

4. *Найти группу поддержки.* Важно найти кого-то, с кем вы сможете обсудить положение, поделиться тем, что на душе, — это может быть кто-то из близких, друзей или заслуживающий доверия психолог.

5. *Не пытаться изменить агрессора.* Человек способен измениться к лучшему, если действительно захочет, но вы не можете сделать этого за него. Зато вы можете относиться к себе с уважением и заботиться о себе.

Родители могут

- ✦ Чаще приглашать одноклассников ребенка в гости, и особенно тех, кому подросток симпатизирует. Если у него есть какое-то необычное хобби, интересное другим, можно рассказать о нем сверстникам ребенка. Ведь если он

может часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть ему в рот и после этого вряд ли тронут пальцем вашего ребенка.

- ✦ Создать ему «буферную зону». Научить не бояться своих одноклассников, у которых не меньше проблем, чем у него. Помочь ребенку стать членом классного коллектива, а не просто ходить в школу «за знаниями» или же по принуждению родителей. Помнить, что ребенку-изгою важны не только сторонние наблюдатели, но и люди, не дающие его в обиду. Наряду с педагогами это может быть и симпатизирующая ему группа детей, составляющая своеобразную буферную зону. А так как акты насилия в школе происходят чаще всего не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе и на игровых площадках, то такая «буферная зона» детей сможет помочь ему в подобных ситуациях.
- ✦ Призывать не смиряться с участью жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей, не показывать свою слабость и свой страх перед насильниками и вместо рыданий и просьб о помиловании набрасываться на своих преследователей, озадачивая их неожиданными вопросами или хотя бы знанием нелестных фактов о них самих.
- ✦ Способствовать выработке адекватной самооценки у ребенка. В случае завышенной самооценки объяснять, что у любого человека есть ахиллесова пята и тот, кто преуспевает в математике, может отставать по физкультуре, и наоборот, победитель в соревнованиях по легкой атлетике может с трудом справляться с математикой; все люди разные, и способности в какой-то области — не повод для хвастовства и демонстрации превосходства над другими.

Советы ребенку

- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- приглашать одноклассников в гости;

- научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- не пытаться всегда побеждать в спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- не задираться, не зазнаваться;
- не показывать своего превосходства над другими;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к педагогам;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- не демонстрировать свою физическую силу;
- не показывать свою слабость;
- не взывать к жалости окружающих в связи со своими хроническими заболеваниями или физическими дефектами;
- использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему [4].

В Австралии в начале каждого учебного года дети и их родители подписывают **Соглашение о Правилах безопасного поведения в Интернете**. Вот его основные положения:

- ✦ Я храню в секрете личную информацию — например, мои имя и фамилию, домашний адрес, телефон, адреса и телефоны моих родителей или название и месторасположение моей школы.
- ✦ Я сразу же скажу моим родителям, если увижу информацию, которая заставляет меня чувствовать себя неловко, неудобно или неприятно.
- ✦ Я оставляю без ответа любые сообщения, которые в любом виде и любым способом заставляют чувствовать себя

неловко, неудобно или неприятно. В том, что я получил такие сообщения, нет моей вины. Я сразу же скажу о таких сообщениях родителям.

- ✦ Я откажусь встречаться с любым, кого я встретил впервые в Интернете и с кем общаюсь только в Интернете. И сразу сообщу о подобной просьбе родителям.
- ✦ Я сообщаю пароль от моего Интернета и любые другие мои пароли только родителям.
- ✦ Я спрашиваю родителей, прежде чем загружать, устанавливать все игры, программы и приложения или совершать какие-то действия, которые могут испортить наши компьютерные устройства, нарушить безопасность или приватность нашей семьи.
- ✦ Я нахожусь в Интернете и играю в игры, когда родители с этим согласны, и выхожу из Сети, когда это мешает моим домашним занятиям, домашней работе и другим делам.
- ✦ Я поговорю с родителями о том, чтобы мы установили правила для Интернета. Мы определяем время дня, когда я могу быть в Интернете, продолжительность этого времени и те области Интернета, которые я могу посещать. Я не буду посещать другие области или нарушать эти правила без разрешения родителей.
- ✦ Я хороший житель Интернета и не делаю ничего, что может ранить или задеть других людей, или противозаконно.
- ✦ Я помогаю родителям понять, как отдыхать и учиться в Интернете, и учу их другим возможностям Интернета, компьютеров и технологий.
- ✦ Я согласен с перечисленным. (Подпись ребенка.)
- ✦ Я помогаю моему ребенку выполнять данное Соглашение и буду позволять разумное использование Интернета, пока выполняются данные правила и другие семейные правила. (Подпись родителя.)

Составление подобных документов позволяет осознать и укрепить ответственность подростков и их родителей за поведение в сети Интернет.

МОРАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ В ШКОЛЕ

Чаще всего ребенок-изгой подвергается не столько физическим нападкам со стороны сверстников, сколько словесным. К моральному насилию можно отнести угрозы физической расправы, шантаж и ругань (в том числе дразнилки, насмешки). Шантаж чаще всего связан с угрозой рассказать о чем-то взрослым, выдать им какой-то проступок жертвы, если та не будет выполнять требования преследователя. Также в качестве шантажа используется угроза перестать дружить с жертвой.

Обзывание является наиболее частой причиной обид и драк. Обучающиеся на вопрос «За что вы не любите некоторых одноклассников?» чаще всего отвечали: «За то, что он (она) обзывается». Именно на «обзывательство» со стороны одноклассников чаще всего жалуются отвергаемые дети. Причем обзывают и оскорбляют не только самого ребенка-жертву, злорадно комментируют его рисунки, принадлежащие ему вещи («Ну и сундук у него вместо портфеля!», «Ты что, этот костюм на помойке нашел?!»), оскорбляют его близких (обсуждают его родных, дают им обидные прозвища). Последнее, пожалуй, ранит ребенка больше, чем собственное прозвище.

Клички и дразнилки

Почему дети так охотно повторяют обидные, бранные слова? Во-первых, их привлекает та эмоциональность, с которой эти слова произносят окружающие. Ругающийся человек обычно «излучает» безграничную самоуверенность, его жесты очень выразительны, вокруг него возникает напряженная атмосфера. Во-вторых, видя, что такие слова шокируют, злят, расстраивают того, к кому они обращены, дети начинают их использовать, чтобы позлить, подразнить окружающих. Для них бранные слова становятся еще одним оружием мести.

Одна из главных причин присвоения кличек состоит в желании отделить «своих» от «чужих». Детей, у которых

нет кличек, сверстники могут считать слишком незначительными. «Иметь кличку — это значит обладать каким-либо качеством, заслуживающим внимания сообщества, даже если это внимание будет не совсем приятным». Клички-обзывательства (Толстый, Сопляк и т. д.) могут присваиваться лидерами групп, чтобы показать, какими не надо быть. Обладатели подобных кличек становятся примерами нарушения стандартов или норм данной группы. С помощью кличек дают понять, что приемлемо в их сообществе, а что нет. Прозвища Тупой или Пугало получают не обязательно самые глупые или неаккуратные дети в группе, а те, кто добровольно сносит унижения, являясь символом детской жадности, неряшливости или лени.

Давать друг другу клички дети учатся у взрослых. Кстати, исследователи отмечают, что в различных культурах используются разные клички, например, для арабских стран характерно высмеивание физических недостатков, а в Японии чаще используются аналогии с животными или насекомыми. И хотя во взрослой культуре клички имеют определенное символическое значение, а их носители могут гордиться своим прозвищем, для ребенка одинаково обидно прослыть среди сверстников Тюленем или Жиртрестом. Да и смысл у детских прозвищ обычно несколько иной.

Основными **причинами обзывания** детьми друг друга являются:

агрессия (сознательное желание оскорбить, досадить, разозлить сверстника);

желание привлечь внимание (того, кого дразнишь, или окружающих);

- игра (дразнящий воспринимает обзывания как забавную игру, привлекая к себе внимание сверстника, не собираясь его оскорблять);
- провокация (дразнящий сознает, что оскорбляет сверстника, но стремится таким образом спровоцировать его на активные действия, например, заставить его погоняться за собой, побороться, принять вызов);

- шутка (не столько хочет обидеть товарища, сколько стремится повеселить окружающих);
- самоутверждение (дразнящий сознательно оскорбляет сверстника, чтобы унизить его и выделиться в глазах окружающих, «поставить его на место», утвердить лидерскую позицию);

месть (обиженный или униженный ребенок начинает дразнить обидчика, особенно если не может ответить физически; так же поступает от зависти).

Бывает и так, что ребенок обзывается непреднамеренно, не со зла — дразнящий не понимает, что другому обидно, он привык отмечать особенности окружающих, выявлять их характерные черты, например, сравнивая с животными. Возможно, дома у него принято награждать друг друга прозвищами, и это никого не обижает.

Избежать появления дразнилок в детском коллективе почти невозможно, но бороться с ними необходимо.

Рекомендации родителям и педагогам

- ✦ Родители и педагоги не должны оставлять без внимания ситуации обзывания детьми друг друга. Задача педагога — пресечь появление и использование обидных прозвищ в классе. Можно поговорить отдельно с зачинщиками, можно устроить классный час на эту тему. С пострадавшим надо обсудить, почему другие обзываются (обижаются на него, хотят привлечь его внимание?). Бывает, ребенок не понимает, что говорит, или не осознает, что произносит очень оскорбительные и обидные слова. Следует объяснить ему, что таким образом он оскорбляет всех присутствующих и употреблять такие слова неприлично. Подросткам можно сказать, что люди используют ругательства лишь в крайнем случае, когда от отчаяния им уже не хватает сил и слов, и помочь им изменить отношение к сложным ситуациям. Например, одна учительница предложила своим пятиклассникам использовать вместо общепринятых ругательств названия

динозавров или цветов. Можно обзвать наступившего на ногу одноклассника диплодоком или кактусом. Это прозвучит также эмоционально, но значительно менее грубо и с юмористической окраской.

- ✦ Родителям, если ребенок жалуется на то, что его дразнят, следует поговорить с ним о том, как **можно и нужно реагировать на обзывание**.

Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания). Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например: «Заяц, заяц!» — зовет одноклассник. Не отзываться, пока не обратится по имени, сделать вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Сказать: «Меня, вообще-то, Васей зовут. А ты разве меня звал?»

Отреагировать нестандартно. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т. д.). Необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и утром поспать люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».

Родители могут дома с ребенком поговорить о том, что часто в коллективе дети обзывают друг друга, перевирая, искажая фамилии, придумывают прозвища. Можно вспомнить, как в свое время обзывали их, попробовать вместе составить из фамилии новую, определить, кто придумает более оригинальную, необычную, вместе посмеяться. Тогда ребенку будет легче не обижаться на сверстников — он будет готов к этому.

Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?» Одного второклассника (самого крупного в классе) другой мальчик обзывал толстым. На что объект насмешек сказал: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить». Это так впечатлило агрессора, что он извинился и перестал обзываться.

Не поддаваться на провокацию. За школьником гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».

Не позволять собой манипулировать. Очень часто дети стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т. д., ставя его таким образом перед выбором: или согласиться сделать, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта — самая непростая. И здесь очень сложно помочь ребенку выйти из нее с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку.

Последствия морального насилия

❖ Ложь и хвастовство

Неуверенность в себе, потребность привлечь к себе внимание, стремление повысить свою значимость заставляют ребенка лгать. С помощью вранья и утаивания он надеется если не улучшить, то хотя бы не испортить окончательно впечатление о себе. Всеми осуждаемые хвастунишки — это обычно непопулярные у других детей ребята или дети с какими-то изъянами в развитии. Не находя в реальном мире того, что может повысить их ценность, они придумывают нечто, способное произвести на окружающих выгодное впечатление. Отвергаемый сверстниками ребенок способен придумать что угодно, лишь бы привлечь к себе внимание. Он хвастается несуществующими родственниками, обладающими

ми чем-то, что считается престижным в данной компании. Это может быть, например, какая-нибудь шикарная машина или собака редкой породы. Ребенок рассказывает, как здорово было прокатиться на этой «супермашине» или как его любит эта «суперсобака». Часто дети придумывают свое родство с каким-нибудь известным человеком, и это, несомненно, способно повысить их статус. В большинстве случаев окружающие требуют доказательств, и ребенок начинает «выкручиваться», ему приходится врать все больше, и в конце концов он запутывается окончательно. А когда все раскрывается, он делается еще менее привлекательным для окружающих.

❖ Воровство

Отвергаемый сверстниками ребенок способен на отчаянные поступки: может украсть дома деньги, закупить на них конфет и раздать их другим детям, чтобы таким образом купить их любовь, дружбу, хорошее отношение. Ребенок повышает собственную значимость или пытается обратить на себя внимание окружающих единственно возможным, по его мнению, способом. В другом случае воровство становится средством мести изгоя окружающим.

❖ Низкая успеваемость

Плохие отношения с одноклассниками могут стать причиной низкой успеваемости. У ребенка пропадает желание ходить в школу, у него могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Самое страшное, что регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей.

❖ Травля

Травля наносит непоправимый ущерб не только психике жертвы. Не менее вредна ситуация травли для преследователей и наблюдателей. Они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки

голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Зачинщиков же развращает *безнаказанность*, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими.

О классе, в котором происходит травля, нельзя говорить как о коллективе. Объединение произошло не благодаря взаимной симпатии или общим интересам, а по необходимости — детям просто некуда деться. В такой группе нет динамики, отношения не развиваются, а застывают, приняв уродливую форму. Тем более велика вероятность, что, если уйдет тот, кого травят, в классе появится новый изгой, так как это единственно возможный способ построения взаимоотношений, усвоенный ребятами.

Преодоление морального насилия

Разобраться в причинах явления — сделать только первый шаг. Далее начинается работа, в которой должны быть задействованы и дети-жертвы, и их родители, и педагоги, и, конечно, весь класс (и преследователи, и равнодушные наблюдатели). Переломить сложившийся стереотип отверженного — задача непростая. Иногда единственным выходом остается перевод ребенка в другой класс и даже в другую школу. Естественно, правильнее всего пресекать подобные явления в самом зародыше. Ни педагоги, ни психологи, ни родители не должны оставаться в стороне от происходящего. Только совместными усилиями можно изменить ситуацию в классе и научить ребят нормальным формам взаимодействия.

Типы реагирования на моральное насилие

Именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше педагогов замечают, что их ребенку некомфортно в

классе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры — лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, чем позволить ситуации выйти из-под контроля. В подобной ситуации родители обращаются за помощью и к школьному психологу. Можно выделить несколько **типов их реакций** на сложившуюся в классе ситуацию.

✦ Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками.

Необщительные, замкнутые родители не могут научить ребенка эффективному взаимодействию с окружающими. Ведь наиболее важным является тот пример, который, общаясь с другими людьми, подают детям родители.

✦ Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: педагоги, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей.

Иногда именно позиция родителей и становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением. Причины отторжения некоторых старшеклассников заключаются в индивидуализме, подогреваемом родителями (например, подчеркивание особой одаренности их ребенка по сравнению с окружающими).

Иногда родители бывают правы — в плохом отношении к их ребенку действительно в первую очередь виноваты окружающие.

В ситуации, когда есть конкретный обидчик (педагог или одноклассник), родители часто стремятся сами «разобраться» с ним. Они идут жаловаться администрации на несправедливое отношение к их ребенку со стороны педагога. Если же

ребенка травят одноклассники, то родители, придя в школу, отчитывают обидчика, угрожают ему или делают выговор его родителям. К сожалению, такие поступки не помогают, а вредят ребенку. В результате педагог, узнав о жалобе, проникается еще большей неприязнью к несчастному учащемуся. Преследователи становятся осторожнее и изощреннее в своих издевательствах, угрожая расправой, если жертва кому-нибудь еще раз пожалуется. А родители обидчика тоже не остаются в долгу. Иногда приходится наблюдать очень некрасивые сцены, когда родители обидчика и жертвы кричат, оскорбляя друг друга на глазах у ребят. Естественно, такой пример «разрешения» конфликтов не является полезным для детей. Кроме того, подобным заступничеством родители оказывают своему ребенку медвежью услугу.

✦ Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку. Такой тип реакции встречается чаще всего.

Проблема отвергаемых детей — это палка о двух концах. Никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок стал жертвой, подвергался нападкам и травле со стороны окружающих. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого.

Работать с родителями детей-зачинщиков или детей-преследователей непросто. Не каждый родитель может признать, что его ласковый, добрый ребенок может получать удовольствие, унижая сверстника.

Надо объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними — пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы.

Если пострадавший родителям несимпатичен, не стоит подливать масла в огонь, обсуждая это с ребенком. В конце концов, ребенок должен учиться терпимости и уживчивости.

В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, педагогам.

Профилактика морального насилия на уровне школы

- Формировать в школе здоровую организационную культуру;
- роль руководителя — поддержать в классных коллективах здоровый социально-психологический климат;
- развивать у педагогов управленческие навыки;
- создавать механизмы получения обратной связи от школьников;
- четко формулировать служебные обязанности и точно обозначать границы индивидуальной ответственности каждого школьника;
- создавать нетерпимость в отношении разносчиков сплетен и пресекать любые интриги в школе.

Рекомендации подростку

- Будьте доброжелательны со всем коллективом;
- общайтесь с коллективом ровно и вежливо;
- найдите золотую середину между тем, чтобы не выделяться из коллектива и сохранить свое лицо;
- никогда не унижайте одноклассника;
- не сплетничайте и не злословьте;
- не реагируйте на обидные слова;
- не давайте себя в обиду;
- не игнорируйте внеклассные мероприятия;
- не фамильярничайте с педагогом.

Роль педагога в профилактике морального насилия

- С самого первого дня пресекать любые насмешки над неудачами одноклассников;
- пресекать любые пренебрежительные замечания в адрес одноклассников;
- дать возможность жертве показать себя в выгодном свете;

- организовывать совместные мероприятия, поездки, постановки спектаклей, выпуск стенгазет и т. д.;
- дать возможность наиболее активным детям проявить себя и самоутвердиться за счет своих способностей;
- избегать высмеивания и сравнения ребят на уроках;
- поговорить с преследователями о том, почему они пристают к жертве, обратить их внимание на чувства жертвы.

ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ

Агрессивность подростков по-прежнему остается актуальной проблемой, стоящей перед обществом и системой образования. Причин подростковой агрессии много. На социальном уровне это высокие показатели агрессии в обществе в целом. Образцы агрессивного способа решения своих профессиональных и житейских задач взрослые демонстрируют детям регулярно.

Агрессивное поведение личности всегда является индикатором ее неблагополучия, несостоятельности, некомпетентности. В одних случаях человек агрессивен по причине личностной некомпетентности (не умеет распознавать и регулировать свои эмоциональные состояния, имеет низкую самооценку и неуверен в себе, низкие показатели самоконтроля и адаптивности); в других случаях причиной агрессии становится социальная некомпетентность (не обладает развитыми социальными умениями: вызывать у других желаемые реакции, слушать и убеждать, решать конфликты, сотрудничать).

Важно понимать, что у агрессивных подростков, которых могут считать потенциально опасными, и без того более хрупкая психика, они и без того уязвимы и часто становятся мишенью издевок в классе, и если вдруг выяснится, что их считают опасными, это только навредит их положению.

Причина подростковой агрессии может проявляться в субъективном чувстве одиночества, социальной разобщен-

ности людей. Общение в семье заменяется компьютером или телевизором, у родителей и педагогов не хватает времени на общение с детьми. В школе тоже многие страдают от чувства изоляции и отсутствия друзей. И все более разителен контраст между «взрослым» самоощущением, стилем жизни подростков и их душевной незрелостью. С раннего детства освоив Интернет, в 11—13 лет они ориентируются во взрослом мире лучше многих родителей: ведут блоги, создают веб-страницы, уверенно пользуются гаджетами, по-взрослому одеваются. При этом эмоционально они остаются подростками — импульсивными, тревожными, легко впадающими в отчаяние, не умеющими просчитывать последствия своих поступков. Из-за этого дисбаланса дети безоружны перед слишком сильными эмоциональными переживаниями. Поэтому очень важно, чтобы в подростковых конфликтах взрослые принимали сторону ребенка, как бы плохо он себя ни вел. Он должен знать, что его близость с родителями не исчезнет, что бы он ни сделал. Предпринять можно все что угодно, кроме насилия и отвержения.

Подросток пытается освоиться в бурном мире отношений за пределами семьи, и ему необходимо чувствовать, что взрослые его поддерживают. Если же нет принятия и чувства безопасности, то результатом может стать агрессия, обращенная на самого себя или вовне.

В подростковом возрасте решения принимаются и поступки совершаются в противоположность позиции взрослых — как реакция против нее. Подросток учится свободе через конфликт.

Подросткам нравится отличаться от своей семьи — одеваться иначе, говорить по-другому, и они подстраиваются под своих друзей. Но если мы не замечаем перемен, если, к примеру, их шокирующая одежда не вызывает у нас никакой реакции, они обижаются, чувствуя себя «невидимыми», незначительными.

Подросток учится создавать свое неприкосновенное внутреннее пространство. Определить его границы удается не

сразу, поэтому вопросы взрослых он воспринимает как вторжение на «свою территорию». Не следует изводить подростка расспросами, но и не стоит позволять ему молчать, когда спрашивают «по делу» — например, о том, в какое время он собирается вернуться вечером.

Все, что происходит с подростками, парадоксально. Они жаждут самостоятельности, но страшатся неизвестности. Они исследуют границы дозволенного, но отказываются их признавать. Чтобы научиться строить новые отношения с другими людьми, подростку нужно отделиться от родителей. Им требуются и твердость, и гибкость: ведь, налетев на стену, подросток тут же отскакивает от нее, а столкнувшись с преградой, к примеру, из песка, притормаживает, теряя стремительность и неуправляемость.

Многим современным родителям не хватает уверенности в себе. Трудности, которые испытывает подросток, расшатывают их самоуважение. Они нередко боятся подростка, но еще больше страшатся самих себя, своего бессилия. Чувствуя их растерянность, подросток теряет к ним доверие и атакует их, хотя и испытывает чувство вины за то, что ведет себя по отношению к ним агрессивно.

Подросток будет спокоен, если родители выскажут свое мнение, но оставят за ним право решать. Другое дело — проблемы с учебой. Он должен знать, что они касаются и родителей. И он оценит, если родители вместе с ним обсудят, что можно предпринять: как его поддержать, чем помочь в сложной ситуации.

Подростку необходимо не только защищенное личное пространство, но и право им пользоваться — позвонить друзьям, отправить на e-mail, просто побыть одному. Похоже, для взрослых пришло время научиться стучать в дверь его комнаты, перед тем как войти. Уважать эту его потребность очень важно. При этом нельзя одобрять поведение, которое нарушает правила, принятые в вашем доме: например, он должен отложить телефон, начиная обедать.

В подростковом возрасте дети скорбят по мифическому образу всемогущих родителей: понемногу они начинают

понимать, что чего-то и родители не знают, что их вкусы не всегда идеальны. Тогда они критикуют взрослых, и им больно. Важно понимать, что, критикуя, они учатся открыто спорить, иметь свое мнение и ценить мнения других. Некоторые родители очень чувствительны к такой критике, придают ей слишком большое значение. Они постоянно подчеркивают: мы — родители. Они действительно заботятся о подростке и отвечают за него, но демонстрируют это так часто, что лишь дестабилизируют его. А он всего лишь хочет потренировать свой критичный ум, а вовсе не перевернуть вселенную.

Когда общение не получается, когда в словах взрослых подростки слышат только желание их себе подчинить, страдают и переживают не только взрослые. Дети тоже ищут выход из этой мучительной ситуации, и нередко, чтобы найти его, им необходимо поговорить с кем-то третьим.

Как правило, подростки с интересом слушают другого взрослого человека: это общение позволяет им увидеть ситуацию со стороны, составить определенное мнение, чтобы затем снова возобновить отношения с родителями [52].

Ограничения для подростка жизненно необходимы, но только обоснованные и не слишком жесткие. Они словно подтверждают, что он не брошен, не предоставлен самому себе. Когда родители в семье совсем не ограничивают подростков, им кажется, что родители стали к ним безразличны, и из чувства противоречия они ведут себя вызывающе. А это часто приводит к серьезным последствиям. Если подросток становится агрессивным и родители чувствуют, что боятся его, следует обратиться за профессиональной помощью к психологу, семейному психотерапевту.

Грубить родителям, конечно, большая глупость, ведь родители — тот «сук», на котором подросток сидит. И чем больше он обижает и унижает родителей, тем больше сам чувствует себя униженным. Но, стараясь быть в таких случаях терпимыми, родители оказывают ему плохую услугу. Подростки очень восприимчивы к «зеркальному эффекту»:

отсутствие ограничений, терпимость к их хамству ставят перед ними вопрос: а уважают ли их самих? Если подросток грубит родителям, они должны собраться с духом и прямо сказать ему о том, что они чувствуют в этот момент, что такой тон разговора неприемлем для них. Следует быть последовательными и, конечно, обращаться за помощью к профессионалам.

Отец и мать для подростка — «посланники» детства, от которого он пытается отделиться, из которого хочет скорее вырасти. Ему необходимо время, чтобы дистанцироваться от родителей, и только после этого он начнет с ними общаться. А пока предпочитает доверять своим ровесникам. Парадокс: стараясь установить между собой и родителями дистанцию, подростки одновременно боятся оказаться покинутыми. Родители могут найти подходящий момент для начала диалога и желательно «нейтральный» сюжет — откликнуться, например, на его замечание о просмотренном фильме или о ком-то из друзей, при этом важно постараться не быть слишком настойчивыми: подростков пугает и раздражает ощущение того, что общение с ними чересчур остро необходимо родителям.

Тиран — это травмированный в детстве подросток, которого били и унижали родители. Если человеку с детства было позволено чувствовать себя свободным и сильным, то впоследствии у него не возникнет потребности унижать других. Травмированные подростки навсегда остаются привязанными к родителям и не достигают эмоциональной зрелости, хотя эта зависимость может проявляться в противоположной форме — контрзависимости. Гнев родителя становится следствием его собственных проблем. Но вину за них взрослый возлагает на ребенка. Одним из немногих способов, которые использует ребенок для наказания взрослого, является плохое поведение.

Есть два вида наказаний. Первое — когда подросток действительно совершил какой-то серьезный проступок. В этом случае важно понести ответственность. Это как у взрослых.

Ведь если они нарушат закон, тоже будут наказаны. И подросток должен понимать: ему придется отвечать за то, что он нанес кому-то ущерб, исправить то, что разрушил, разбил.

Но часто родители наказывают подростка лишь по одной причине — собственного бессилия. Ведь если мать и отец обладают авторитетом, они могут так сказать ребенку «стоп, не делай этого больше», что и наказывать не придется. Вообще, наказания редко бывают нужны. Подростки и сами понимают, когда они совершили плохой поступок и должны за него ответить. И часто сами говорят: «Прости меня».

В чем разница между родительским воздействием и насилием? Скорее всего, родителей, применяющих физические наказания, тоже били в детстве. И они переносят модель «воспитания», полученную от родителей, на собственных детей. Они могут думать, что это такой способ проявлять любовь и заботу. Там, где ребенку отказывают в страхе, в боли, в переживании, и появляется насилие. Одно из его проявлений — унижение ребенка.

Крик, шлепки и затрецины — знак того, что родитель не справляется со своей ролью. Почему родительское насилие так опасно? Потому что дом — это место, где мы хотим чувствовать максимальную безопасность. Родители — люди, которым мы хотим максимально доверять. Дети — существа, которые максимально беззащитны. И когда мы бьем ребенка, мы разрушаем его ощущение опоры в жизни, саму идею безопасности. Мы ему как будто говорим: «Близость там, где тебя могут стукнуть и унижить. Вот что такое близость». И потом, во взрослом возрасте, он воспроизводит этот стиль поведения в отношениях со своими партнерами. Он невольно использует одну из двух стратегий: либо бояться, либо бить другого. И становится либо жертвой, либо насильником. Понятно, что лучше бы совсем не шлепать. Но если уж шлепнул и извинился, это гораздо человечнее, чем считать, что так и надо — бить, чтобы вырос человеком.

Игнорирование хуже физического наказания. Оно транслирует подростку: «Если ты меня не слушаешься, то ярываю связь с тобой. Тебя для меня не существует. Все, ты

остаешься один, я бросаю тебя». Сложность еще и в том, что мать в этот момент считает себя правой. Потому что не орет, не истерит, не совершает явного насилия. И она даже не осознает, какие последствия это рождает в душе подростка. Она вызывает у него колоссальную тревогу и страх, что значимый для него человек его внезапно покинет.

Есть еще одна форма наказания, об эффективности которой ведутся дискуссии. Это time-out, когда родители оставляют подростка наедине с собой, например в отдельной комнате, и дают ему возможность поразмышлять о содеянном. Некоторые психологи рекомендуют так делать. Это тоже игнорирование или это другой, безвредный метод? Time-out больше нужен родителям. Если что-то случается, прежде всего родитель впадает в аффект от того, что произошло. И лучше всего сказать так: «Ты знаешь, я сейчас очень зла на тебя. Давай ты сейчас на 15 минут пойдешь в свою комнату, чтобы я могла успокоиться, и потом мы с тобой поговорим». Это не значит, что связь разорвана. Родитель объясняет, что ему нужно справиться со своими чувствами, обозначает конкретное время, обещает поговорить. Иногда это помогает [34].

Рекомендации педагогам

- ✦ Слишком многие подростки сегодня чувствуют себя абсолютно незащищенными. Они живут в нестабильное время и в нестабильной семье (развод родителей, страх взрослых потерять работу, финансовые трудности в семье). Школа же, точнее, непрерывные изменения в системе ее требований делают подростков еще более неуверенными. И они защищаются от всех и всего сразу. Защищаются так, как умеют. Как же положить конец взаимной агрессии? Первое условие — абсолютное равнодушие. Нельзя делать вид, что нет никакого насилия, не обращать на него внимания. Самоустранение взрослых, замалчивание того, что произошло, всегда лишь осложняет положение детей. Но реагировать необходимо в зависимости от ситуации,

выясняя ее причины и тщательно подбирая способы воздействия, — универсальных рецептов не существует.

- ✦ Атмосфера в школе — вот то, что определяет поведение обучающихся, действия педагогов. Мы чувствуем ее сразу, как только заходим в школу, — по тому, как с нами здороваются, разговаривают, как ведут себя в школе взрослые и дети. Конечно, подростки приносят в школу свои правила общения — из дома, с улицы, но почти всегда побеждает в конечном итоге стиль отношений в школе, ее тон, ее неписанные правила. Внимание взрослых, поддержка администрации, объединяющие учащихся и педагогов школьные дела создают особое пространство школьной жизни, в котором каждый — подросток и взрослый — будет чувствовать себя в безопасности.
- ✦ Не зная границ дозволенного, подростки будут и дальше свободно проявлять агрессию. Границы поведения определяются правилами и мерами воздействия за их нарушение. Без них любые разговоры остаются лишь словами, сотрясанием воздуха. Опытные педагоги с самого начала работы в классе договариваются с обучающимися о правилах, и те принимают их, если, конечно, правила продиктованы здравым смыслом и не унижают их достоинства.
- ✦ Важно также учить подростков мирному стилю общения. Разговаривать о самом важном для них, пояснять, спорить, давать им высказаться и внимательно слушать подростков необходимо для того, чтобы учить их самостоятельно разрешать конфликты и отстаивать свою позицию словами, а не кулаками. Хорошо, когда есть традиция собираться всем классом и обсуждать то, что всех сейчас волнует. При этом педагог говорит с учащимися о том, что беспокоит его. Он равноправный участник дискуссии и не занимает позицию «Я все знаю и сейчас расскажу вам, что делать». Смысл этих встреч в том, чтобы учиться слышать друг друга, находить ясные аргументы и ставить под сомнение позицию другого человека, но не унижать его самого.

✦ Злые шутки, унижительные прозвища, насмешки, которыми подростки осыпают друг друга, могут стать причиной постоянной враждебности. Подростки знают слабые места друг друга и бьют туда, где больнее. Такое поведение особенно часто встречается у подростков, которым необходимо утвердить себя в глазах одноклассников. Появление «козла отпущения» спланирует ровесников, и они становятся еще злее. Среди «обозленных» учащихся есть и те, кому трудно наладить отношения с окружающими. Они чувствуют себя изгоями, жертвами, аутсайдерами. Их повышенная агрессивность — всего лишь отчаянная попытка добиться признания. Она объясняется не влиянием группы, а нерешенными психологическими проблемами [5].

Что делать педагогу, если ребенка унижают

1. Назовите вслух то, что происходит в классе. Если кого-то из детей намеренно доводят до слез, дразнят, отбирают (прячут, портят) его вещи, толкают, щипают, бьют, подчеркнуто игнорируют — это травля, насилие. Скажите об этом детям прямо. Иногда одного этого бывает достаточно, чтобы насилие прекратилось.

2. Объясните учащимся: то, что происходит, — проблема всего класса, а не личная неприязнь двух-трех человек. Это болезнь, которая может поразить класс и даже школу. Такой разговор поможет детям сохранить лицо и, что особенно важно, снимет противопоставление между жертвами, обидчиками и свидетелями.

3. Настаивайте: подобное поведение недопустимо ни при каких обстоятельствах. Не спорьте о фактах, не выясняйте, кто и что именно сделал. Но помогите детям понять, что с ними происходит и что чувствуют другие люди, когда их обижают, унижают.

4. Вместе с учащимися сформулируйте правила жизни в классе: «У нас никто не выясняет отношения кулаками»,

«У нас не оскорбляют друг друга», «У нас не смотрят спокойно, когда двое дерутся, — их разнимают». Для детей постарше правило может звучать так: «Если я вижу, что задеваю и обижаю человека, я немедленно прекращу делать это». Обговорите санкции, которые должны последовать за нарушением этих правил. Тогда в дальнейшем бывает достаточно просто напомнить о договоренностях.

5. Поддерживайте атмосферу взаимопонимания в классе. Давайте детям почувствовать, что ее создание — это их общее дело и совместная победа [47].

В ситуацию проявления агрессии педагогам необходимо вмешиваться, нельзя оставаться равнодушными. Школьная атмосфера культивируется и контролируется именно взрослыми, поэтому они отвечают за то, что происходит в школе. На взрослом лежит обязанность защитить ребенка, и дети ждут этого. Тем более что насилие всегда затрагивает не только непосредственных участников и жертв, но и его свидетелей. Очевидцы невольно становятся соучастниками. Одни заражаются агрессией сами, другие испытывают стыд и чувство вины за свое бездействие. Педагогам важно следить за тем, чтобы вольно или невольно самим не спровоцировать насилие. Иногда бывает достаточно брошенной вскользь реплики: «Скажите спасибо Петрову, из-за которого весь класс остался без перемены», чтобы началась травля. Еще одним опасным оружием взрослых являются ирония, сарказм. Дети чувствуют, что над ними смеются, но им трудно ответить на вербальную агрессию. Зато юмор, безобидный и беззлобный, напротив, помогает разрядить напряженную обстановку.

Хамство нельзя оставлять безнаказанным. Необходимо реагировать, пусть и не сразу, — иногда нужно время, чтобы остыть. И каждый раз разбираться, чем оно вызвано, что за ним стоит. Когда нарушаются правила школьной жизни (а хамство именно такое нарушение), за этим обязательно должно следовать наказание. Важно, чтобы меры воздействия соответствовали поступку.

Важно учить подростков понимать чувства — свои и других людей, развивать эмпатию — способность понимать (не оценивая) слова, эмоции, убеждения другого человека и то, что они значат для него. Для этого можно использовать игры, тренинги, на которых дети смогут осознать, что ощущает другой, когда его обижают. Или почувствовать границы допустимого для самого себя и других: я не буду причинять тебе зла и не позволю, чтобы ты причинял зло мне. Сегодня происходит размывание многих ценностей, поэтому педагогам нужно снова и снова объяснять подросткам поступки других людей и, конечно, показывать на собственном примере, что никому не позволено унижать человека. Необходимо воспитывать в подростках чувство собственного достоинства. Это длительный процесс, который включает и личный пример педагога, и общение на уроках, и человеческие взаимоотношения после занятий. Терпеливость, разумность, великодушие — из этих качеств складывается толерантность, признание права (для себя и других) быть иным. Именно ее отсутствие все чаще становится причиной насилия в школе. Закон толерантности прост: поставьте себя на место другого. Научить подростка спокойно и терпимо относиться к тому, что другой не такой, как он сам, можно в первую очередь своим примером. Если педагог говорит подросткам о том, как важна толерантность, но сам при этом приходит в ярость от одного вида неформальной одежды, он лишь преподает урок лицемерия.

Ничто так не меняет подростков, как общее дело. Это может быть групповая работа в классе (выполнение проектов), театральная постановка или совместные поездки и походы. Главное, чтобы каждый подросток участвовал по-настоящему. И это прежде всего зависит от педагога. Когда подростки знают, что здесь никто не скажет: «Ты нам не подходишь», что роль, пусть самая маленькая, найдется для каждого, а от их усердия действительно зависит общий результат, потребность быть агрессивным уходит сама собой. Подростки, которые сотрудничают, больше других склонны

к взаимопомощи и в целом более дружелюбны и общительны. Благодаря общему делу между ними возникают новые отношения, они учатся поддерживать друг друга, обмениваться мнениями, отвечать за свою часть работы и приходить на помощь одноклассникам, если необходимо.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Известно, что взрослые люди, не имеющие возможности удовлетворять свои базовые потребности, страдают от утраты смысла жить. Они считают свою жизнь бессмысленной, поскольку не могут быть полезны своим семьям и даже становятся обузой для близких. Смысл и ценность человеческой жизни в сознании людей тесным образом связаны с пользой: лишившись возможности быть нужными, мы проваливаемся в бессмысленность существования.

К поиску смысла ведут несколько путей. Первый — пережить нечто замечательное: послушать прекрасную музыку, провести время в обществе близких людей, полюбоваться закатом. Другой путь — создать что-то ценное: хорошо сделать свою работу или испечь вкусный пирог. Но бывают ситуации, когда ни то, ни другое невозможно: например, если человек тяжело болен. Находить смысл в безвыходных или очень тяжелых жизненных ситуациях особенно важно.

У многих взрослых, ощущающих потерю смысла жизни, есть дети. Проблемы родителей оказывают большое влияние на поведение детей. Так, известен тот факт, что депрессия матери приводит к возникновению депрессивных состояний у ребенка.

Жизнь в современном обществе требует от подростков проявления определенных компетенций, дефицит которых остро ощущается в связи с неподготовленностью взрослых (родителей, педагогов) к воспитанию детей. Такой диссонанс объясняется многими факторами, один из которых — смена культур. Ведь представители старшего поколения — выходцы

из общества советской формации, которые воспитывались в духе коллективизма, общих и незыблемых идей и ценностей. Их дети — представители формирующейся индивидуалистической культуры, характерными ценностями которой являются успешность, предприимчивость, мобильность, выраженная агрессия, предназначенная для достижения личных целей. Жизнь современных подростков лишена смысла, значимого для их родителей. Это противоречие обостряет и без того острый конфликт поколений.

Современная жизнь требует проявления мобильности, гибкости, она полна перемен, наступающих слишком быстро для того, чтобы иметь возможность рефлексировать происходящие события. Подростки находятся в новом для них состоянии информационного стресса, который влияет на них деструктивно в силу отсутствия навыка рефлексии, умения получать удовольствие от анализа и размышлений о себе. Жизнь полна легкодоступных удовольствий, что способствует развитию гедонизма без умения прилагать усилия и проявлять волю для достижения цели. Гиперопека как стиль семейного воспитания сегодня характерна для родительско-детских отношений в силу того, что родители стараются защитить своих детей от трудностей и проблем. Упущение взрослых в том, что они не помогают своим детям увидеть, что жизнь состоит не только из удовольствий и побед, что взрослая жизнь подразумевает ответственность за свои поступки.

В результате воспитательных ошибок подростки оказываются в своеобразном духовном вакууме. Они не знают, зачем живут на свете. Система ценностей и интересов их родителей, в основном сводящаяся к зарабатыванию денег и просмотру сериалов, подростка не интересует, чаще всего взгляды и образ жизни родителей ему чужды. Он не заинтересован в учебе. Он ни за что не отвечает, не имеет никакого дела, которое поручено только ему. Любовь для него — понятие немодное, практически полностью дискредитированное общественным сознанием. Лишенный любви и интересов

подросток теряет чувство самоуважения — ему кажется, что он не такой, как все. Он становится целиком и полностью зависимым от мнения своего подросткового коллектива. Он боится внешнего мира, реальности с ее противоречащими законами. Он не хочет взрослеть [10].

Еще одна трудность, подстерегающая современного подростка, — субъективное ощущение одиночества. Ощущение подростка, что его жизнь бессмысленна, порождает другое чувство. Ему начинает казаться, что страдания от бессмысленности испытывает только он один.

Подростковый возраст может рассматриваться как фактор риска формирования суицидального поведения. Кризис данного возраста характеризуется утратой чувства безопасности и комфорта, нарушением внутреннего равновесия, возрастанием тревожности и усилением экзистенциальных страхов. Преодолевая данный кризис, подросток либо успешно социализируется, т. е. поступательно развивается, усваивая нормы и ценности социума, в результате чего формируется адаптивное поведение, либо десоциализируется с формирующейся дезадаптивностью.

Кризис взросления подростками переживается по-разному. У одних этот этап жизни осложняется кризисом идентичности, у других — кризисом авторитетов. Кризис также может проявляться деперсонализацией (переживанием кажущейся чуждости своего «Я»), переживаниями своих, чаще всего воображаемых физических недостатков, ипохондрией (чрезмерной озабоченностью своим здоровьем), нарушениями пищевого поведения (отказом от пищи или прожорливостью), бесплодными рассуждениями, асоциальным поведением и даже мыслями или стремлениями к самоубийству. Знания об этом особенно необходимы для создания взрослеющим подросткам благоприятных жизненных условий, с тем чтобы предупредить суицидальные мысли.

Кризис взросления — перестройка внутреннего переживания, состоящая в изменении того, что определяет отношение подростка к среде, т. е. в изменении потребностей и

побуждений, движущих поведением подростка. В этом критическом периоде на протяжении короткого времени (нескольких лет, одного года) сосредоточены резкие и основополагающие сдвиги в личности подростка. Он в короткий срок меняется в целом, в основных чертах личности.

Суть процесса идентификации состоит в особенностях усвоения образцов поведения значимых для подростка людей. При этом происходит объединение прошлого опыта, реальных и потенциальных способностей, сиюминутных выборов в проблемных ситуациях [59].

Развитие становится стремительным по темпу происходящих изменений в психике и поведении. Часто обнаруживается трудновоспитуемость, ухудшается успеваемость, ослабевает интерес к школьным занятиям, падает общая работоспособность или развиваются скрытность, тяготение к жизни в виртуальном пространстве, стремление к уходу в себя. Развитие сопровождается более или менее острыми конфликтами с окружающими. Выраженность этих проявлений различна, вариаций кризиса больше, чем особенностей стабильного периода. Внешние условия определяют характер обнаружения и тип протекания кризиса взросления. Подросток, вступающий на путь взросления, теряет интересы, еще вчера направлявшие его деятельность, прежде сложившиеся формы внешних отношений и внутренней жизни становятся неактуальными.

Ухудшение успеваемости и работоспособности, дисгармоничность во внутреннем строении личности, отмирание прежде установившейся системы интересов, негативный, протестующий характер поведения — все эти признаки подросткового кризиса многие исследователи оценивают как стадию дезориентировки во внутренних и внешних отношениях, когда человеческое «Я» и мир разделены более, чем в иные периоды.

В кризисный период качественно меняется содержание познавательных процессов. Для подростка гораздо более важным становится не установление того или иного факта,

а определение его собственного отношения к этому факту. Объективность на время уступает субъективности. Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности. Если подросток во время кризиса окажется неспособным к идентификации, возникнут путаница ролей и трудности в эмоциональных отношениях с людьми, в социальной и профессиональных сферах. Кризис периода взросления либо недооценивают, либо считают очень опасным. Он может стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, провокации психозов или условием возникновения нервно-психических расстройств. Осложнение и бурное протекание процесса взросления наблюдается у 20 % подростков.

Кризис идентичности проявляется в чувстве неполноценности, депрессивном настроении и суицидальных намерениях. Эти переживания могут сочетаться с деперсонализацией и ипохондрией. Взрослеющий подросток реагирует на то, что он уже не ребенок, на несоответствие биологических возможностей социальным, на неуверенность в своих знаниях и умениях в новом статусе, на резкие изменения, происходящие в организме. Подросток мучается вечными вопросами: «Что он из себя представляет? Зачем существует? Как к нему относятся окружающие?» Он может сомневаться в собственной самобытности, воспринимать себя как жалкую копию других. В связи с этим возникает неприятие социальных правил, в том числе и семейных.

Неуверенность и тревога, возникающие в связи с переживаниями, могут привести к страху потери телесного и особенно психического единства с одновременным стремлением преодолеть эту боязнь с помощью ритуалов (рассматривание своей внешности, ощупывание собственного тела). Наряду с неуверенностью собственного существования может быть неопределенность жизненных целей, выбора профессии, круга друзей, сексуальной ориентации и сексуального поведения, религиозной идентификации, нравственных устоев

или лояльности к референтной группе. Это расстройство может быть также начальным проявлением серьезных личностных изменений.

Кризис авторитетов — смена способа миропонимания, побуждаемая стремлением понять и принять мир взрослых, а не слепо подчиниться ему. Кризис авторитетов проявляется протестом против семьи, школы, других давящих на него взрослых. Подросток пытается противостоять власти, порядку, общепринятым нормам или отказывается от противостояния, ощущая себя слишком слабым для борьбы. Кризис протекает тем болезненнее, чем меньше чувствительности и понимания проявляют взрослые. Немало родителей и педагогов на первые, еще неосознанные попытки подростка отстоять свое право на собственный мир, собственное понимание правил поведения реагируют усилением давления на ребенка.

Кризис в форме деперсонализации означает, что в переживаниях подростка преобладают изменения восприятия своего психического и телесного «Я», а также других людей и окружения. Субъективно переживания отчуждения воспринимаются как кажущееся изменение действительности или утрата реальности.

Деперсонализация связана с трудностями формирования идентичности и выполняет функции механизма психологической защиты и избегания. Она наблюдается у 30—70 % молодых людей. Для нее характерны тревога, чувство отчуждения, беспокойство в связи с этим переживанием, субъективное понимание неадекватности эмоциональных реакций.

Деперсонализация может проявляться состояниями, при которых окружающее меняется, кажется чуждым, непохожим на обычное, привычное, неясно воспринимаемым, как будто через пелену, туман, кисею, либо видится удаленным, смазанным, тусклым, неживым, серым. Люди и предметы кажутся странными, ненастоящими, подобными куклам, марионеткам, жизнь представляется застывшей, нереальной, лишенной естественных красок и движения. Иногда меня-

ется и восприятие тела, оно кажется чужим, незнакомым, плохо управляемым, необычно легким или исчезнувшим. При этом движения, поступки наблюдаются как бы со стороны, сочетаясь с непониманием того, как управлять таким телом.

Анализ проблематики суицидального поведения, завершенных суицидов и суицидальных попыток в подростковом возрасте свидетельствует о том, что психотравмирующими ситуациями являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с педагогами, дидактогенная (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидаскологенная (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др.

Подростки с выраженными суицидальными тенденциями не удовлетворены положением дел в следующих областях: учебе, материальном положении, внутреннем мире, здоровье, семье, отношениях с окружающими, будущим, отношениях с обществом, в котором они живут.

Общая профилактика суицидального поведения может включать в себя такие направления работы, как:

1) коррекционно-реабилитационное: развитие саморегуляции; поиск и активизация позитивных ресурсов; снятие мышечных зажимов (освоение методов релаксации); коррекция эмоционально-личностной сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний); овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром; отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией; выбор жизненного пути, постановка жизненных целей;

2) определение внутренних и внешних ресурсов подростка, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса. К внутренним ресурсам относятся: инстинкт самосохранения; уровень развития

интеллекта; коммуникативный потенциал; ценные для подростка аспекты его «Я»; позитивный опыт решения проблем. К внешним ресурсам можно отнести: значимую деятельность, которая является источником стабильности, особенно творческую; социальный опыт, в том числе духовный (религиозный); значимых людей, на которых чаще всего полагаются суициденты, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери такого человека может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе.

Психолого-педагогическое сопровождение подростков должно быть направлено на развитие жизнестойкости, формирование у них личностных качеств, которые являются общими у эффективно адаптирующихся людей:

- реальная способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть;
- умение находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях;
- способность творчески перерабатывать информацию и вырабатывать новые, непривычные или неочевидные методы решения проблем.

Семья является значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток. При этом все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе родитель—ребенок—педагог. Вместе с тем родители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, а также ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от действия, а это, в свою очередь, приводит к новым сложностям в учебе или во внеучебной деятельности [38].

Одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психологической подготовки школьников, направ-

ленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации [16]. Важным фактором эффективных детско-родительских отношений, особенно в ситуации взаимодействия с детьми группы суицидального риска, является гуманистический стиль общения — принятие подростка, ровное, терпеливое отношение к нему.

При организации обучения родителей важно учитывать возрастные особенности их детей. К примеру, занятия для родителей, имеющих детей 10—16 лет, предполагают информирование о возрастных изменениях, связанных с пубертатным периодом; рассмотрение причин суицидальных действий; выработку эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях [37].

В организации профилактической работы с родителями важно получать обратную связь не только от родителей, но и от специалиста (психолога, педагога социального), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь. Для этого может быть использована диагностика, затрагивающая область суицидального поведения подростка и позволяющая уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, помощь в оценке обстановки в конкретной семье, приближающая специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которые сохраняются длительное время;
- резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);

- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что нужно знать о беседе с подростком

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

Таким образом, важной компетенцией современного взрослого человека является умение наполнить свою жизнь смыслом. В первую очередь это касается родителей подростков и педагогов. Именно ресурсный взрослый может стать эффективным в области профилактики суицидального поведения подростков. Учет особенностей подросткового кризиса — необходимое условие психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в школе. Умение педагога установить контакт с родителями и просвещение по вопросам родительско-детских отношений существенно повысят эффективность профилактической работы, осуществляемой учреждениями образования.

ВОРОВСТВО В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Многие педагоги и родители сегодня озабочены случаями воровства среди подростков в учреждениях образования. И эта проблема касается не столько подростков с явными признаками нарушений поведения и семейного неблагополучия, сколько подростков из вполне благополучных семей, обучающихся в престижных учреждениях образования.

Воровство — совершение кражи — тайное хищение чужого имущества. Факт присвоения чужого имущества детьми дошкольного и реже младшего школьного возраста не следует рассматривать как воровство [4]. Ребенок не ворует, а берет. Берет, не понимая разницы между общественной и личной собственностью человека, не понимая, что такое собственность вообще. «Мое», «твое», «свое», «чужое» пока не имеют для него смысла. К тому же взрослые часто считают вещи ребенка лишь формально его собственностью, «потому что они куплены на родительские деньги». Получается неравнозначная для ребенка ситуация: «чужое» есть, а «своего» фактически нет.

Детское воровство в большинстве случаев — единичный акт. Он демонстрирует недостаточность воспитательных усилий в семье. Часто это случается не по причине безнравственности родителей, а потому, что им и в голову не приходит объяснять ребенку такие простые человеческие истины, как «не воруй». Вот пример, когда третьеклассник с начальными проявлениями отклоняющегося поведения спровоцировал приятеля на кражу леденцов в магазине. «Преступник» оказался сыном образованных родителей, которые много внимания уделяли развитию своего ребенка, в том числе и нравственному. Мальчик много читал, редко проводил время в компании сверстников, так как родители считали, что общение в такой компании ничего хорошего не даст. Как результат — несформированность навыков общения, из-за чего попал под влияние провокатора. Случай получил широкую огласку в школе, родители и ребенок

пережили стресс. Естественно, впоследствии с нашим героем не происходило подобных случаев, но, будь родители компетентнее, и этой психологической травмы для всех участников неприятной истории можно было избежать.

Причинами подросткового воровства может стать неосознанное привлечение внимания к своим потребностям, когда ребенок не получает от близких нечто важное, и не обязательно материальное. Например, это может быть внимание, ласка, участие, поддержка. Другая причина — социальная неуспешность. Тогда подросток начинает воровать, чтобы делать подарки сверстникам. Этим он покупает их дружбу и поднимает свой статус. Третьей причиной может быть возможность попадания подростка в неприятную историю — наркотики, долги, кто-то его шантажирует и требует денег. А возможно, в его жизни происходит нечто ужасное, подросток просто боится поделиться этим с близкими. И ворует деньги, чтобы спастись.

Особой формой воровства является воровство как проявление агрессии. Воровство в таком случае исключает неосознанное поведение. Кража совершается не с целью наживы, а с целью умышленного причинения вреда другому.

Современные дети — представители формирующейся в обществе индивидуалистической культуры, характерными ценностями которой являются успешность, предприимчивость, мобильность, выраженная агрессия, предназначенная для достижения личных целей. Но культура индивидуализма предполагает проявление личностной зрелости, самостоятельности, ответственности за свою жизнь. Важно, что, проявляя эти качества, индивид неуважительно относится к личности другого человека, не предъявляет претензий по поводу своих неудач к окружающим. Незрелый подросток считает, что можно добиться успеха и иным способом. Достаточно помешать другому быть успешным и на его фоне уже выглядеть неплохо.

Воровство среди современных подростков имеет целью причинение неудобств другому, создание для него трудностей,

препятствий. У девочки в школьном гардеробе исчезла одна кроссовка из пары. Какова цель такой кражи? Ведь не для присвоения кроссовок и использования в личных целях, а для того, чтобы у этой девочки возникли трудности на уроке физкультуры: так она может получить неуд за пропуск урока по неуважительной причине.

Воровство по отношению к человеку, который не нравится, является одним из диагностических критериев агрессивности для подростков [48].

Как бы ни были разнообразны формы антиобщественного поведения, они почти всегда характеризуются плохими отношениями с другими детьми, которые проявляются в драках и ссорах, или, например, агрессивностью, демонстративным неповиновением, разрушительными действиями или лживостью. Такое поведение также может включать антиобщественные поступки: воровство, прогулы школы и даже поджоги. Между этими различными формами поведения существуют важные связи. Они проявляются в том, что те дети, которые в раннем школьном возрасте были агрессивными и задиристыми, став старше, с большой вероятностью станут на путь асоциального поведения [46].

Есть данные, говорящие о том, что в семьях со слабой дисциплиной (они отличаются непоследовательностью дисциплинарных требований, в них родители не в состоянии продемонстрировать самоконтроль или твердые принципы поведения) у детей не образуется последовательной системы ценностных ориентаций. В результате эти дети довольно рано начинают проявлять склонность к антиобщественному поведению.

Следует заметить, что воровство среди подростков — не общая тенденция, а специфическая социальная ситуация. К примеру, в одной из музыкальных школ забытые и потерянные личные вещи детей не пропадают, их находят и отдают дежурному. Это говорит о том, что у таких детей родителями сформировано бережное отношение к чужой

собственности, к уважению личностных границ другого — сформирована нравственная культура поведения.

Поведение ребенка всегда является своеобразным индикатором семейной ситуации. Результат неблагополучия в поведении детей разглядеть легко, если дети вырастают в конфликтных, проблемных, асоциальных, аморально-криминальных, неполных (с недостатком воспитательных ресурсов) семьях.

Гораздо труднее разглядеть результат скрытого семейного неблагополучия в подростках из внешне респектабельных семей, образ жизни которых не вызывает беспокойства и нареканий со стороны общественности, но ценностные установки и поведение родителей резко расходятся с общечеловеческими моральными ценностями.

Родители таких подростков нередко ответственно относятся к учебе своих детей, их материальному обеспечению и при этом проявляют поразительное безразличие к другим сферам жизнедеятельности, духовному миру и проблемам, волнующим подростка [59].

Скрытое семейное неблагополучие со временем может перерасти в явную проблему семьи, требующую незамедлительного разрешения. В противном случае семейное неблагополучие обусловит личностное и социальное неблагополучие ребенка, которое может стать причиной нарушений поведения, в том числе и воровства. Проблема семейного неблагополучия раскрыта в разделе «Семьи с явным и скрытым неблагополучием».

Родители, заинтересованные в гармоничном развитии личности ребенка, без труда смогут найти перечисленные черты скрытого неблагополучия в своей семейной системе с целью их своевременной коррекции. Пересмотрев стиль семейных отношений — супружеских и родительно-детских, взрослые могут выявить конкретные ошибки, касающиеся особенностей общения в семье. Их исправление будет способствовать профилактике возникновения нарушений поведения у ребенка.

Если все же факт воровства был, предлагаем родителям осуществить следующие шаги:

1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка.

Найдите ответы на 5 основополагающих вопросов: «Что произошло?», «Где и когда это случилось?», «С кем был ваш ребенок?», «Почему он украл?». Лучше всего начать с вашей реакции, объясняющей, что, по вашему мнению, произошло и как вы к этому относитесь [7].

Важно запомнить два «не» в родительском поведении. Во-первых, *не реагируйте слишком остро*. Безусловно, вы будете рассержены и расстроены, но старайтесь держаться спокойно. Во-вторых, *не обвиняйте* ребенка в воровстве и не называйте его вором. Вместо этого признайте существование проблемы и сообща справляйтесь с ней.

2. Объясните, почему воровать плохо.

Изложите ребенку свои взгляды на честность. Именно сейчас постарайтесь, чтобы ребенок понял, почему воровать нехорошо и почему это подрывает моральные устои вашей семьи. Будьте лаконичны и придерживайтесь темы вреда воровства: «Брать без разрешения то, что тебе не принадлежит, очень плохо. Мы никогда не берем чужие вещи. Нам нужно доверять друг другу. Я надеюсь, что ты будешь уважать собственность других и всегда будешь спрашивать разрешения, прежде чем что-то «одолжить». Помните, что детям часто трудно понять разницу между «одолжить» и «взять», поэтому вам придется объяснить ребенку идею права собственности.

Нужно обсудить с ребенком возможные последствия воровства, такие как потеря друзей, плохая репутация, утрата доверия людей и проблемы с законом. Помните, что одной беседы о честности далеко не достаточно для устойчивого изменения поведения. Почаще говорите с ребенком о честности в течение нескольких недель, чтобы он не только понял, чего вы от него хотите, но и сделал добродетель частью своего привычного образа действий.

3. Делайте замечания и размышляйте над ситуацией.

Дети часто не задумываются о пагубных последствиях воровства. Постарайтесь поставить ребенка на место его жертвы и дать почувствовать, насколько обидно, когда крадут твои вещи. Ребенка можно спросить: «Представь, что ты жертва воровства, — ты обнаружил, что из твоего кошелька украдены все деньги. Что ты почувствуешь? Что бы ты сказал человеку, который украл?»

4. Требуйте восстановления справедливости.

Убедитесь в том, что ребенок действительно понимает, *почему воровать плохо и что надо сделать, чтобы исправить положение*. Лучшее наказание — потребовать, чтобы ребенок извинился перед жертвой и вернул украденную вещь. (Лучше, если при этом вы будете сопровождать ребенка.) Если вещь испорчена или ее уже нельзя вернуть, ребенок должен оплатить ее стоимость. Вероятно, вам придется дать свои деньги, но ребенок должен их со временем вернуть из своих карманных денег или же за счет дополнительных ежедневных обязанностей.

Рекомендации педагогам

- ✦ Разобраться в причинах воровства — сделать только первый шаг. Далее начинается работа, в которой должны быть задействованы и сами подростки, и их родители, и педагоги, и, конечно, весь класс. Ни педагоги, ни психологи, ни родители не должны оставаться в стороне от происходящего. Только совместными усилиями можно изменить ситуацию в классе и научить подростков нормальным формам взаимодействия. И в этом процессе организации совместных усилий главная роль отводится педагогу.
- ✦ Педагоги должны способствовать:
 - снижению агрессивных и враждебных реакций;
 - оптимизации межличностных и межгрупповых отношений;
 - формированию навыков конструктивного реагирования в конфликте;
 - развитию толерантности, эмпатии.

ПОДРОСТКОВАЯ ЗАВИСТЬ

Происходящие изменения в экономической, социальной и культурной сферах общества способствуют нестабильному функционированию социальных институтов, расщеплению общества, дискредитации многих нравственных ценностей. В наиболее трудном положении оказались подростки, находящиеся в ситуации социального неравенства. Социальное неравенство — это форма социальной дифференциации, при которой отдельные индивиды, социальные группы, слои, классы находятся на разных ступенях вертикальной социальной иерархии и обладают неравными жизненными шансами и возможностями удовлетворения потребностей. Социальное неравенство связано с социальной ролью индивида в обществе.

Сущностные характеристики ситуации социального неравенства

1. Характеристики, которыми обладают от рождения (половозрастные особенности, родственные связи, физические и интеллектуальные особенности, этническая принадлежность).
2. Признаки, связанные с исполнением ролей (статусные позиции и различные виды профессионально-трудовой деятельности).
3. Элементы обладания: материальные и духовные ценности, привилегии.

Одной из причин социального неравенства является бедность как личная проблема, т. е. индивидуальный выбор и индивидуальная судьба [9].

Согласно данным исследования психического здоровья подростков Республики Беларусь (2019), почти 42 % из них указали, что в их семьях достаточно денег на еду, одежду и другие домашние расходы, но они не могут делать крупные покупки, такие как недвижимость. Около 33 % подростков указали, что в их семьях достаточно денег на еду, одежду и ежедневные домашние расходы, но они не могут сэкономить деньги. Около 10 % респондентов заявили, что их

семьи живут в кредит. И только 12,4 % подростков указали, что они живут в семьях, где деньги — не проблема [15].

Социальное равенство — высоко абстрактное понятие. Существует ли оно в природе? Каким бы идеальным мы ни представляли прошлое или будущее, объективно приходится признать, что в любом обществе есть, было и будет социальное неравенство. Взрослый сформировавшийся человек воспринимает эту аксиому философски. А как к проблеме социального неравенства относятся подростки? Ведь школа никогда не существовала в отрыве от мира взрослых и всегда являлась слепком с их жизни. Социальное расслоение в школе — одна из острейших проблем современной системы образования [49].

Стоит заметить, что в прежние эпохи решение этой проблемы было насколько простым, настолько и поверхностным. В советской школе, как и во всей Советской стране, на словах все были равны. Состоятельные родители не выпячивали свой достаток, тогда все стремились «быть как все». В наше время жизнь кардинально изменилась. Нынче часто именно ребенок превращается в предмет демонстрации успешности родителей.

В школе расслоение идет и между классами, поскольку обычной практикой теперь стало деление детей по способностям. Как правило, в «А» собираются наиболее способные дети, в «Д» — наименее способные. По-разному родители организуют досуг своих детей: кому-то с радостью оплатят поездку за границу на каникулы, а кто-то отказывается от экскурсии в ближайший музей — метро и входной билет тоже денег стоят. Ежедневно в школе возникает ситуация, которая заставляет ребенка или подростка вспомнить о материальном статусе своих родителей. Напоминание об этом превращается для одних в причину возвышения и самоутверждения, а для других — в ощущение собственной неполноценности и ничтожности.

Было бы необъективно рассматривать деление на «хорошие» и «плохие» школы как единственный фактор неравенства

среди школьников и их самооощущения «проигравших». Семья — не менее, а зачастую и более значительный фактор, который способен повлиять на самооценку ребенка и сделать его «аутсайдером» в классе и в дальнейшей жизни.

Дети начинают сравнивать материальное положение своих сверстников уже в детском саду. А к моменту перехода из сада в начальную школу они имеют полное представление о том, как распознать ребенка из семьи обеспеченной и малообеспеченной.

Культурный опыт — это большинство видов активностей вне школы: отдых, дополнительные кружки, репетиторы, хобби. Дети, которые получают культурное разнообразие (а для этого у их родителей должно быть достаточно финансовых возможностей), успешнее своих сверстников, чей внешкольный досуг ограничивается компьютерными играми.

Учащиеся, чьи семьи имеют высокий социально-экономический статус, проявляют бóльшую степень избирательности, направленной на репродукцию и повышение статуса, в отношении не только уровня образования, но и отрасли будущей трудовой деятельности, конкретной профессии.

Таким образом, и репутация школы, и статус семьи существенно влияют на самооценку ребенка и в значительной степени определяют его успешность во взрослой жизни. Но если финансовое положение родителей — результат их достижений, то статус школы в глазах общества — ответственность государства. Так или иначе, проблема школьного неравенства напрямую зависит от проблемы более глобальной — неравенства материального, социального и культурного. Как показал исторический опыт, общество, основанное на идеальном равноправии, — скорее утопия, чем реальная перспектива. Потому остается лишь сглаживать углы настолько, насколько это под силу государству и отдельным людям. Возможно, нивелирование рейтинговой системы учреждений образования и особое внимание к отстающим школам и учащимся могло бы выровнять общую картину и обеспечить

учащимся более здоровую самооценку, а значит, увеличить количество успешных взрослых людей, способных ставить цели и достигать их.

Отношения между богатыми и бедными детьми могут превращаться в открытую или скрытую от глаз взрослых войну. Игнорирование «нищих», грубое превосходство материальных ценностей над духовными, социальная жестокость могут приобретать острые формы зависти.

Наблюдение за тем, что кто-то живет лучше, может приносить страдание. Обратная сторона страдания — сострадание. Когда недовольный жизнью человек видит людей, более несчастных, чем он, ему может стать легче. Состраданию сопутствует альтруизм, а зависти — агрессия.

Зависть считается чувством, структура которого включает соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у меня нет, и вызванную этим ненависть к нему. Зависть — враждебное отношение к другому человеку, детерминированное его превосходством в значимых сферах, сопровождающееся негативными эмоциями, имеющими двунаправленный характер (на другого и на себя), комплексом негативных эмоций, снижением самооценки и желанием нивелировать прямо или косвенно это превосходство. Зависть — это направленное чувство, которое не может возникнуть без цели, без жертвы и которое необходимо рассматривать на трех уровнях:

- 1) сознания — осознание более низкого своего положения;
- 2) эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения;
- 3) реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти.

Основными компонентами зависти считают:

1. Социальное сравнение — первое проявление зависти, возникает вследствие социальных мотивов: люди всегда обсуждают достижения и провалы других, поэтому распространена первая мысль при неудаче «что скажут другие...». Завидуют чаще всего материальным успехам, которые можно

продемонстрировать в обществе. Однако возможно и вполне обоснованное чувство зависти в обществе. Например, есть богатые и бедные, и желание бедного стать богатым, чтобы обеспечить свою семью, абсолютно естественно.

2. Восприятие субъектом чьего-либо превосходства возникает при близости субъекта и объекта зависти (при одинаковых исходных возможностях, одной сфере интересов). Внутреннее принятие превосходства одного воспринимается как унижение другого.

3. Переживание досады, огорчения и унижения по этому поводу — эмоциональная реакция на превосходство соперника.

4. Неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит, — защитные механизмы маскируют чувство собственной неполноценности рациональным объяснением, находя множество недостатков в объекте зависти «разве такому можно завидовать...». Это снимает некоторое эмоциональное напряжение, поскольку позволяет некоторым эмоциям проявиться и снижает значимость объекта зависти, что также уменьшает напряжение.

5. Желание вреда или его причинение.

6. Желание или реальное лишение соперника предмета превосходства.

У завистника обедняется и истощается личностный ресурс, исчезает чувство собственного достоинства, деформируется и разрушается целостность структуры его личности. Субъект зависти «теряет» чувство реальности, самокритичности и ценности своего бытия, постепенно изолируется от окружающих, превращаясь, по сути, в социального аутсайдера. В зависти всегда присутствует элемент злобы — завистник жаждет разрушить счастье других людей. Это — выраженное самоистязание от навязчивых мыслей, сомнений, саморазрушающих фантазий до проявления ярко выраженной и направленной вовне ненависти, что часто толкает завистника на совершение им неадекватных (девиантных и даже криминальных) поступков.

Рекомендации родителям

- ✦ Родители не должны скрывать от детей социальные проблемы, объясняя при этом, что истинная ценность человека измеряется все же не его кошельком. Дети не должны быть витриной респектабельности семьи.
- ✦ Карманные деньги необходимы школьнику любого возраста, но сумма должна быть разумной. И обеспеченный ребенок должен понимать, что деньги зарабатываются, а не растут на деревьях. Мудрые родители иногда заранее обговаривают на собраниях, сколько денег будут иметь в карманах их дети ежедневно. Это снимает много проблем, особенно в начальной школе.
- ✦ Родителям нужно хорошо подумать, как одеть ребенка-школьника. Дело здесь не в деньгах, а во вкусе. Любому ребенку полезно знать и привыкнуть к тому, что определенная обстановка требует и определенного дресс-кода.
- ✦ Всегда можно сказать своему чаду: «Тебе не нравится быть бедным? Учись! Получи хорошую профессию! Добейся в жизни большего, чем я!» Или: «Ты кичишься нашим богатством? Но ведь сам ты только наследник чужого добра. Учись! Докажи себе и другим, что ты в состоянии преумножить состояние семьи!»

1. Необходимо с раннего детства воспитывать в ребенке духовность, веру в себя, разборчивость в понятиях «хорошо» и «плохо».

2. Еще до школы ребенка нужно настраивать на настоящие ценности, чтобы он не завидовал однокласснику, у которого дорогие вещи.

3. Чаще расспрашивать своего ребенка, кто, по его мнению, в классе самый умный, самый добрый, самый сильный, самый справедливый, самый веселый.

4. Каждую ситуацию нужно обсуждать и прививать бескорыстие и великодушие.

5. С раннего детства развивать в ребенке независимость суждений, стремление и упорство в достижении целей,

стойкость. Рассказывать о ценностях реальной жизни, объяснять ее законы.

6. Развивать умение не поддаваться на провокации.

7. Не твердить постоянно, что вы бедные и не можете себе это позволить. Нужно составлять совместный план действий для реализации поставленной задачи и следовать ему.

8. Объяснять ребенку, что знания, хорошие манеры, умение общаться с людьми — настоящий капитал, который не пропадет, не сгорит, не растеряется, потому что ни один человек не застрахован от потерь. А умному, трудолюбивому, способному, сильному человеку легче найти способ прожить и выжить при любых обстоятельствах. Только тогда ваш ребенок сможет оставаться собой и не даст собой манипулировать, невзирая на материальное положение в классе.

Как помочь ребенку справиться с завистью

Если вы заметили, что ребенок завидует, прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете: стыд за ребенка перед обществом; вину за то, что чего-то недодали ему; злость, что он не соответствует вашим идеалам или страх, что он вырастет завистливым; возможно, раздражение и смятение.

Отделите ваши эмоции от чувств ребенка. Признайтесь себе в своих страхах и ожиданиях. Подумайте, откуда они взялись и к чему может привести их внезапное проявление. Не ищите виноватых. Поймите, чего вы хотите и как этого достичь.

Когда вы назвали свои чувства, отнеситесь к зависти ребенка со спокойным интересом. Покажите, что вы его слышите, повторите в ответ: «Ты сердисься, потому что я не дала денег на новый телефон».

Признайте право ребенка злиться и хотеть — это важный шаг к выходу из противоречия. Не торопитесь. Некоторым нужно время, чтобы пострадать и поплакать. Рыдания приносят облегчение. Когда ребенок успокоится, договориться будет проще. Обнимите его, скажите, что вы сочувствуете, и постараетесь помочь, когда он будет готов разговаривать.

Не критикуйте желание подростка купить нелепую, на ваш взгляд, вещь. Лучше подскажите, как ему осуществить свой замысел. Деньги можно накопить или заработать. Привилегии и права можно заслужить, если взять на себя новые обязанности по дому.

И самое главное — имейте терпение. Вы не сможете ускорить процесс, но мудрое отношение к детским переживаниям принесет свои плоды, только дайте время.

Таким образом, проблема школьного неравенства напрямую зависит от проблемы более глобальной — материального, социального и культурного неравенства в обществе. Взрослые должны обеспечить детям более здоровую самооценку, а значит, увеличить количество успешных взрослых людей, способных ставить цели и достигать их.

ПРОБЛЕМЫ С ДИСЦИПЛИНОЙ НА УРОКЕ

Многие педагоги предъявляют к обучающимся определенные требования и ожидают, что поведение учащихся будет им соответствовать. То, что в школе к ребенку предъявляются особые требования, внушают ему и родители. Но есть и другая сторона — чего от педагогов ожидает ребенок. Итак, взаимодействие педагогов и обучающихся в стенах класса и школы — это всегда «улица со встречным движением»: педагоги относятся к учащимся, ожидая от них определенного отношения, и учащиеся относятся к педагогам, ожидая от них... Но чего? Ответ на этот вопрос становится просто интригующим, когда отношение учащихся к педагогу выражается в форме конфликтного, плохого поведения, неприятной выходки, серьезного проступка.

Для начала определимся с возрастными изменениями, происходящими со школьниками от средней к старшей школе. В связи с началом полового созревания у учащегося 5—6-х классов происходят изменения в познавательной сфере: замедляется темп деятельности, на выполнение определенной

работы теперь школьнику требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Педагог должен знать, что эти особенности объективны, они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу, если педагог найдет целесообразным щадящие методы и формы взаимодействия.

Для младшего подростка характерны:

1. «Чувство взрослости», которое появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребностью обостряют негативные черты подросткового кризиса. Если школа не предлагает учащимся средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом — уверенностью подростка в несправедливости и необъективности педагога. Во время проведения практических работ возможно несколько вариантов удовлетворения чувства взрослости, например предоставление нескольких вариантов выполнения работы.

2. «Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего». Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Если педагог контролирует только качество «продуктов» учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, самостоятельности, то процесс учения теряет для обучающегося свою актуальность и привлекательность. Для того чтобы избежать данной ситуации, следует в рамках проведения практической работы продумать такие моменты, где школьник мог бы проявить свое творчество.

3. «Стремление экспериментировать», используя свои возможности, едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если школа не предоставляет учащимся

культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется в самой поверхностной и примитивной форме — в экспериментах с внешностью. Для того чтобы удовлетворить данную потребность, необходимо включить в практическую работу задания, которые учащиеся выполняют по желанию в свободной форме.

Не следует забывать и о том, что теоретическое мышление подростков находится в этом возрасте лишь на начальном этапе своего развития. Поэтому опасна тенденция перегрузки новыми понятиями. Новые научные термины нужно вводить постепенно, на основе имеющихся представлений и общих ориентировок школьников в ходе разнообразной практической деятельности.

Поведение учащихся 7—8-х классов — проявление конфликта между привычной зависимостью от взрослых и желанием обособления. В этот период происходит пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины, особенно на последних уроках или после контрольных работ: подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов реагирования нарастающего сексуального возбуждения.

Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности). Возрастают обидчивость, раздражительность. Даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции.

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться (на уроках подростки стремятся общаться, переписываться). Становится значимым то, какими видят их одноклассники (статус в классе). Может произойти смена лидеров.

К ухудшению дисциплины на уроках может приводить недостаточно быстрый темп. Подростки начинают мыслить быстрее (развивается формально-логическое мышление), с радостью воспринимают задания, в которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения.

При столкновении с теми или иными трудностями во взаимодействии с детьми необходимо учитывать, что подростки могут вести себя агрессивно не в силу «испорченности», а в связи со стремлением сохранить устойчивое представление о себе и окружающих в соответствии со своим опытом, защититься от низкой самооценки.

Хотя интерес к школе и общению со взрослыми снижается, подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослым. Если такой возможности нет, могут возникать депрессивные настроения, суицидальные мысли либо резкие агрессивные вспышки, направленные на взрослых.

Никакая педагогическая, психологическая помощь не принимается ребенком и не приводит к стабильным позитивным результатам, если она не основана на устойчивых, безопасных и принимающих отношениях со взрослым. Подростки могут давать выраженные и неожиданно острые реакции на неправильное обращение со стороны педагогов, особенно когда такое обращение попадает на «болевыe точки», например, сомнения в своей значимости, неуверенность в восприятии себя окружающими, недовольство своей внешностью и способностями. Нужно, чтобы подросток чувствовал свою ценность для других.

Обращение, проявляющееся в занижении оценок, игнорировании успехов ребенка, склонности к негативному обобщению и перенесению на личностные особенности любого проступка ребенка, представляет собой психологическое насилие. Особенно тяжело переживаются подростком и сами по себе никогда не бывают полезными «воспитательные» комментарии по поводу ребенка в присутствии других учащихся. Длительные и постоянные воздействия подобного рода наносят серьезный вред психологическому здоровью ребенка.

Взрослых подростки делят на тех, кому можно, а кому нельзя доверять. Новому взрослому достаточно сложно завоевать доверие подростков (понадобится немалое время). Наиболее эффективным становится взаимодействие с под-

ростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Учащиеся 10—11-х классов уже включаются в новый тип деятельности — учебно-профессиональный. Учебная деятельность для них является средством реализации жизненных планов, поэтому она направлена на структурную организацию и систематизацию индивидуального опыта путем его расширения и пополнения. В этом возрасте учебная информация может быть осмыслена самостоятельно и учащиеся сами способны выбирать формы получения информации.

Развитие познавательных процессов достигает достаточно высокого уровня, поэтому дети наравне со взрослыми выполняют умственную работу. Качественно меняется мышление, достигая теоретического уровня. Подростки теперь всегда пытаются сопоставить различные теории, точки зрения, т. е. «докопаться до истины».

Основная задача педагога в этот период — предоставить учащимся информацию для размышления, которая будет иметь высокую степень проблемности, обеспечит свободный выбор и необходимость определения собственной точки зрения. Информация лучше усваивается, если она построена по принципу «гипертекстовости» (форма организации текста, при которой его смысловые единицы представлены не в линейной последовательности, а в режиме сопредставленности, а читатель должен соотнести и объединить их), что способствует ее самостоятельной обработке.

В это время формируется индивидуальный стиль деятельности, который опирается на стиль мышления конкретного человека. Важной задачей педагога является обеспечение разнообразного содержания обучения путем наполнения его логической, образной, практической, аналитической по содержанию информацией. Обучающиеся пытаются избежать излишней опеки [26].

При любом типе нервной системы, т. е. при наличии любого темперамента, можно выработать, воспитать все общественно необходимые, положительные черты личности и

поведения; темперамент будет лишь придавать известное своеобразие этим чертам. В процессе воспитания не следует ставить задачу изменить темперамент, например переделать холерический или меланхолический темперамент в сангвистический или флегматический.

Педагогом может быть представитель любого темперамента, любого типа нервной системы, если он сумеет использовать положительные стороны своего темперамента и преодолевать отрицательные. Например, представитель холерического темперамента должен использовать такие свои положительные черты, как страстность, активность, энтузиазм, энергичность, и сдерживать такие отрицательные проявления, как вспыльчивость, аффективность, резкость, раздражительность. Представитель меланхолического типа должен использовать такие свои положительные черты, как мягкость, отзывчивость, тактичность, и преодолевать такие, как нетребовательность, податливость, внушаемость, вялость, нерешительность.

У учащихся-холериков надо стараться путем тренировки развивать отстающий тормозной процесс, вырабатывать умение сдерживать себя, свои нежелательные реакции. От этих учащихся надо постоянно мягко, но настойчиво добиваться спокойных, обдуманных ответов, спокойных, нерезких движений, систематически воспитывать сдержанность в поведении и отношениях с товарищами и взрослыми. В трудовой деятельности у таких учащихся необходимо воспитывать последовательность, аккуратность и порядок в работе, от них надо требовать хорошего выполнения всех заданий, помня о том, что холерик не любит однообразной и кропотливой работы. Страстность же в работе, энергию и активность, разумную инициативность холерика следует поощрять. Поскольку холерик нередко пребывает в аффективном состоянии, говорить с ним резким и повышенным тоном не рекомендуется, это только усилит его возбуждение. На холерика лучше действует подчеркнуто спокойный, тихий голос.

На подростков-меланхоликов (слабый тип нервной системы) надо воздействовать мягкостью, тактичностью, чуткостью. Чрезмерная строгость и резкое повышение требований к таким учащимся еще больше затормаживают и снижают работоспособность. На уроке таких подростков надо чаще спрашивать, создавая во время их ответа спокойную обстановку; большую роль при этом играют одобрение, похвала, подбадривание. У подростков меланхолического темперамента необходимо развивать общительность, через общественную деятельность постепенно вводить их в коллектив.

Внимание педагога должны привлекать и подростки флегматического темперамента, которым обычно, к сожалению, не уделяется достаточного внимания — они спокойны, никому не мешают, усидчивы, и поэтому как будто нет оснований делать их объектом специальной работы. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества — большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность. Педагогу необходимо больше активизировать деятельность подростков-флегматиков, изживать равнодушие, безразличие, которое может возникнуть у них, чаще не только заставлять таких учащихся работать на уроке в определенном темпе, но и вызывать у них эмоциональное отношение к тому, что делают они сами и их товарищи.

У подростков-сангвиников надо воспитывать усидчивость, устойчивые интересы, более серьезное отношение к любому делу, неторопливость, изживать беззаботную беспечность, легкомыслие, если они начнут проявляться.

Педагогу необходимо знать, на чем строится поведение «проблемных» подростков. Психологи выявили **три основных закона проблемного поведения**:

- подростки выбирают определенное поведение в определенных ситуациях;
- любое поведение подростков подчинено общей цели — чувствовать себя принадлежащим к школьной жизни;

- нарушая дисциплину, подросток осознает, что ведет себя неправильно, но может не осознавать, что за этим нарушением стоит одна из четырех целей:

привлечение внимания (подростки все время хотят быть в центре внимания, не давая педагогу вести урок, а ребятам — понимать педагога);

власть (некоторые школьники плохо ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над педагогом, над всем классом. Часто они демонстрируют своим поведением: «Ты мне ничего не сделаешь» и разрушают тем самым установленный в классе порядок);

месть (для некоторых школьников главной целью их присутствия в классе становится месть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут кому-то из педагогов, одноклассников или «всему миру»);

избегание неудачи (некоторые подростки так боятся повторить поражение, неудачу, что предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требованиям педагогов, родителей или своим собственным чрезмерно завышенным требованиям. Они часто мечтают, чтобы все оставили их в покое, и остаются в изоляции, неприступные и «непробиваемые» никакими методическими ухищрениями педагога).

Проведем мини-практикум по распознаванию мотивов проблемного поведения. *Ситуация «Ученица сидит и рыдает на уроке».*

Если вы подошли к ней, и плач затих — это «привлечение внимания». Если вы подошли к ней, и плач стал громче — это «власть». Если все это происходит на вашем открытом уроке в присутствии комиссии — это может быть «месть». Если ученице нужно отвечать, а она боится или не может — это может быть «избегание неудачи».

Выбирая то или иное вмешательство, педагогу необходимо помнить, что смысл истинного педагогического воздействия — не наказание. Педагогическое воздействие пресле-

дует две цели: 1) остановить неприемлемое поведение в тот момент, когда оно имеет место; 2) повлиять на выбор обучающимся более приемлемого поведения в будущем.

Педагог ошибается, когда в ответ на выходку в напряженной ситуации:

- повышает голос;
- оставляет последнее слово за собой, произнося фразу типа: «Учитель здесь пока еще я!»;
- начинает кричать;
- использует такие позы и жесты, которые «давят»: сжатые челюсти, сцепленные руки;
- использует сарказм;
- дает обобщенные оценки характеру подростка;
- проявляет ригидность в своих убеждениях;
- делает обобщения типа: «Вы все одинаковы!»;
- изображает негодование;
- придирается;
- передразнивает учащихся;
- командует, требует, давит;
- сравнивает одного подростка с другим.

Известен случай, когда двое учащихся опоздали на первый урок. Педагог разгневался и забаррикадировал дверь своим столом. Он долго возмущался безответственным поведением опоздавших. Школьники удивлялись некорректному поведению педагога и долгое время вспоминали именно эту эмоциональную вспышку, а не тему урока того дня.

Теперь поговорим о личности педагога, а именно об изменениях его установок и реакций для достижения желаемых партнерских отношений с учащимися. Без этого не обойтись, ведь никакие слова и действия, как бы тщательно они ни были подготовлены, не приведут к успеху, если педагог неискренен в своих установках и чувствах.

Рекомендации педагогам

- ✦ Научитесь акцентировать внимание на поведении, а не на личности подростка. Следует говорить не «ты плохой (нерадивый, глупый) человек», а «ты человек хороший

(умный), но сейчас поступил плохо (не проявляешь своего высокого интеллекта)».

- ✦ Займитесь своими негативными эмоциями. Проанализируйте, что именно заставляет вас испытывать их.
- ✦ Не усиливайте напряжения ситуации. Умейте сдерживать отрицательные эмоции, используйте приемы, помогающие «взять паузу». Развивайте терпимость к любым человеческим проявлениям.
- ✦ Обсудите поступок позже. Действительно, не стоит тратить время на выяснение отношений на уроке и в присутствии других. Скажите: «Эту ситуацию мы обсудим на перемене» и вернитесь к теме урока. Позже попросите учащегося остаться и узнайте, почему он вел себя неподобающим образом. Выразите собственное отношение к ситуации, используя «Я-высказывания»: «Я хотел бы, чтобы ты разговаривал со мной более уважительно».
- ✦ Позвольте учащемуся «сохранить лицо». Не унижайте и не оскорбляйте других людей. Несмотря на то что они еще не взрослые, они — другие, не ваша собственность, поэтому достойны уважительного отношения.
- ✦ Демонстрируйте модели неагрессивного поведения. Будьте доброжелательны, обращайтесь к учащимся по имени (к старшеклассникам — на «вы»). Улыбайтесь, делайте комплименты по поводу успехов, учитесь активно слушать — кивать, одобрять, произнося «да-да», смотреть в глаза.

Начинающему педагогу рекомендуем расширить вариативность своих поведенческих стратегий, добавив следующие:

- изменить методы объяснения. Если использованные ранее традиционные методы не эффективны, необходимо пополнить свой арсенал новыми, действенными методами объяснения (проблемный, исследовательский);
- ввести дополнительные методы обучения. Сама учебная дисциплина, к примеру история, дает возможность использовать иллюстративные методы, описывая исторические события, личности великих людей образно,

- так, чтобы поддержать внимание на уроке, сформировать оптимальную мотивацию получения знаний по истории, в конце концов, увлечь историей;
- учить позитивно рассказывать о том, что ты делаешь, и о себе. Психологи утверждают, что позитивный настрой на восприятие и усвоение материала способствует лучшему пониманию и запоминанию, поэтому начинающему педагогу рекомендуется настраиваться на позитивный лад перед уроком;
 - делать ошибки нормальным и нужным явлением. Бурная негативно-эмоциональная реакция на «промахи» учащихся может сформировать у них отвержение идеальной модели педагога. Нам больше нравятся и скорее принимаются обыкновенные люди, которым свойственно допускать ошибки, ведь главное — научиться их исправлять с пользой для себя;
 - формировать веру в успех. Осуществлять поддержку учащихся. Одним из приемов формирования аттракции (приязни) является прием «золотые слова». Речь идет о комплиментах, функция которых состоит в повышении самооценки. Когда учащийся высоко себя оценивает — он верит в себя, в свой успех, и это очень важно для формирования личности в целом;
 - концентрировать внимание учащихся на уже достигнутых в прошлом успехах. Для того чтобы сформировать веру в будущие успехи, необходимо опираться на положительный опыт: это придает устойчивости;
 - помогите школьникам изменить внутреннюю речь на «Ты сможешь, если будешь думать, что сможешь! Повторяй это каждый день в отношении к тем предметам, которые не получаются».

Правила поэтапного изменения проблемного поведения учащегося:

1. *Установите контакт с учащимся.* Любое преобразование поведения должно начинаться со спокойного обращения к ученику. Ограничьте количество того, что может

отвлекать внимание, глубоко вдохните для сохранения самообладания, установите зрительный контакт и убедитесь, что учащийся готов внимательно вас слушать. После этого можно начинать.

2. *Проясните ваши тревоги.* Не стройте предположений по поводу того, понял ли учащийся, что он сделал не так. Кратко опишите проблему, почему вас это тревожит и какое поведение вы от него ожидаете, например: «Когда ты разговаривал таким тоном, это звучало неуважительно. Я хотел бы, чтобы ты говорил с уважением», «Сегодня ты не подготовился к уроку. Я считаю, что ты недостаточно хорошо усвоил предыдущую тему. Мне бы хотелось, чтобы к следующему уроку ты подготовил две темы: и новую, и старую».

3. *Пообещайте друг другу решить проблему вместе.* Сделайте акцент на том, что вы обязуетесь поработать с учащимся, чтобы помочь ему измениться. В идеале вы должны быть членами одной команды, чтобы достичь успеха.

4. *Потренируйте с ним новое поведение, которое призвано заменить проблемное, чтобы он знал, как правильно его использовать.* Например, не рассчитывайте, что учащийся знает, как он должен разговаривать. Нытье порой настолько входит в привычку, что ребенок может уже не помнить, как разговаривать по-другому. «Я не буду слушать нытье. Прислушайся к моему голосу. Я хочу, чтобы ты говорил точно так же. А теперь попробуй ты!»

5. *Исправляйте проблемное поведение на этапе его проявления.* Не ждите. В тот момент, когда учащийся перестает слушаться, самое время вмешаться. Будьте кратки; объясните, что он сделал не так, и приведите пример правильного поведения: «Я понимаю, что ты был зол, но ты не имел права ударить. В следующий раз скажи человеку, что ты зол, и объясни, чего ты хочешь».

6. *Сообщите учащемуся об установлении штрафных санкций.* Они должны быть взвешенными, соответствовать возрасту ребенка и проступку и, что немаловажно, о них следует объявить заранее: «Если ты снова начнешь мешать соседу по парте, тебе придется стать в угол на пять минут».

7. *Применяйте штрафные санкции в случае продолжающегося проблемного поведения.* В случае отсутствия изменений или сопротивления учащегося изменениям, направленным на его поведение, следуйте своим обещаниям применить штрафные санкции. И будьте последовательны!

8. *Поощряйте попытки учащегося вести себя хорошо.* Не пренебрегайте самым простым и зачастую самым эффективным способом изменения поведения: «Ты говорил уважительно. Я хотела бы, чтобы так было и дальше. Молодец!»

9. *Поздравляйте учащегося с успехом каждый раз, когда видите положительный результат.* Меняться трудно, особенно детям, так что отпразднуйте его усилия. И не забудьте поздравить себя!

Рекомендации родителям

✦ Воспользуйтесь следующими подходами, чтобы помочь ребенку стать более успешным и самостоятельным учащимся.

1. *Организируйте место для выполнения домашних заданий.* Чтобы помочь ребенку осознать важность выполнения заданий на дом, организуйте для этого специальное место. Подойдет любое достаточно спокойное место с хорошим освещением. Затем с помощью ребенка соберите в этом месте все необходимое для подготовки задания: учебник, рабочую тетрадь, ручку, карандаш, контурные карты, атлас.

2. *Узнайте требования педагога.* Периодически в течение года беседуйте с педагогом, чтобы понимать его требования к выполнению домашних заданий.

Например: «Когда сообщаются даты контрольных работ?», «Проводятся ли самостоятельные работы каждую неделю?», «Когда сдаются творческие задания (рефераты, презентации)?», «Должны ли они быть отпечатанными или написанными от руки?».

3. *С самого начала установите распорядок занятий.* Выберите самое удобное для ребенка время и придерживайтесь его. Возможно, вы захотите записать согласованное с

ребенком время выполнения домашних заданий и поместить список на видное место.

4. *Объясните ребенку, что выполнение домашних заданий обязательно.* С самого начала поддерживайте серьезное отношение к выполнению заданного на дом. Ребенок должен понять, что задания на дом нужно выполнять хорошо. Других вариантов нет.

5. *Прививайте ребенку навыки планирования.* Покажите ребенку, как составлять перечень того, что нужно сделать в порядке приоритетности. Он может вычеркивать пункты по мере их выполнения.

6. *Предлагайте свою помощь только тогда, когда она действительно необходима.* Если ребенку становится трудно, помогите ему, смоделировав аналогичную задачу и показывая шаг за шагом, как ее выполнить. Затем понаблюдайте, как он сделает это сам. Еще один способ убедиться, что ребенок правильно следует вашим указаниям и не полагается на вас в каждой мелочи, — это проверять результаты выполнения каждого логического этапа работы.

7. *Разделите задание на части.* Деление всего задания на части помогает детям, которым трудно сконцентрироваться и которые теряются от объема заданного. Просто скажите ребенку, чтобы он делал по одному фрагменту задания. Постепенно, по мере укрепления уверенности ребенка, увеличивайте размеры фрагментов задания.

8. *Установите штрафные санкции за невыполнение домашних заданий.* Если вы обнаружили, что задания на дом не выполняются или выполняются не так, как вы требовали, объявите о тех или иных штрафных санкциях. Например, если задание не выполнено к определенному времени (оптимально к одному и тому же часу каждого вечера), ребенок должен знать, что он будет лишен какого-либо удовольствия в тот же вечер или на следующий день.

Таким образом, чтобы грамотно строить конструктивное взаимодействие с нарушителем дисциплины, необходимо распознать истинный мотив проступка, в соответствии с ним

выбрать способ, чтобы немедленно вмешаться в ситуацию и прекратить выходку, разработать стратегию своего поведения, которая привела бы к постепенному снижению числа подобных проступков у этого учащегося в будущем.

СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКА

Потребность быть известным, популярным, статусным, знаменитым всегда характеризовала определенную часть молодых людей, но желание подростков быть «звездой» никогда не было таким острым, сильным и всеобщим, как в настоящее время. У подростков это желание проявляется чаще, поскольку оно исходит из стремления найти себя. Чтобы ощутить свою ценность, молодому человеку необходимо признание других.

Ожидание славы индивидуально и возникает в основном из истории отношений с матерью. Потребность в общественном признании говорит в первую очередь о том, что человек нуждается в любви, равной по силе материнской. Ведь именно благодаря ей мы впервые ощущаем собственную исключительность. Но она может возникать и у тех, кто был рано отвергнут, кто ощущал себя покинутым, беспомощным. В этом случае мечта об известности — это бессознательный вызов матери, которая ребенка недооценила. В стремлении прославиться могут проявляться и презрение к другим людям (иногда бессознательное), и желание оттеснить возможных соперников, и надежда вырваться из безликого окружения. Это объясняет агрессивность, враждебность, злость, которые нередко можно встретить у стремящихся к славе. Причем эти стороны человека часто оказываются неожиданными, замаскированными открытостью, щедростью, добродушием — тоже вполне реальными.

Склонность завоевывать предметы и пространство является стремлением к превосходству — главной побудительной силой нашего поведения, так как благодаря ей мы можем

компенсировать с детства присущее каждому из нас безотчетное ощущение собственной неполноценности. Стремление к успеху все же первично и универсально, а неполноценность ощущают не все, а лишь те, кто его не достигает (хроническое переживание этого состояния может перерасти в комплекс неполноценности). Речь идет о потребности быть успешным при решении любой жизненной задачи. То, как человек реализует эту потребность, определяет его стиль жизни. У тех, кто самоутверждается за счет других, это стремление принимает болезненные формы — в этом он видит истоки преступности, алкоголизма, наркомании, психических нарушений личности. Лучший путь — кооперация с другими людьми на основе общих целей.

Слава всегда сопровождала тех, кто сделал что-то значимое, достиг успеха или совершил подвиг, доброе дело. С возникновением средств массовой информации конструктивное желание прославиться, т. е. в чем-то превзойти других, создать нечто уникальное, совершить подвиг, установить рекорд, все чаще вытесняется болезненным стремлением выставить себя напоказ многомиллионной аудитории. В результате в наши дни известность уже не тождественна настоящей славе и не является показателем достоинств.

«Общество признания», «общество успеха» предписывает нам выставлять напоказ свое «Я», навязывать его другим, чтобы нас не воспринимали (и мы сами не воспринимали себя) как неудачников. Нас уверяют, что стать известным очень легко. В результате каждый хочет вскочить в «социальный лифт», и никто не желает подниматься по лестнице. Теоретически подросток имеет примерно равные шансы однажды выйти на сцену или поступить в престижный вуз, но на самом деле это только иллюзия открытой для всех дороги. На верхние этажи ведет очень узкий проход. Молодые люди, испытывая подобное давление, ощущают все более сильную потребность использовать воображение. Воображаемая слава компенсирует им ее отсутствие в реальности [20].

Положение субъекта в системе межличностных отношений, сложившихся в группе, определяется как социометрический статус, выражает степень привлекательности его личности для других членов группы. Среди прочих статусов рассмотрим более подробно статусы «звезд» и «отверженных».

Социометрическая «звезда» — субъект, являющийся наиболее эмоционально привлекательным для других членов группы, получивший в социометрическом исследовании наибольшее количество положительных выборов от других членов группы, выбираемый другими популярными членами группы.

«Отверженные» имеют только отвержения и не имеют положительных выборов. Это люди, которые активно не принимаются группой; их личностные качества, особенности поведения, привычки вызывают острое неприятие у других членов группы.

Изолированными называют тех членов группы, которые как бы не существуют для группы: у них отсутствуют как положительные выборы, так и отвержения. Равнодушие, т. е. отсутствие какого-либо отношения к подростку, воспринимается им гораздо болезненнее, нежели хоть и отрицательное, но отношение. Когда подростка не замечают, он и сам может усомниться в том, есть ли он на самом деле.

Социометрический статус субъекта — величина достаточно устойчивая [21]. Чаще всего определенный статус сохраняется не только в данной конкретной группе, но очень часто «переходит» с человеком в другую группу. Это объясняется тем, что, занимая определенное положение в группе, человек привыкает вести себя определенным образом. Переходя в другую группу, он продолжает (осознанно или неосознанно) выполнять привычную для него роль. Члены новой группы «улавливают» предлагаемый им образ и во многом в соответствии с ним выстраивают свои отношения с «новичком».

Вместе с тем человеку полезно побывать в разных статусных позициях [6]. Смена статусов обеспечивает большую

социальную гибкость, обогащает опыт социального поведения личности. Постоянное пребывание в «звездах» в школьные годы делает человека ригидным, социально уязвимым и беззащитным перед неминуемыми изменениями. Столь же опасна для развития личности устойчивая позиция отверженного или изолированного в группе, следствиями чего становятся заниженная самооценка, неуверенность в себе, пессимистический взгляд на отношения с другими людьми.

Восприятие человеком своего социометрического статуса в большинстве случаев эмоционально окрашено и осуществляется в форме переживания. Субъект может быть удовлетворен или не удовлетворен своим положением в группе. При этом эмоциональное отношение субъекта к своему статусу не всегда совпадает с его объективной величиной. Например, «звезда» может отнюдь не считать себя «звездой» и переживать по поводу повышенного внимания со стороны членов группы. В то же время изгой может не страдать от равнодушного отношения к себе со стороны группы. Это обычно наблюдается в тех случаях, когда данная группа для человека не является значимой.

Нас привлекают психологически благополучные люди, которые обладают способностями и умениями эффективно функционировать в социуме. Психологически благополучный человек демонстрирует окружающим удовлетворенность собой, окружающими, различными сферами своей жизнедеятельности — жизнью в целом, что говорит о наличии у него способностей и умений справляться с ней. Окружающие ощущают исходящую от него силу — ресурс, энергию, жизнестойкость, адаптационный потенциал. Его гармония привлекает людей. Такой человек знает и принимает себя со всеми своими достоинствами и недостатками, уверен в себе, автономен, обладает способностями и умениями ставить перед собой цели и достигать их конструктивными путями, ассертивен, умеет устанавливать положительные отношения с другими, управляет средой или подчиняется ей в зависимости от ситуации, он адаптивен и нормативно социализиро-

ван — его жизненные принципы, ценности, нормы и правила в целом совпадают с установленными в обществе. Исследования психологов показали, что детей с адекватной самооценкой сверстники обычно принимают с большей готовностью, чем тех, у кого самооценка завышена или занижена.

Если в группе младших школьников в «звезды» попадают, как правило, дети «правильные», опрятные, исполнительные, хорошо успевающие в учебе, часто получающие похвалу от педагога, то в средней школе, когда подростки «пересматривают» ценности и понимают, что достижение идеала во всем сложная, да и не всегда нужная цель, в «звезды» попадают коммуникабельные, веселые, жизнерадостные, модные, имеющие собственную точку зрения, самостоятельные, активные дети.

Традиционно тема «звезд» и «отверженных» описывается через призму социометрии и буллинга. Часто характеристики «звезды» могут быть схожи с характеристиками буллера (преследователя). Это могут быть:

- активные, общительные подростки, претендующие на роль лидера в классе;
- подростки, стремящиеся быть в центре внимания;
- подростки, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- подростки, использующие агрессию для самоутверждения;
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы.

Вот почему педагогам необходимо четко различать эти роли с целью своевременной коррекции подросткового поведения.

Осознание своего статуса с возрастом меняется: становится более полным и многосторонним; часто люди, имеющие объективно неудовлетворительный социометрический статус,

субъективно его переоценивают, а люди, занимающие благоприятное положение в системе личных отношений, склонны его недооценивать.

Неадекватность в осознании своего статуса, характерная в большей мере для самых популярных и самых непопулярных в группе, имеет много психологических объяснений. Главная причина в обоих случаях — защита от тревожной информации. Низкостатусные члены группы не хотят анализировать, не хотят принять как факт то, о чем они догадываются, что чувствуют. Порой они просто не в состоянии осознать свое положение в группе вследствие того, что у них плохо развита социальная рефлексия. Высокостатусные члены группы закрываются от объективной информации, боясь не соответствовать ожиданиям группы [6].

Установлено, что высокий статус человека в группе определяют в первую очередь следующие факторы:

- внешняя привлекательность человека;
- успешность в групповой деятельности;
- достаточный уровень интеллектуального развития;
- некоторые свойства темперамента (общительность, низкая тревожность, стабильность нервной системы);
- успешность в тех видах внегрупповой деятельности, которые значимы для большинства членов данной группы;
- выраженность тех качеств личности, которые наиболее ценимы в данной группе.

Можно ли изменить статус субъекта в группе? Психологи отвечают на этот вопрос утвердительно. Основной путь — организация разнообразных видов групповой деятельности, которые помогают субъектам перераспределить функции и обязанности, позволяют низкостатусным учащимся проявить свои лучшие качества, способности. Повышению статуса подростка могут способствовать его успехи в какой-либо внегрупповой деятельности, при условии, что сверстники становятся «свидетелями» этих успехов [27].

Рекомендации педагогам

- ✦ Педагогам важно помнить, что положение ребенка в классе вплоть до подросткового возраста на 90 % зависит от отношения к нему педагога. Поэтому, если у ребенка не складываются отношения с одноклассниками, педагог должен сигнализировать детям (вербально и невербально) о том, что этот ребенок вызывает у него симпатию, что у него что-то получается лучше всех, что он важен и нужен в классе. В этом возрасте авторитет педагога несоизмеримо выше авторитета сверстников и даже авторитета родителей, поэтому важно уловить момент и не допустить формирования в детском коллективе статуса «отверженного», или «изгоя». В подростковом возрасте это будет сделать намного труднее, ведь для подростков голос педагога — совещательный. Поэтому педагогу важно не пропустить сензитивный период для формирования конструктивных межличностных отношений в классе.
- ✦ Если в классе есть ребенок, рядом с которым действительно опасно находиться другим детям, решение о его судьбе следует принимать вместе с коллегами и администрацией школы, не привлекая для этого «общественность». Не превращайте тяжелое, но необходимое административное решение в акт коллективного осуждения и изгнания. Отверженность и озлобленность связаны друг с другом, одно непременно вызывает другое. Никто не хочет, чтобы впоследствии подросший и доведенный до крайней степени озлобления ребенок решил мстить за свое унижение в школе.
- ✦ Многие педагоги, застав детей дерущимися, говорят: «Мне не важно, кто первый начал, оба виноваты». Это здравый подход, когда речь идет о стычке на равных. Но если в классе систематически обижают кого-то, а он вынужден обороняться, нельзя приравнивать вину преследователя и жертвы: это еще больше ранит слабого ребенка, который чувствует себя абсолютно незащищенным даже в присутствии взрослых. Такой подход развращает ребенка:

преследователя, и он очень скоро научится изводить слабого исподтишка, так, чтобы самому оставаться в глазах педагога «белым и пушистым». Если при этом у жертвы сильный характер, она сделает свои выводы и в следующий раз будет драться уже не на жизнь, а на смерть, понимая, что рассчитывать может только на себя.

- ✦ Если травля отверженного в классе уже началась, прямо объявите детям, как вы к этому относитесь. Не давите на жалость. Говорите не о жертве, а об обидчиках, фокусируйтесь на их качествах. Скажите, что вы будете очень огорчены, если узнаете, что в вашем классе есть дети, которым приятно кого-то обижать и мучить. Твердо объявите, что такое поведение недопустимо и вы в своем классе этого терпеть не намерены. Обычно этого бывает достаточно, чтобы обидчики притихли (они всегда трусоваты). На фоне затишья можно принимать меры по повышению статуса отверженного ребенка и найти для него комфортное место в классном коллективе.
- ✦ Поговорите с отверженным ребенком. Во-первых, объясните ему, что вы не сможете защищать его, если не будете твердо уверены, что сам он никогда драку не начинает. Скажите, что вам очень важно быть справедливым педагогом и никого не наказывать напрасно; возьмите с него слово, что он не будет переходить к рукоприкладству, даже если его дразнят. Во-вторых, подскажите ему, как лучше себя вести, чтобы от него скорее отстали. Обидчики получают удовольствие не от самого процесса произнесения обидных слов, а от эффекта, которого достигают. Когда жертва плачет, злится, пытается возражать, убегает, они чувствуют свою власть над ней. Если же бывшая жертва отвечает уверенно и технично, к ней перестают приставать.
- ✦ Для повышения статуса отверженного или изолированного члена группы используют прием, условно называемый «ответ звезды». Суть его заключается в том, что высокостатусному члену группы поручается в сотрудни-

честве с низкостатусным выполнить важную для группы работу. Конечно, большая часть успеха достанется «звезде», но и ее помощник не останется без внимания, т. е. отсвет от славы «звезды» упадет и на низкостатусного члена группы, что может привести к изменению его роли в группе.

Рекомендации родителям

1. Развивайте эмоциональный интеллект.

Именно он помогает нам управлять своим поведением, преодолевать трудности в общении и принимать верные решения. Всему этому дети учатся у нас. Они особенно чувствительны к тому, как мы выражаем сильные эмоции и реагируем на их чувства.

2. Не зацикливайтесь на достижениях.

Родители слишком много внимания уделяют результатам, потому что верят: только так дети учатся добиваться успеха. Но фокус на личных достижениях дает детям ложное представление о работе. Они думают, что успехи и награды руководителя — только его заслуга. На самом деле лучшие руководители окружают себя профессионалами, потому что знают, что в одиночку не справятся.

3. Не перехваливайте ребенка.

Похвала необходима для развития здоровой самооценки. Однако если вы переборщите, это не пойдет ему на пользу. Если хвалить детей каждый раз, когда они попадают по мячу или проводят линию на бумаге, в них сформируется ложная уверенность. Стоит хвалить за усилия и стремление.

4. Разрешите детям рисковать и терпеть неудачи.

Успех и в бизнесе, и в жизни в целом связан с риском. Если вы будете все время опекать детей, не позволяя им испытать горечь поражения, они не поймут, что такое настоящий риск. А если поддержите их попытки, они смогут ошибиться и понять, что делают правильно, а что — нет.

5. Говорите «нет».

Если потакать любым желанием ребенка, мало шансов, что он станет лидером. Он должен научиться ставить цели,

преодолевать трудности и испытывать радость от достижений. Услышав «нет», он, конечно, немного расстроится, но быстро справится с чувствами. Но если вы его избалуете, ему придется непросто в жизни.

6. Позвольте детям самостоятельно справляться с проблемами.

Лидеры самодостаточны, берут на себя ответственность и действуют. Пусть дети научатся этому. Если вы будете решать все проблемы за них, они никогда не будут твердо стоять на ногах и не научатся критически мыслить.

7. Держите слово.

Лидеры открыты и располагают к себе. Они не идеальны, но их уважают, потому что они держат слово. Дети могут этому научиться, только если будут видеть рядом достойный пример для подражания — вас.

8. Будьте человечными.

Дети могут не слушаться и спорить с вами, но вы все равно до поры до времени их герой и образец для подражания. Не пытайтесь выглядеть в их глазах идеальными и скрывать ошибки. Если вы кажетесь непогрешимым, у ребенка возникает чувство вины из-за неудач. Ему кажется, что только он совершает ошибки. Важно, чтобы дети видели в вас живых людей, которые ошибаются и которых можно ранить. Только так они научатся справляться с ошибками и учиться на них.

Рекомендации подросткам

- ✦ Не существует одного волшебного качества, которое делает вас популярным, однако вы можете выработать у себя определенные привычки, благодаря которым люди начнут любить и уважать вас. Относитесь к другим с теплотой, добротой и демонстрируйте чувство юмора. Активно общайтесь с людьми, участвуйте в групповых занятиях или попробуйте занять место лидера, чтобы вас заметило больше людей. Все ваши дела должны сочетаться с искренностью и уверенностью в себе. Оставайтесь

собой, чтобы люди могли полюбить вашу настоящую личность! Показывайте себя с лучшей стороны, чтобы заинтересовать других и встречать вокруг только радостные улыбки.

1. Покажите, что с вами весело.

Излучайте жизнерадостность и позитивную энергию.

К неподходящим чертам можно отнести негативное отношение и постоянное недовольство. Заражайте остальных своим позитивным настроем. Старайтесь говорить выразительно. Задействуйте динамичную мимику, жесты, меняйте ритмику и тон голоса. Не раздражайтесь по мелочам и не распекайте людей за ошибки. Не показывайте свою скуку и безразличие. Если вести себя так, будто вы слишком хороши для школы, то окружающие увидят вас не в лучшем свете. Находите позитив в каждой скучной ситуации. Если вашей компании приходится стоять в долгой очереди, подбадривайте всех и говорите, что это отличная возможность провести время вместе, а затем предложите интересную тему для беседы.

Задействуйте свое чувство юмора. Не стесняйтесь показывать свое чувство юмора. Используйте в разговоре простые и ненавязчивые шутки. Озвучивайте забавные наблюдения, игру слов или воспоминания, чтобы вызвать улыбку на лице собеседника. Смех улучшает настроение: чем больше люди будут смеяться вместе с вами, тем приятнее им будет ваша компания. Покажите, что вы умеете хорошо слушать и придумывать ситуативные шутки даже с новыми знакомыми. Смейтесь над собой, если вы сделали глупость. Покажите, что вы осознаете свои причуды и не воспринимаете себя слишком серьезно. Так людям будет проще оставаться собой рядом с вами. Будьте осмотрительны с сарказмом, чтобы никого не обидеть. Используйте юмор только в уместных ситуациях, избегайте подлых шуток и выпадов.

Проявляйте искренний интерес к людям. Не пытайтесь казаться интересным, чтобы привлечь к себе внимание. Интересуйтесь людьми! Задавайте личные вопросы, интересуйтесь

делами в учебе и в семье. Интересуйтесь мнением, личными вкусами и ожиданиями. Спрашивайте, как завершилась ситуация, которую вы обсуждали ранее. Слушайте внимательно и демонстрируйте энтузиазм, показывайте свой интерес. Людям нравится говорить о себе, поэтому им будет приятен ваш интерес. Позволяйте другим рассказывать о себе, чтобы стать популярнее.

2. Активно общайтесь с людьми.

Находите время для встреч и общения. Если вы «слишком заняты» и вас не интересует общение с людьми, то окружающие будут разочарованы. Находите время для социальной активности, всегда принимайте приглашения, а также не забывайте выполнять обещания. Покажите себя человеком, с которым легко договориться о встрече и который не отменяет ее в последнюю минуту. Чем больше времени вы будете общаться с людьми своего круга, тем лучше узнаете друг друга и тем популярнее сможете стать. Проявляйте инициативу. Устройте вечеринку, организуйте совместный обед или групповой чат. Убедитесь, что с вами легко связаться по телефону, электронной почте или в социальных сетях. Все будут знать, что можно рассчитывать на встречи с вами даже без подготовки.

Будьте общительны и представляйтесь незнакомым людям. На мероприятиях не нужно прятаться по углам. Заявите о своем присутствии! Подойдите к кому-нибудь и поздоровайтесь. Если на мероприятии вы оказались рядом с незнакомым человеком, используйте возможность лучше узнать его. Задавайте вопросы и находите общие интересы. Например, если в классе вас с одноклассником посадили за последнюю парту, спросите у него, нравится ли ему это место или он предпочитает первые парты. При следующей встрече приветствуйте человека теплой дружелюбной улыбкой! Улыбайтесь и проявляйте дружелюбие, ведите себя открыто. Не ждите, пока другие подойдут и заговорят с вами. Сделайте первый шаг! Если вы стеснительны или не слишком общительны, то учитесь преодолевать трудности общения.

Запишитесь в команду или клуб, чтобы общаться с единомышленниками. Спортивная команда или клуб по интересам — это отличный способ расширить горизонты и познакомиться с новыми людьми. Обдумайте свои увлечения и найдите подходящую группу. В спортивной команде можно не только поддерживать хорошую форму и развивать уверенность в себе, но также находить новых друзей и расширять горизонты. Когда почувствуете себя частью коллектива, начните строить совместные планы помимо встреч на тренировках или занятиях. Не переживайте о том, что думают остальные о таком клубе или группе. Занимайтесь любимыми делами и общайтесь с людьми.

Проявляйте активность в школе или в жизни сообщества. Если активно участвовать в жизни класса и района, то люди будут лучше вас знать. Участвуйте в жизни класса или в общешкольных мероприятиях. Не обязательно тянуть руку на каждый вопрос, чтобы выделиться в классе. Будьте дружелюбны с соседом по парте, отвечайте на вопросы педагога и участвуйте в факультативных занятиях. Станьте волонтером и помогайте нуждающимся. Работа волонтером не только облегчает жизнь другим, но также поможет вам лучше общаться с представителями разных социальных слоев. Чем лучше вы будете ладить с разными людьми, тем проще вам будет находить общий язык с новыми знакомыми.

Проявляйте лидерские качества, чтобы заявить о себе. Для популярности и признания требуется известность. Попробуйте стать лидером группы или организации. Берите задачи, которые заметят другие, координируйте работу группы и возглавляйте новые проекты. Так люди обратят внимание на вас и ваши действия. Предложите делать еженедельную рассылку для всей организации. Участвуйте в школьном дежурстве. Если учащиеся будут часто замечать вас, они лучше вас узнают. Если вы хорошо играете в футбол, то стремитесь стать капитаном команды. Заметный участник коллектива способен вызывать всеобщую любовь и уважение. Роль лидера требует идти на риск. Выбирайте

занятия и возможности, которые вам действительно интересны, а также не бойтесь действовать смело!

3. Дарите людям добро.

Будьте дружелюбны со всеми. Популярные люди обычно на дружеской ноге со всеми вокруг — не только с ровесниками, но также с педагогами, работниками сферы обслуживания, родителями, детьми и всеми, с кем им приходится общаться. Относитесь ко всем с одинаковой добротой, теплом и вниманием. Будьте дружелюбны со всеми и не отказывайте людям в общении. Ведите непринужденные беседы со всеми вокруг, включая продавцов в магазине и работников библиотеки. Тесная группа друзей — это хорошо, но не превращайтесь в замкнутое сообщество и принимайте новых участников. Предлагайте одноклассникам повеселиться с вами на перемене и приглашайте принять участие в обсуждениях. Если вы заметили одинокого или скучающего человека, предложите ему присоединиться к вам и вашим друзьям. При обращении к человеку улыбнитесь, поздоровайтесь и поинтересуйтесь делами, если он не возражает против общения.

Не грубите и не обижайте других. Хулиганы, сплетники и высокомерные люди могут пугать людей, и они точно не пользуются популярностью. Относитесь ко всем с добротой и уважением. Не участвуйте в сплетнях и насмешках над другими. Защищайте жертв жестокости. Может показаться, что грубость помогает получить власть над людьми, но окружающим точно не понравится такое отношение и не понравится лично вы. Если друзья насмеваются над одноклассницей, то попробуйте сменить тему: «Мне кажется, что она долго готовилась к презентации, поэтому не нужно так придирааться. Кстати о презентациях... Вы уже подготовились?». Если вы не знаете, что хорошего можно сказать, то лучше промолчите.

Относитесь к новым идеям непредвзято. Если вы заиклены на своем мнении и отвергаете чужие идеи только из-за разногласий с человеком, то люди не захотят общаться с

вами. Слушайте других внимательно, особенно в том случае, если ваши мнения расходятся. Не перебивайте и не спорьте. Задавайте уточняющие вопросы, чтобы лучше разобраться в вопросе и увидеть ситуацию глазами собеседника. Это касается идей и занятий. Пробуйте новые виды спорта, слушайте новые группы и общайтесь с новыми людьми. Непредвзятость не означает, что вы должны соглашаться со всеми или повторять за другими. Храните верность себе и своим ценностям, а также не мешайте людям быть собой.

Демонстрируйте эмпатию и активно слушайте. Во время беседы уделяйте собеседнику все свое внимание. Поддерживайте зрительный контакт и задействуйте приободряющий язык тела, чтобы показать внимание и интерес. Не перебивайте собеседника и позвольте ему завершить мысль. В ответах используйте слова поддержки, которые показывают, что вы принимаете чужое мнение. Также используйте невербальные сигналы — кивайте, отрицательно качайте головой и делайте восхищенное выражение лица в зависимости от ситуации. Делитесь собственным опытом, чтобы сблизиться с человеком, но не говорите только о себе.

Стремитесь помогать другим и оказывать искреннюю поддержку. Для популярности следует ладить со всеми. Помогайте и не ждите ничего взамен, чтобы установить хорошие отношения с людьми. Старайтесь давать больше, чем получаете от других. Используйте искренние комплименты и похвалу. Помогайте людям и не требуйте награды. Если у вас есть возможность помочь человеку и сделать день лучше добрым поступком, то действуйте! Не забывайте о приятных мелочах — делитесь цветными карандашами с одноклассниками или придерживайте дверь для человека, идущего позади вас.

4. Оставайтесь собой.

Укрепляйте уверенность в себе. Для популярности не нужно быть идеальным человеком. Даже если вы далеки от идеала, старайтесь верить в себя. Принимайте свои недостатки и подчеркивайте достоинства. Не бойтесь высказать

свое мнение и постоять за себя. Ходите с высоко поднятой головой и следите за осанкой. Полюбите себя и свои дела. Если любить себя, другие последуют вашему примеру! Если действовать неуверенно и постоянно искать одобрения окружающих, рядом с вами люди будут ощущать напряжение. Притворяйтесь, чтобы обрести уверенность. Даже если вы совсем не верите в себя, действуйте уверенно, и ваше восприятие преобразится.

Примите свою личность. Для настоящей популярности необходимо быть самим собой, чтобы другие могли понять и полюбить вас. Не нужно меняться или следовать тенденциям, которые вам не нравятся, только чтобы вписаться в компанию. Если вам комфортно быть собой и обходиться без масок, окружающие тоже полюбят вас. Показывайте свою уязвимость, а не скрывайте за маской идеальности. Популярность не определяет личность человека, она просто позволяет показать свое истинное лицо. Не пытайтесь стать другим человеком, чтобы обрести популярность.

Развивайте собственный стиль. Для узнаваемости не обязательно красить волосы в розовый цвет или одеваться в соответствии с модой. Найдите собственный стиль в одежде и аксессуарах, в котором вам комфортно. Показывайте, что вам комфортно быть собой. Для популярности не нужно покупать самые модные или дорогие вещи. Используйте одежду, в которой можно рассмотреть ваши уникальные черты. Важно, чтобы одежда дарила чувство уверенности. Если постоянно смотреться в зеркало или спрашивать, как вы выглядите, то люди заметят ваши сомнения. Не забывайте о гигиене и ухаживайте за своей внешностью — так вы будете всегда излучать свежесть и радовать глаз опрятным внешним видом.

Охотно следуйте своим увлечениям. Определите свои способности и увлечения. Находите время для таких занятий, проектов, хобби и увлечений. Делитесь своими интересами с другими. Разные интересы помогут вам общаться с разными людьми. Если занятие приносит вам радость, а также

позволяет оставаться собой, то окружающие последуют вашему примеру. Если вы любите рисовать, то рисуйте при любой возможности и вдохновляйте других. Различные увлечения помогут познакомиться с большим количеством людей и общаться с ними.

Советы

- Не расстраивайтесь, если в школе есть люди популярнее вас. Часто заботливые друзья, которые всегда рады встрече с вами, важнее любой популярности. Всем нужны надежные близкие люди.
- Популярность имеет свои преимущества и недостатки. Она быстро пойдет на спад, если сменить школу или работу. Все ситуации разные, а иногда нужно просто начать сначала.
- Не расстраивайтесь, если вы не стали самым популярным человеком в коллективе. Существует немало факторов, которые влияют на популярность, но они не умаляют ваших достоинств.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Некотрые люди с самого детства боятся того, что окружающие плохо о них подумают, негативно оценят, скажут что-то неприятное. Можно было бы ответить на такие запросы следующее: «Нет ничего плохого в том, чтобы учитывать интересы и мнения других людей, быть воспитанным, доброжелательным человеком». Но проблема заключается в том, что в самых сложных случаях речь идет не о прекрасных человеческих качествах, а о тяжелом переживании неравенства. Неодобрительное мнение другого, даже незнакомого человека, негативный комментарий в социальных сетях, «кривой» взгляд прохожего способны испортить настроение такому человеку на целый день. Из-за этого сложно находиться в обществе, в коллективе, а иногда даже просто выходить на улицу.

Из всех возможных вариантов поведения люди, зависимые от чужого мнения, выбирают тот, что поможет им заслужить похвалу или оставить о себе хорошее впечатление. Со временем они становятся максимально удобными для окружающих, но абсолютно неудобными для себя. Другой человек в восприятии этих людей оказывается гораздо более могущественным, чем он сам, его желания — важнее, идеи — гениальнее. Такие люди привычно отказываются от своих стремлений и потребностей, если возникает хотя бы малейшее подозрение, что кто-то может плохо о них подумать. С течением времени растет напряжение, которое все сложнее сдерживать. Появляются общая неудовлетворенность жизнью, психосоматические заболевания, ощущение собственной незначимости, неуспешности, бессилия [12].

Люди, зависимые от чужого мнения, принимая решение о любой мелочи, задают себе вопрос: «Как отреагируют окружающие?» Они не идут в спортзал, поскольку боятся, что там на них начнут косо смотреть из-за лишнего веса и отсутствия точеной фигуры.

Их легко увлечь или отбить у них желание. Они могут не пойти на давно ожидаемый фильм лишь потому, что друзья сообщили, что кино неинтересное. Они не купят новую вещь, пока не получат одобрение со стороны друзей или родных.

Выделяют **10 признаков зависимости от чужого мнения.**

1. Подросток отказывается от собственных потребностей из-за чужих нужд. Если у подростка репутация человека, который всегда поможет, никогда не бросит, он — душа компании и лучший на свете друг, важно проанализировать, какой ценой ему это дается. Возможно, он обнаружит, что все вокруг давно сели ему на шею и свесили ножки, потому что он готов спасти окружающих, отказавшись от собственных планов и желаний. Помогать — нормально и правильно, но постоянно действовать себе во вред, чтобы про него хорошо думали, все же не стоит. В таком случае важно научиться говорить «нет».

2. Подросток постоянно ищет одобрения. Он не будет доволен результатами труда, пока его кто-то не похвалит.

Это может касаться как работы, так и рутинных вещей. Например, подросток возвращается домой переодеться, потому что его образ собрал мало лайков в Instagram, хотя отражение в зеркале радовало. Важно учиться строить свою самооценку на объективных показателях, а не на чужом одобрении.

3. Подросток пытается быть таким, каким его хотят видеть. В одной из сцен фильма «Сбежавшая невеста» выяснилось, что героиня каждому жениху говорила, что любит то же самое блюдо, что и он. В итоге девушка сама не могла понять, что ей нравится. У слишком зависящего от чужого мнения человека ситуация еще серьезнее. Если подросток переделывает себя для каждого собеседника, время искать внутренний стержень и решить, кто он есть на самом деле.

4. Подросток постоянно перекладывает ответственность за свою жизнь на других. С одной стороны, все логично: окружающие так сильно влияют на жизнь подростка, что именно от их слов и действий зависят его успехи или неудачи. Но такую ситуацию едва ли можно назвать здоровой. Важно помнить, что зрелая личность берет на себя ответственность за свою жизнь и каждый поступок оценивает с учетом возможных рисков и последствий.

5. Подросток близко к сердцу принимает чужое мнение, даже если оно неконструктивно. Хоть подросток и понимает, что не обязан всем нравиться, но любой упрек выбивает его из колеи. Комментарий «все гуманитарии глупы» может заставить его бросить изучение истории и заняться программированием, и он уже копит на пластическую операцию, потому что в очереди кто-то сказал, что стоит «вот за этим носатым». Важно помнить, что нас окружают не только умные люди, поэтому некоторые слова окружающих просто стоит игнорировать.

6. Подросток боится одиночества. Из-за зависимости от чужого мнения у подростка складывается сложная ситуация с собственными внутренними ориентирами. Поэтому возможность остаться без внешнего модератора вызывает у

него панику. Важно сделать свое мнение приоритетным для себя, и страх пройдет.

7. Он боится делать что-то самостоятельно. Подросток отказывается от важного задания, откладывает на потом идеи для хобби и уже забыл, когда смело затевал что-то новое и интересное. Им движет страх неудачи, которая может выставить напоказ его слабые места. Важно помнить: ошибаться — это нормально. Иногда стоит рискнуть, чтобы преуспеть.

8. Подросток чувствует ответственность за ожидания других. Зависимый человек воспринимает ожидания других людей как свои собственные и очень боится их не оправдать. И вот подросток выбирает профессию или увлечение, потому что так хотели родители. Важно помнить: чужие ожидания — это не наши проблемы.

9. Подросток не может принять решение без чужого совета. Если мы меняем работу или страну проживания, естественно спрашивать у близких, что они думают по этому поводу. Их мнения помогут получить больше аргументов «за» и «против». Но когда речь идет о повседневных делах, потребность в чужих советах свидетельствует о зависимости.

10. Подросток принимает любой шепот за спиной на свой счет [22]. Когда люди вокруг болтают и смеются, подростку кажется, что они обсуждают его. Обсуждают и осуждают, естественно, как иначе. Но большинству людей просто нет до нас дела, как бы обидно это ни звучало.

Разберемся в причинах зависимости от мнения другого человека.

1. Первая причина зависимости — особенности семейного воспитания. Причины подобных проблем действительно часто обнаруживаются в детстве, точнее, в воспитательном поведении взрослых, окружающих ребенка. В результате постоянных требований «быть хорошим ребенком» усваивается директива (скрытое приказание) выполнять требования других, чтобы быть принятым, любимым. Такие дети усваивают «закон», который гласит: главное — это вести себя

так, чтобы люди думали о тебе хорошо. Для этого приходится учиться угадывать желания и потребности других и перестать обращать внимание на свои.

В таких семьях распространены фразы типа «А что подумают люди» или «Ну-ка, веди себя хорошо, вот, видишь, как дядя на тебя сердито смотрит...». Уже с самого детства ребенок напуган общественным мнением. И вместо того чтобы изучать мир, он осваивает способы подавления собственных желаний и угадывания желаний других. Высший уровень достижения такого «угадывательного» поведения — это если незнакомая тетя вдруг скажет: «Какая чудесная у Вас девочка! Какая вежливая и послушная, не то что наш...».

Семьи с таким воспитательным подходом стремятся поддерживать иллюзию благополучия и безупречности. Почему иллюзию? Потому что подавляющее большинство семей являются носителями скрытого семейного неблагополучия [56].

2. Вторая причина тоже кроется в особенностях воспитания. Это зафиксированный в результате взаимодействия с членами семьи опыт взаимоотношений с людьми, который часто используется на протяжении дальнейшей, уже взрослой жизни. Если в семье никто не интересовался эмоциональным состоянием ребенка, если важны были только его достижения и внешний вид, то ребенок получает опыт условной любви, любви за заслуги. А если таковых нет — то опыт обесценивания. В таких семьях часто встречается негласное послание: «Если ты не идеален, то нам не нужен».

3. Третья причина — негативный и травматический социальный опыт. Ребенку свойственно предъявлять себя спонтанным, открытым, творческим. Здоровый ребенок проявляет много интереса к тому, как устроен мир. Он пробует, экспериментирует, задает вопросы. Если в этом процессе его сопровождает взрослый, поддерживающий его исследовательский дух, но умеющий вовремя объяснить, что некоторые вещи могут быть опасны, а другие могут навредить окружающим, то ребенок получает здоровое представление о границах. Если же взрослый пуглив, тревожен, сам

зависит от мнения окружающих и склонен к стыду, ребенка будут постоянно одергивать без объяснения. «Нельзя, и все. Успокойся, я сказала. Положи, не трогай». Тогда ребенок получает послание «Проявлять себя — запрещено, стыдно». Наиболее неприятными становятся ситуации, когда безобидные проявления ребенка были прилюдно высмеяны. Например, когда за романтическую детскую записку, найденную в пенале, девочку вывели к доске и позорили перед всем классом. Или мальчишку за оговорку в стихотворении высмеивали и дразнили целый год.

4. Последняя, четвертая, причина зависимости от мнения окружающих кроется в непринятии себя — плохом знании и понимании себя, в отсутствии внутренней целостности и самооценности. Когда нет четкой и полной картины о себе, человек будет верить всему, что говорят люди про него. Другие люди с их оценками выступают в роли зеркала.

Конечно, личность — это индивид социальный, сформироваться без участия социума не может. Но в какой мере социум влияет на нас? Оставляем ли мы место в этих отношениях для проявления своей индивидуальности? Или следуем за большинством, боясь быть отвергнутыми?

Для того чтобы перестать зависеть от чужого мнения, психологи рекомендуют использовать **практику осознанности**. Вот несколько рекомендаций:

❖ **Наблюдайте за собой**

Наша задача — наблюдать за навязчивыми мыслями и чувствами, которые возникают снова и снова, и вытаскивать их на свет, где они теряют свою силу. Поначалу осознанность усиливает тревожность. Более того, мы замечаем, что нас по-прежнему переполняют чувства невысказанной обиды, злости и постоянной тревожности, которые мы тайно хранили внутри себя. Эти чувства так не похожи на образ, который мы старательно создавали: славным людям не положено сердиться или тревожиться. В детстве мы узнали, что отрицательные эмоции не приносят нам необходимой

любви, а поэтому эти чувства — не для нас. А когда такие чувства появляются, мы считаем их и себя самих плохими, отвратительными, испорченными, злыми. Беспристрастная осознанность требует, чтобы мы учились наблюдать за мыслями, чувствами, эмоциями и ощущениями без разделения их на «плохие» и «хорошие». Лишь только принимая и внимательно их рассматривая, мы сможем обнаружить их причину, а значит, сумеем изменить.

❖ **Побудьте одни**

Люди, пострадавшие от тревожной привязанности, обычно боятся того, что ими пренебрегут, их оставят. Они будут постоянно жертвовать своим временем, силами и самооценкой, лишь бы не оставаться в одиночестве. Как следствие, они часто оказываются в отношениях, не приносящих им радости, играя роли, которые им вредны, даже если сами эти отношения не дают им искомого ощущения безопасности. Именно поэтому сознательный выбор уединения — крайне важный опыт для трансформирующейся личности. Если все сделано с заботой и состраданием, одиночество может оказаться хорошей лабораторией для изучения эмоций, мыслей, телесных ощущений и поведения. Если практиковать одиночество осмысленно и умеренно, вы все более спокойно станете его переносить, не переживая из-за своей отделенности от других. Сложность в том, чтобы научиться любить себя так, как заботливый родитель любит своего ребенка: безусловно, вне зависимости от того, что вы обнаружите, и настолько сильно, насколько вы только способны. Важная часть практики уединения состоит в том, чтобы развить конкретные навыки заботы о себе. Это может оказаться непростым заданием для людей, которые давно смирились с тем, что состояние зависимости — в порядке вещей.

❖ **Поймите, чего вы хотите**

«Во что я верю? Каковы мои ценности? Как мне следует жить?» Этих трех вопросов люди избегают, если ответы противоречат их привычке подстраиваться под нужды

окружающих. Вся наша жизнь — постоянная работа над формированием личной этики. Любая ситуация, требующая от человека принятия решения, подходит для этой цели. Мягкий человек в каждом конкретном случае, скорее всего, поддастся чьим-то чужим желаниям — не потому, что он всегда согласен с ними, и не потому, что он считает такой выбор правильным, а потому, что ему страшно быть причиной конфликта: он рискует лишиться дружбы, любви или статуса. Трансформирующийся человек в аналогичной ситуации обратит взор внутрь и спросит себя: «Что я считаю правильным?».

❖ Не подавляйте негативные эмоции

Вам следует понять, что негативные эмоции тоже имеют право на проявление. Разумеется, подавление негативных эмоций не избавляет от них, а придает им скрытые, пассивные формы. Люди, скорее всего, обнаружат, что умелое управление негативными эмоциями приносит немало удовольствия, потому что одновременно с этим вырываются на свободу мечты. Мы наконец-то осознаем свои желания, смело стремимся к ним и пожинаем плоды своих действий.

❖ Установите границы

Людям тяжело устанавливать личные границы, ведь всегда есть риск обидеть кого-то фактом их существования. Вначале потребуются сознательные усилия, но результат того стоит. Слабые границы убивают отношения, а в окружающих порождают недоверие и неуважение. Прочные границы дают чувство уверенности и привлекают других людей. Если кто-то скажет нам, что не хочет, чтобы ему звонили до девяти утра, мы можем доверять этой информации и чувствовать признательность за то, что такое пожелание было высказано. Для контраста представьте, что в ответ на вопрос, не слишком ли рано мы звоним, мы слышим «Нет проблем», но тон голоса дает понять, что проблемы есть. С нами стараются быть милыми, но это не особенно приятно, и при этом мы теряем уважение к собеседнику.

❖ **Избавьтесь от иллюзий**

Практика избавления от иллюзий поможет людям, вставшим на путь трансформации, расстаться и с волшебными фантазиями, и с ожиданием трагического конца, а также увидеть окружающих такими, какие они есть. В основе создания идеала лежит вера в то, что служение кумиру принесет счастье и удовлетворенность. Разумеется, ни один реальный человек не сделает нас цельными. Это задача для нас самих. Конечно, по ходу дела нам будут помогать другие люди — друзья, педагоги и наставники, но задача удовлетворения собственных потребностей лежит на нас самих. Эту истину трудно принять. Вначале мы сопротивляемся ей, призывая привычные мысли: «Если я буду достаточно приятным, они дадут мне все, в чем я нуждаюсь». Мы должны напоминать себе снова и снова, что ни один человек не заполнит пустоту в нашем сердце.

❖ **Не бойтесь своей темной стороны**

Люди старательно прячут свою темную сторону. Проблема не в том, что темная сторона — это плохо, а в том, что мы ее ненавидим. Интересно, что процесс изучения темной стороны пробуждает именно те свойства, которые мы хотим в себе развивать. Рассмотрение и принятие мстительности, слабости и тревожности развивает умение прощать, дает силу и вносит спокойствие. Вместо того чтобы ненавидеть свою темную сторону, адекватные люди понимают, откуда она взялась: это то место в душе, которому больше всего досталось. Эта боль нуждается в заботе, подобно маленькому ребенку, который ударился и хочет, чтобы его приласкали, отвлекли, поиграли с ним, пошутили, короче говоря, чтобы его любили. Когда мы становимся способными сострадать своей темной стороне, трансформация ускоряется [45].

Со взрослыми разобрались. Теперь следует подумать о детях, ведь формирующаяся в них зависимость от мнения окружающих может стать как отдельной проблемой, так и симптомом других комплексных психологических проблем, к примеру «синдрома отличника».

Как формируется «синдром отличника»?

Стремление ребенка «всегда быть на высоте» и демонстрировать окружающим свою успешность зачастую является проявлением его глубокой неуверенности в себе. Причины этой неуверенности могут быть самыми разными. Обычно это комплексы по поводу своей внешности, отсутствия друзей, недостаточно высокого, по мнению ребенка, статуса семьи. Ребенок также может полагать, что родители недостаточно его любят. В этом случае стремление получать хорошие оценки может стать способом привлечь к себе внимание взрослых и доказать им свою значимость.

Нередко дети становятся продолжением амбиций своих родителей. Многие из них считают: для того чтобы сын или дочь чего-то достигли в жизни, нужно полностью посвятить себя ребенку. Папы и мамы, предъявляющие повышенные требования к себе, неосознанно переносят собственные качества и проблемы на детей. При этом родители могут не предъявлять к ребенку конкретных требований. Дети тонко чувствуют настроение окружающих, интуитивно настраиваясь на их волну.

Ребенок-перфекционист, как правило, очень остро переживает даже незначительные неудачи. Погоня за успехом и достижениями может обернуться для него депрессией. Ведь быть всегда лучшим — это тяжело как физически, так и морально. Такие дети теряют детскую непосредственность и умение радоваться тому, что есть хорошего в их жизни. У них возникают проблемы в общении со сверстниками.

Страх сделать что-то не так мешает перфекционисту учиться. Ребенок сильно переживает из-за учебных неудач, огорчается, допуская незначительную ошибку, боится ошибиться при ответе на уроке, а получив тройку, страдает. Есть случаи, когда такие дети вовсе бросали учебу.

Рекомендации для родителей

Вот 5 рекомендаций родителям, которые помогут ребенку избавиться от «синдрома отличника» [33].

1. Умерьте свои амбиции.

Родителям стоит постоянно корректировать свои ожидания, чтобы они соответствовали способностям детей. Задумайтесь, насколько они соотносятся с возможностями вашего ребенка. Ведь максимум отметки для каждого учащегося свой. У одного это «отлично», а у другого — «удовлетворительно». Если вы хотите изменить что-то в своем ребенке, то начните с себя. Снизьте планку по требованиям к сыну или дочери, отказавшись от амбиций воспитать «идеального ребенка». А главное, пересмотрите свое отношение к успеваемости чада — успех в жизни не всегда зависит от отметок в школе!

2. Воспитывайте правильное отношение к оценкам.

Объясните ребенку, что с оценками он будет сталкиваться везде и всегда, а не только в школьной жизни. Однако нельзя, чтобы они полностью определяли его настроение и представление о самом себе. Убедите сына или дочь, что вы цените их независимо от их успехов в школе. Проявляйте к ним свою любовь и заботу вне зависимости от отметок в дневнике.

3. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Если вы не хотите вырастить неудачника, обиженного на весь мир и потерявшего уверенность в своих силах, перестаньте сравнивать своего сына или дочь с другими «успешными и талантливыми» детьми. Ругая одного и хваля другого ребенка, навязывая его как пример первому, вы противопоставляете их друг другу. Сам факт оценки тяжело травмирует психику ребенка, лишает его уверенности в родительской поддержке. Поступая таким образом, вы провоцируете чадо включаться в соперничество с более сильными учащимися, что не всегда идет ему на пользу.

4. Дайте право на ошибку.

Ожидать, что ребенок не будет совершать никаких ошибок, — значит проявлять по отношению к нему чрезмерную жесткость и давать неверное представление о жизни. Объясните своему чаду, что у него есть право ошибаться. Осознание

этого поможет ему преодолеть страх сказать или сделать что-то неправильно.

5. Развивайте у детей чувство юмора.

Детям, которые очень остро реагируют на мнение других людей, стоит напоминать, что они не обязаны быть идеальными в глазах окружающих. Постарайтесь развить у ребенка чувство юмора. Оптимист легче переживает жизненные невзгоды, лучше сходится со сверстниками и пользуется у них популярностью.

КАК РОДИТЕЛЯМ ОСВОИТЬ НАВЫКИ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ

Важно помочь родителям подростков освоить умения и навыки самоутверждения, которые помогли бы им научиться говорить со своими детьми в твердой, но в то же время дружелюбной и уважительной манере. Для этого педагоги могут организовать встречи с родителями подростков, в рамках которых проведут тренинговые занятия и отработают навыки самоутверждения на конкретных примерах. В другом случае педагоги могут предложить представленные материалы родителям для самопросвещения.

Применение умений и навыков самоутверждения в семейной среде самым благоприятным образом сказывается на характере отношений между детьми и родителями. Воспитание детей уже давно перестало быть вещью в себе и стало неотъемлемой частью цельного подхода к жизни, в результате чего специализированные умения и навыки часто находят себе широкое применение во многих других областях.

Определим **возможные последствия неуважительного отношения к подростку** в области физического, интеллектуального, социального и эмоционального развития.

Физическое развитие. Подросток начинает активно расти, у мальчиков период наиболее активного физического роста приходится на 12—14 лет, у девочек — на 10—12 лет;

иногда переживает по поводу происходящих с ним физических изменений и отклонений от «идеала»; достигает половой зрелости и испытывает повышенное половое влечение. *Последствиями неуважительного отношения* к подростку в этой области могут стать: дисфункциональные эмоции и состояния (апатия, депрессия), психосоматические признаки стресса (расстройство сна, аппетита, различные тики).

Интеллектуальное развитие. Подросток проявляет повышенный или пониженный интерес к обучению в школе; иногда вообще забрасывает учебу; достигает впечатляющих успехов в интеллектуальном развитии; способен рассуждать, вырабатывать гипотезы и проверять их с применением фактической информации; начинает рассматривать варианты своего будущего трудоустройства и иногда принимает конкретные решения в этой области; проявляет интерес к зарабатыванию денег; подрабатывает на временных работах. *Последствиями неуважительного отношения* в этой области могут стать: низкая успеваемость в школе, неспособность построить свое будущее, предвидеть собственные последствия своих действий, игнорирование и уход (отмалчивается, не принимает участия в обсуждениях), слабая мотивация (не хочет учиться, нет интереса к учебе).

Социальное и эмоциональное развитие. Подросток нуждается в помощи в осознании происходящих с ним изменений для того, чтобы сохранить свое «Я» и свою систему ценностей; страдает от резких перепадов настроения; часто не умеет выражать гнев; с удовольствием занимается различной общественной работой в школе; почти во всем полагается на своих сверстников; старается проявлять независимость от родителей; стремится соблюдать нормы поведения, принятые среди сверстников; эмоционально зависим от близких друзей; ищет возможность наладить значимые межличностные отношения, разрабатывает свой собственный «моральный кодекс»; ищет эмоциональной поддержки вне дома; все меньше зависит от членов семьи в эмоциональном плане; проявляет несогласие с родителями по поводу того, чего он

должен «добиться в жизни»; стремится утвердиться как самостоятельная личность, может носить вызывающую прическу или одежду, вести себя деструктивно; часто полагает, что родители его «не понимают». *Последствиями неуважительного отношения* в этой области могут стать: употребление наркотиков, побеги из дома, суицидальные попытки, низкий социальный статус; преступления, правонарушения; привлечение внимания или самоизоляция, апатия, скука, отсутствие любознательности; агрессия по отношению к людям и животным; склонность к вранью, воровству; курение; враждебность, страхи, беспокойный сон, низкая самооценка; поверхностность, неустойчивая привязанность, прилипчивость, пассивность.

Родители и их дети должны знать о своих правах.

Дети имеют права

Если мы заменим слово «право» на слово «потребность», мы сможем взглянуть на эти права как на базовые человеческие потребности.

1. Дети имеют право на уважение со стороны родителей и опекунов и вправе принимать участие в обсуждении затрагивающих их решений.

2. Дети имеют право на выражение своих желаний, мыслей и чувств, если это не приводит к нарушению действующего законодательства или прав других людей.

3. Дети имеют право на неприкосновенность частной жизни, включая право на конфиденциальность переписки и телефонных разговоров, если иное не установлено действующим законодательством.

4. Дети имеют право на получение информации, особенно информации, использование которой может привести к улучшению качества их жизни.

5. Дети имеют право на надлежащий уход и защиту от всех форм насилия, в том числе от жестоких наказаний, унижения и неуважения.

6. Дети имеют право на нормальное качество жизни, нормальное питание, нормальное медицинское обслужива-

ние, а также на использование максимальных возможностей в плане развития.

7. Дети с особенностями развития имеют право жить активной жизнью и быть максимально независимыми в пределах своих возможностей.

8. Каждый ребенок имеет право на отдых и игру, а также на предоставление ему возможности заниматься всеми допустимыми видами деятельности.

Родители имеют права

1. Родители имеют право на внимание и уважение со стороны детей в той же степени, в какой дети имеют право на внимание и уважение со стороны родителей.

2. Родители имеют право отдыхать и заниматься саморазвитием, а также право на совместное времяпрепровождение с супругом (супругой) или другим важным для них взрослым.

3. Родители имеют право откладывать принятие решения до тех пор, пока у них не будет возможности его тщательно обдумать.

4. Родители имеют право говорить «нет», устанавливать разумные ограничения в отношении своих детей, а также в разумных пределах давать им возможность испытать на себе результаты несоблюдения таких ограничений.

5. Родители имеют право на то, чтобы значимые для них люди, а также государственные органы и учреждения должным образом ценили их работу по дому.

6. Родители имеют право просить детей оказать им разумную помощь по дому в пределах, соответствующих возможностям детей.

7. Родители имеют право делиться с детьми своими ценностями и мнениями, при этом не будучи вправе настаивать на том, чтобы дети в обязательном порядке исповедовали их ценности.

8. Родители имеют право на получение поддержки в своей деятельности по обеспечению законных прав своих детей и должного уважения по отношению к ним.

Четыре модели поведения

Ниже приводятся списки слов, которые можно использовать для описания четырех моделей поведения. Только последняя из четырех моделей представляет собой истинно позитивное самоутверждение. Таким образом, родители могут обнаружить ту из моделей, которую они обычно используют в своей повседневной жизни.

1. **Агрессивная модель.** Характеристики родителя: наступательный, враждебный, напористый, неуважительный, вспыльчивый, жестокий, язвительный, принижающий, депотичный, жесткий, раздраженный, оскорбительный, начальственный, обвиняющий. Жесты и мимика: повышенный голос, тыканье пальцем, горящие глаза, сжатые кулаки. Результат: причиняет людям боль, настраивает всех против себя, наживает себе врагов, учит ребенка быть агрессивным.

2. **Пассивная модель.** Характеристики родителя: вялый, забитый, долготерпеливый, смиренный, сдержанный, жалкий, безвольный, молчаливый, извиняющийся, суетливый, слабый, робкий. Жесты и мимика: извиняющийся тон, не знает, куда девать руки, старается не смотреть в глаза собеседнику, плечи ссутулены. Результат: позволяет вить из себя веревки, теряет уважение, перестает уважать себя, учит ребенка быть безответственным.

3. **Нечестная модель.** Характеристики родителя: саркастический, уклончивый, двуличный, обидчивый, злокозненный, предательский, вымещающий зло на других, мелочный, придирчивый, играющий на чувстве вины, циничный, фальшивый. Жесты и мимика: сочетание различных жестов и мимики, характерных для агрессивной и пассивной модели. Результат: причиняет людям боль тайно, исподтишка, манипулирует людьми, заставляя их чувствовать себя виноватыми, создает вокруг себя атмосферу враждебности, ребенок не знает, как себя вести.

4. **Позитивная модель.** Характеристики родителя: положительный, прямой, свободный, стабильный, честный, непринужденный, уважительный, спокойный, смелый, от-

крытый, способный открыто выразить гнев, самобытный, веселый, миролюбивый, терпеливый, уравновешенный, справедливый, оказывающий поддержку, дружелюбный. Жесты и мимика: тело расслаблено, голос спокойный, всегда смотрит в глаза собеседнику. Результат: окружающие чувствуют, что их уважают, возрастают самооценка и уверенность в собственных силах, учит ребенка уважению к себе и другим.

Способы позитивного самоутверждения

Ниже приводится несколько советов относительно того, что можно сделать, чтобы поведение родителей стало более позитивным. Они помогли многим людям найти свой способ самоутверждения, что, впрочем, вовсе не означает, что они обязательно сработают в каждом случае. Не стоит забывать, что нет людей, поведение которых во всех ситуациях является позитивным, агрессивным или пассивным. Любой человек может вести себя позитивно в одних ситуациях и как-то иначе в других.

1. Всегда высказывайтесь в лично-окрашенной манере. Мне нравится такая музыка. Как мужчина/женщина я с этим не согласен (не согласна). Я думаю, что эта встреча должна закончиться не позже чем через час. Я люблю тебя. Я полагаю, что тебе не следует смотреть этот фильм.

2. Прямо говорите, чего вы хотите. Мне нужно передохнуть. Я хотел бы часок побыть один. Мне не хотелось бы, чтобы ты приезжала в эти выходные — у меня есть важные дела. Я хотела бы выпить чашечку чая. Нет, мне сегодня не хочется заниматься уборкой. Я хотела бы поехать туда вместе с Татьяной.

3. Говорите о том, что вы чувствуете, а не только о том, что вы думаете. Я сегодня допоздна работал, поэтому чувствую себя совершенно разбитым. Подожди, я перестал понимать, что происходит; у меня такое ощущение, что я совсем запутался: объясни мне все это еще раз, пожалуйста. Когда ты говоришь со мной в таком тоне, я чувствую, что мне становится страшно — как будто я маленькая девочка и меня за что-то распекает директор школы. Когда

ты употребляешь такие слова, ты оскорбляешь во мне женщину. Ситуация была не из легких, и я до сих пор под большим впечатлением от того, как ты с ней справился.

4. *Говорите с человеком, а не о человеке.* Мне в какой-то момент показалось, что ты меня игнорируешь, и я просто не знала, что мне делать. Это замечание меня обижает — что ты этим хочешь сказать? Ты уже третий раз за эту неделю возвращаешься домой за полночь, и я уже начинаю не на шутку сердиться.

5. *Задавайте вопросы, выслушивайте ответы и будьте готовы что-то изменить, вместо того чтобы начинать спорить или защищаться.* А почему ты так говоришь? Ты не мог бы объяснить поподробнее? Это я так думаю, но я знаю, что ты со мной не согласен — что ты думаешь по этому поводу? Скажи мне, чего тебе не хватает? Нет, я не могу отпустить тебя на дискотеку, но ты можешь пойти в Макдоналдс в пятницу [24].

Учебные примеры

Ниже приводится несколько примеров того, как одна и та же ситуация может разрешаться с использованием всех четырех моделей поведения.

Ваша подруга приходит к вам в гости два-три раза в неделю вместе со своими двумя детьми и каждый раз проводит у вас дома по несколько часов. Вы понимаете, что ей одиноко, но из-за этих визитов не успеваете делать уборку в доме, и это постепенно начинает выводить вас из себя.

Агрессивная реакция. «Знаешь, я пришла к выводу, что мне надоело с тобой нянчиться — тебе ни разу не приходило в голову, что у меня могут быть свои дела?»

Пассивная реакция. «Заходи-заходи! Ну, как поживают наши малютки?»

Нечестная реакция. «Ой, а я как раз собралась сходить в гости к маме! Вы заходите как-нибудь в другой раз, хорошо?»

Позитивная реакция. «Ольга, я сейчас занята. Мне сегодня надо переделать кучу дел. Но мне все же надо по-

говорить с тобой о твоих визитах. Как ты думаешь, когда будет удобнее это сделать? Может быть, когда дети лягут спать, чтобы нам никто не мешал?»

Родителям можно предложить разделить на группы по три человека и обсудить, какова могла бы быть реакция на описанные ниже ситуации в случае использования следующих моделей поведения: (1) агрессивной; (2) пассивной; (3) нечестной; (4) позитивной.

Ваша дочь часто перебивает вас и требует обратить на себя внимание всякий раз, когда к вам в гости приходит подруга, с которой вы хотели бы спокойно поговорить о своих делах.

Ваши соседи крутят музыку так громко, что весь дом просто ходит ходуном.

Ваша мать ожидает, что вы приедете к ней в гости на Рождество, а вы хотите провести этот день у себя дома.

Ваш врач только что сообщил вам, что у вас артрит, но он куда-то спешит, и вы стесняетесь расспросить его подробнее о том, что вам дальше делать.

Вы хотите, чтобы ваши дети начали выполнять какую-нибудь работу по дому.

Ваша свекровь замучила вас советами по поводу того, как надо ухаживать за новорожденным ребенком.

Можете использовать любую другую ситуацию из собственного опыта.

Как отвечать на просьбы и требования

Если кто-то обращается к нам с просьбой или требованием, мы можем использовать приведенный ниже трехэтапный план действий. При этом надо достаточно гибко подходить к каждому случаю. Очевидно, что нет необходимости использовать все три этапа всякий раз, когда к нам обращаются с какой-нибудь рядовой просьбой, в то время как в других случаях имеет смысл сразу переходить к третьему этапу.

Папа, можно я пойду на дискотеку?

Этап 1. Вы не уверены (открытый вопрос).

Получите дополнительную информацию, для чего необходимо задать вопросы: «До которого часа ты там пробудешь?», «Кто еще там будет?», «Кто из взрослых будет следить за порядком?».

Отложите принятие решения, чтобы иметь возможность все взвесить и обдумать. «Мне надо время, чтобы подумать об этом и переговорить с мамой».

Обсудите условия. «Во сколько ты придешь домой? Собираешься ли ты что-нибудь пить? На каком транспорте ты вернешься домой? Да, я готов тебя отпустить... При условии, что...»

Этап 2. Обоснованный отказ.

Важно вежливо и твердо сказать «нет» (следите за своими жестами и мимикой). «Нет, я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку, потому что...»

Нужно объяснить причины отказа — настоящие причины, а не отговорки. «Мне не нравится, что на этой дискотеке продают спиртное. Мне не нравится, как молодые ведут себя во время танцев. Там нездоровая атмосфера».

Не отвергайте собеседника как личность — если можно, предложите альтернативные варианты. «Я понимаю, что ты разочарован, ведь ты на это рассчитывал. Если хочешь, можешь вместо этого сходить в...»

Этап 3. Старая пластинка (если родители столкнулись с неуважением к своему мнению).

Повторяйте свой отказ. «Я понимаю, что ты уже договорился с друзьями и что это неудобно для тебя, но я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку».

Слушайте собеседника и сохраняйте спокойствие (следите за своими жестами и мимикой). «Я слышал, ты сказал, что у тебя из-за этого могут быть проблемы, но я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку» (продолжайте смотреть собеседнику в глаза, поза расслабленная, голос спокойный, тон вежливый).

Не старайтесь все объяснить, просто повторяйте одну и ту же фразу: «Я понял, что ты хочешь сказать, но я не хочу, чтобы ты шел на эту дискотеку».

Учебные примеры

Ниже приводится список ситуаций, в которых родители могут быть вынуждены сказать «нет». Затем следует предложить родителям разбиться на группы по три человека и в течение нескольких минут обсудить сделанный ими выбор. Важно стараться терпимо относиться к точке зрения тех, кто не согласен с вашим мнением.

1. *Вы сказали своей дочери, что она должна быть в постели в десять вечера. Она этим страшно недовольна, разговаривает с вами на повышенных тонах и приводит массу аргументов в пользу того, что вы должны изменить свое решение.*

2. *Вы идете по улице, и к вам подходят две девушки, которые очень вежливо, но настойчиво начинают предлагать вам посетить презентацию туристического агентства, продающего довольно дорогие туры.*

3. *Ваш муж/ваша жена хочет купить что-то, что вы, по вашему мнению, не можете себе позволить.*

4. *Незнакомый мужчина предлагает подвезти вас домой.*

5. *Вас попросили принять участие в работе общественного комитета по организации благотворительной рождественской распродажи, причем организаторы и слышать не хотят об отказе.*

6. *Ваш муж любит выпить; используя множество самых разных аргументов, он пытается убедить вас дать ему денег на покупку спиртного.*

7. *Ваша дочь провела несколько часов перед телевизором, а теперь, когда приближается время отхода ко сну, настаивает на том, что она должна успеть сделать домашнее задание.*

8. *К вам пришел представитель организации, собирающей пожертвования в благотворительный фонд; вы не хотите поддерживать эту организацию.*

9. *Ваша свекровь хочет приехать к вам на выходные; у вас есть другие планы.*

10. *Вы сказали вашему трехлетнему сыну, что он может съесть пирожное только после того, как закончит обед, но он докучает вас просьбами, надеясь, что вам это надоест и вы, в конце концов, не выдержите и сдадитесь.*

Оскорбления и незаслуженная критика

Ниже приводится несколько методов действия в ситуациях, когда родители становятся объектом критики или оскорблений. Не следует забывать, что человек, который подвергает нас критике или наносит нам оскорбление, может таким образом выражать какие-либо сильные эмоции, в том числе очень болезненные, которые не имеют к нам прямого отношения. В таком случае лучше взять паузу и через некоторое время выслушать его, постараться понять его мотивацию и поддержать его.

Р е б е н о к. «Вы обошлись со мной несправедливо!»

Этап 1. Если есть вероятность того, что критика справедлива, родителям следует выяснить подробности, для чего можно задать несколько уточняющих вопросов: «Почему ты так говоришь?», «В чем, по-твоему, выражается эта несправедливость?».

Скажите, что вам нужно время, чтобы все обдумать. «Я хочу подумать над тем, что ты сказал...»

Если критика отчасти верна, признайте это. «Я не знал, что ты воспринимаешь это так болезненно, и прошу у тебя прощения».

Родители должны обсудить, как поступить, чтобы изменить ситуацию к лучшему. «Что, по-твоему, нужно сделать, чтобы восстановить справедливость?», «Что нужно сделать, чтобы мы смогли опять уважать друг друга?».

Этап 2. Если критика несправедлива, посмотрите прямо в глаза собеседнику и скажите ему об этом. «Я не считаю, что с тобой обошлись несправедливо — мы ведь договорились, что будем поступать именно таким образом».

Этап 3. Если к родителю проявляют неуважение или если его унижают, не следует ввязываться в спор и пытаться объяснить. Можно использовать любой из описанных ниже подходов по отдельности или в различных сочетаниях в зависимости от обстоятельств. В некоторых случаях лучше всего вообще проигнорировать несправедливое замечание или разрядить ситуацию, отнестись к ней с юмором, посмеяться вместе над тем, что произошло.

Старая пластинка	Личностно-окрашенные высказывания	Уточняющие вопросы	Дымовая завеса
Я не согласен с этим... Я слышал, что ты сказала, но я не согласен с этим...	Мне больно это слышать. Мне не нравится, когда меня обзывают	Почему ты так говоришь? По-твоему, это справедливо? Как ты думаешь, что я пытаюсь тебе сказать?	М-м-м... Возможно... Может быть, ты и прав...

Учебные примеры

Разбившись на группы по три человека, родители должны в течение примерно пяти минут поговорить о том, как лучше реагировать на описанные ниже реплики (используя рекомендации, содержащиеся в таблице).

Р е б е н о к. Ну да, вы взрослые все-е-е знаете! Тебе на меня наплевать! Ты меня терпеть не можешь! Да заткнись ты! Ты ничего не понимаешь! Отлично, просто отлично! (Саркастический тон, нахальный взгляд.)

С о с е д. Своим детям я бы этого не позволил. Вы что, не можете контролировать своих детей?

К о л л е г а п о р а б о т е. Ну и что ты делаешь? Ты что, вчера родился/родилась? Пусти, я сам все сделаю. Все равно от тебя никакого толку. Да ты даже и не пытаешься сделать все как положено!

Профессионал (врач, юрист). Мне лучше знать, дорогуша! Давайте я буду делать свое дело, а вы — свое! Нет, так эти дела не делаются!

Конструктивная критика

Ниже приводятся рекомендации относительно того, как делать замечания в конструктивной и позитивной манере таким образом, чтобы это помогало людям, которые являются объектом критики, осуществить необходимые изменения в своем поведении.

1. Выберите подходящий момент.

В большинстве случаев попытки сделать замечание «по горячим следам» бывают неэффективными. «Мне надо поговорить с тобой. Сейчас удобное время?»

2. Будьте предельно конкретны.

Говорите только о текущей проблеме — не поминайте старое! Постарайтесь ограничиться только одной проблемой и дайте конкретные примеры поведения, которое вас не устраивает. «В понедельник и среду ты легла спать позже 22.30».

3. Говорите лично от себя.

Выражайте только свои собственные мысли, чувства, потребности. «Я была очень разочарована, что ты не выполнил свое обещание. Для меня очень важно, чтобы ты как следует высыпался и хорошо отдохнувшим шел в школу».

4. Заканчивайте на позитивной ноте.

Покажите человеку, которому вы делаете замечание, что он вам не безразличен, что вас беспокоит его судьба, что вы хотите ему хорошего, но не говорите общими фразами — в этом случае лучше высказываться предельно конкретно, иначе ваша похвала будет звучать снисходительно. И еще очень полезно отмечать любые замеченные вами улучшения. «Я, конечно, знаю, что ты не хотел меня расстроить, просто на этой неделе у тебя были веские причины».

Учебные примеры

Разбившись на группы по три человека, родители должны обсудить, что нужно делать, чтобы замечания, которые

необходимо сделать в ситуациях, приведенных в разделе «Учебные примеры» (или в любой другой ситуации, с которой родители сталкивались в своей повседневной жизни), прозвучали в конструктивной и позитивной манере.

Следует обсудить план действий, затем применить его на практике (используйте *четырёхэтапную* структуру, описанную выше). Например, в первой ситуации замечание можно сформулировать следующим образом:

- (*Конкретное наполнение*) «Мы ведь договорились, что после ужина ты будешь убирать со стола и мыть посуду, а в последние два дня ты этого не делала».
- (*Личностная окрашенность*) «Мне пришлось самой перемыть всю посуду, и это после того, как я несколько часов простояла у плиты. Я очень устала, и еще я никак не могла отделаться от ощущения, что вы относитесь ко мне, как к служанке. Я просто хочу, чтобы ты делала то, о чем мы договорились, без всяких напоминаний».
- (*Позитивное окончание*) «Кстати, когда ты сама вспоминаешь, что надо помыть посуду, ты мне здорово помогаешь. Это очень приятно, поверь мне».

Каждый из слушателей в группе должен попробовать себя в роли «воспитателя», «воспитуемого» и «наблюдателя». Прежде чем поменяться ролями и перейти к следующей ситуации, «воспитатель» и «воспитуемый» должны поделиться своими впечатлениями, а «наблюдатель» рассказать, как все это воспринималось со стороны. После того как каждый побывал в каждой из трех ролей, можете разобрать более трудную ситуацию, например, когда «воспитуемый» начинает оправдываться или огрызаться.

❖ Как принимать и высказывать похвалу

Нет необходимости использовать все приведенные ниже рекомендации в каждом конкретном случае — следует выбирать только то, что подходит в данный момент.

❖ Как принимать похвалу

Прямо и открыто смотрите на собеседника — не надо смотреть себе под ноги. Поблагодарите собеседника и выразите свое удовлетворение: «Спасибо, Саша, я рад, что тебе понравилось», «Спасибо, Сергей, мне приятно, что ты это сказал», «Спасибо, мне было очень важно это услышать».

Согласитесь с похвалой — «Спасибо, Александр, я тоже просто счастлив, что все так здорово получилось!» (Если вы не можете согласиться полностью, согласитесь хотя бы отчасти: «Спасибо, я тоже рад!».)

Отвечайте кратко — длинный ответ с пространными объяснениями или извинениями демонстрирует вашу неуверенность в том, что вы заслуживаете похвалу, не дает вам принять ее.

❖ Как высказывать похвалу

Прямо и открыто смотрите на собеседника — говорите просто, без запинок и колебаний.

Находите в людях хорошее — для этого надо позитивно думать о людях и не искать совершенства: достаточно старания, любого небольшого улучшения, желания помочь. «Ты мне очень помогла — большое спасибо!», «Спасибо за работу — теперь здесь стало по-настоящему чисто».

Говорите кратко и конкретно — избегайте общих оценок, таких как «ты просто молодец/ты хорошая девочка». Конкретно скажите, что именно вам понравилось в поведении собеседника: «Ты даже голос не повысила — просто удивительно, как тебе удается оставаться спокойной», «На прошлой неделе у тебя никак не получалось, а сейчас ты не пропустила ни одной ноты».

Используйте местоимение «я»: «Мне понравилось...», «Я спокоен, когда ты за рулем...», «Меня приятно удивило, что ты...», «Я очень рада, что ты...», «Я думаю, что у тебя здорово получилось...», «По-моему, ты отлично справился с работой, мало у кого так хорошо получается с первого раза...».

Говорите искренне — похвала всегда должна быть правдивой. Не льстите и не преувеличивайте.

Учебные примеры

Разбившись на группы по три человека, родители должны придумать несколько «неудачных» способов похвалить кого-либо, особенно с использованием местоимения «ты» (или «вы») вместо «я». Следует обратить внимание на то, что в большинстве случаев такие похвалы звучат снисходительно, воспринимаются как ничего не значащие общие фразы. Вот несколько примеров: «Ты замечательный мальчик!», «Вы отлично работаете, дорогуша!», «Вы очень милая женщина!». Что мы ощущаем, когда кто-то высказывает подобную похвалу в наш адрес?

На похвалу можно реагировать по-разному. Как не следует отвечать, когда вас хвалят.

П р и м е р ы. «Да ничего особенного!», «Знал бы ты всю правду!», «Салат? Да я просто намешала все, что было в холодильнике!», «Это пальто? Да я купила его по случаю на распродаже!», «Прическа? Да о чем ты говоришь — разве с моими волосами можно сделать что-нибудь путное?».

Навыки позитивного самоутверждения

Навыки позитивного самоутверждения сведены в три группы, представленные ниже, однако это деление условно. Например, если подросток ведет себя враждебно и неуважительно, родителям могут понадобиться навыки из второй и третьей групп. Кроме того, не следует забывать, что самоутверждение не сводится к общению — оно подразумевает и необходимость действовать. Какие из этих навыков даются нам легко, а какие вызывают трудности?

1. Если вам надо выразить мнение, чувство, потребность, просьбу, похвалу:

- говорите кратко, прямо, понятно и конкретно;
- говорите в лично-окрашенной манере, «от себя»;

- смотрите в глаза собеседнику, говорите спокойно, не извиняйтесь.
- 2. Если вам надо ответить на просьбу или замечание:
 - задавайте открытые вопросы;
 - если нужно, возьмите паузу, чтобы обдумать свой ответ;
 - затем объявите свой ответ прямо, твердо, вежливо;
 - используйте метод «старая пластинка», если сталкиваетесь с неуважением со стороны собеседника.
- 3. Если вам надо сделать замечание:
 - говорите кратко, понятно и конкретно;
 - упомяните о последствиях некорректного поведения (в том числе опишите ваши чувства);
 - закончите конкретной искренней похвалой.

Учебные примеры

Родители должны повторить и отработать на практике большинство навыков позитивного самоутверждения. В течение 1-2 минут нужно просмотреть приведенный ниже список и пометить несколько ситуаций, с которыми родители сталкивались в своей повседневной жизни и в которых они хотели бы вести себя позитивно. Затем предложить родителям разбиться на группы по три человека. Им понадобится два «актера» и один «наблюдатель». Прежде чем разыграть каждую ситуацию, можно обсудить, что именно родители намерены делать, какой подход применить. После проигрывания ситуации желательно рассказать о своих ощущениях и обсудить замечания «наблюдателя». Наконец, можно поменяться ролями и начать все сначала с новой ситуацией.

❖ **Вам нужно выразить мнение, чувство, потребность, желание, похвалу...**

- Вы смотрите фильм в кинотеатре. Прямо за вами расположилась шумная компания.
- Вы хотите попросить прибавку к жалованью.
- Ваш врач очень занят и хочет побыстрее закончить консультацию, но у вас есть еще несколько вопросов, которые вы хотели бы задать до того, как уйти.

- Вы рассорились с другом/подругой из-за недоразумения, и вот уже несколько дней он(а) избегает вас.
- Ваши родители рассчитывают, что вы, как всегда, приедете к ним на Рождество. Вы хотели бы провести Рождество у себя дома.
- Вам приходится одной выполнять практически всю работу по дому. Вы хотите, чтобы все остальные члены семьи хоть чем-то вам помогали.
- Были ли на прошлой неделе ситуации, когда вам хотелось кого-нибудь похвалить? Если да, то как бы вы это сделали?

❖ **Вам нужно ответить на просьбу или критическое замечание**

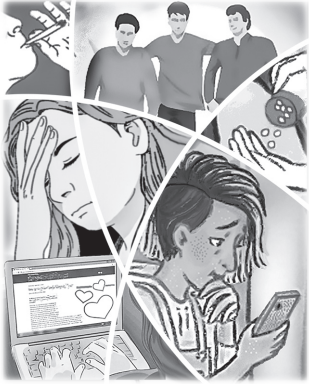
- Ваш двенадцатилетний ребенок просит вас разрешить ему попозже пойти спать, потому что он хочет посмотреть фильм ужасов. Вы не хотели бы, чтобы он смотрел этот фильм.
- Ваш начальник требует, чтобы вы работали сверхурочно. Вас это не устраивает.
- Ваша не слишком деликатная подруга (или дочь) говорит вам: «Твои волосы выглядят просто ужасно! И ты здорово располнела!»
- Ваша шестнадцатилетняя дочь просит вас отпустить ее на дискотеку для подростков возрастом восемнадцать лет и старше. Когда вы отказываете ей в просьбе, она в сердцах говорит вам, что из вас «труха сыплется» и что вы в этом ничего не понимаете.

❖ **Вам нужно сделать замечание**

- Ваш сын помыл посуду, но позже вы замечаете, что он сделал это из рук вон плохо.
- Ваша дочь в последнее время часами разговаривает по телефону.
- Ваша свекровь балует детей.
- Вы выясняете, что строители, которых вы наняли, чтобы отремонтировать дачу, одновременно работают на

нескольких объектах и нигде толком не успевают. Вас не устраивает эта ситуация.

- Педагог ваших детей позволяет себе кричать на них.
- Ваш(а) друг (подруга) проявляет неуместное любопытство и задает много личных вопросов.
- Люди, с которыми вы находитесь в одной компании, позволяют себе отпускать сальные шуточки в адрес женщин.
- Ваш сын пришел домой весь в слезах: его учительница заболела, и уроки заменял незнакомый педагог.
- «Новый» педагог относился к нему несправедливо и не разрешал ему выйти в туалет.
- Вы хотите вернуть в магазин мешок картошки, потому что дома выяснилось, что половина картошки гнилая.
- Вашим детям уже давно пора быть в постели, но они только что в очередной раз проигнорировали ваше замечание и продолжают играть.
- Вы очень не любите, когда в вашем присутствии курят, но боитесь обидеть друга, заядлого курильщика, когда он приходит к вам в гости [24].



ПРОФИЛАКТИКА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Социализация, как известно, может проходить как в условиях образования и воспитания, так и в условиях стихийного воздействия на личность различных обстоятельств жизни, имеющих иногда характер разнонаправленных факторов. В условиях стихийного влияния на личность различных жизненных факторов возможно формирование девиантных типов поведения, одним из которых является *аддиктивное поведение*, под которым понимается вид девиантного саморазрушающего поведения, связанный с состоянием измененного сознания, деформированного формой удовлетворения потребностей через психоактивные вещества (ПАВ). Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия.

Короленко Ц. П. понимает под аддиктивным поведением паттерн стойкого ухода от реальности, достигаемый не только изменением психического состояния посредством приема некоторых веществ, но и постоянной фиксации внимания на определенных

предметах или активностях (видах деятельности), сопровождаемый развитием интенсивных эмоций [23]. Процесс употребления того или иного вещества, изменяющего психическое состояние, привязанность к предмету или участие в активности принимает такие размеры, что начинает управлять жизнью человека, делает его беспомощным, лишает воли к противодействию аддикции. В переводе с английского *аддикция* — склонность, пагубная привычка. Склонность — мотивированное влечение, внутренняя психологическая готовность к употреблению ПАВ, изначальная обусловленность процесса формирования химической зависимости различными психологическими причинами. Изучается преимущественно специалистами сферы образования.

Основой возникновения и развития аддиктивного поведения является стремление к изменению дискомфортного для индивида психического состояния. Содержание психологической реальности, от которой старается избавиться индивид, и способы избавления могут быть различными, этот факт и определяет возникновение той или иной аддикции.

Аддиктивное поведение личности представлено широкой группой различных форм активностей, но, несмотря на это, основа возникновения и развития аддикций может быть сведена к общему механизму, т. е. стремлению к изменению дискомфортного для индивида психического состояния. Развитие и возникновение как химических, так и процессных аддикций имеет общий алгоритм. Аддиктивные отношения с предметами лишены динамических особенностей, свойственных естественным межличностным отношениям. Аддиктивные отношения — это фиксация на основных чертах заранее прогнозируемой эмоции, которая достигается уже привычным способом. Таким образом, отношения аддиктивного типа являются более стабильными и предсказуемыми, чем естественные отношения с людьми, однако это постоянство блокирует развитие гармоничной личности.

Аддикты — это личности с устойчивым стремлением к изменению психофизического состояния, со сниженной переносимостью трудностей, им присущи стремление уходить от

ответственности в принятии решений, потеря ранее значимой системы ценностей, низкая переносимость фрустрации, социальная инфантильность. Аддикты стараются реализовать свое стремление к интимности искусственным образом, на сознательном уровне они используют для самозащиты механизм, который в психологической литературе называется «мышление по желанию». Он заключается в том, что человек, несмотря на логику причинности и последствий происходящих явлений, принимает за действительность то, что относится к его желаниям, содержание мышления при этом подчинено эмоциям. В связи с этим довольно сложно убедить человека в негативных последствиях его аддиктивного поведения. Общение с такими людьми происходит в двух плоскостях, которые не соприкасаются друг с другом: логической и эмоциональной. То, что кажется очевидным в логической плоскости, не влияет на «мышление по желанию» человека с аддиктивным поведением.

Аддикты — это люди, которым в начале жизни выпало испытать поляризованные эксцессы, непоследовательность или депривацию хотя бы в одной из следующих значимых областей: близость, дисциплина, родительские ролевые модели, пассивность/агрессивность, функции работы и игры, фрустрационная толерантность и способность к контролю собственных побуждений. Нарушения в этих сферах определяют степень деструкции самооценки и контроля импульсов. Для аддиктивных индивидов отношения с окружающими становятся все более болезненными, сопровождаясь учащением случаев спровоцированного, условного (в наказание) или абсолютного отвержения. Подросток часто вовлекается в аддиктивный процесс из-за стремления к бунту. Всегда отмечается высокая степень нарциссизма и переход от преувеличения собственных достоинств к самоуничижению как защите от реакции общества на аддиктивную практику. Непросто определить, что возникает сначала — актуальные деструктивные межличностные отношения и низкая самооценка или аддиктивная практика.

К группе аддиктов относятся индивиды подросткового и юношеского возраста, проявляющие поисковое полинаркотическое поведение в целях саморегуляции и адаптации в доклинических формах, т. е. лица, употребляющие ПАВ, но еще не зависимые от них. У подавляющего числа подростков нет признаков алкогольной болезни — отсутствует психическая и физическая зависимость. Начинающееся злоупотребление алкоголем тесно связано с социальной дезадаптацией подростков, нередко предшествует ей или усугубляет ее. Аддиктивное поведение, т. е. злоупотребление без зависимости, обычно не требует лекарственного лечения, за исключением случаев тяжелой острой интоксикации. Для подростков термин «аддиктивное поведение» следует считать более адекватным, поскольку он указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения.

Термин «аддиктивное поведение» первоначально использовался для обозначения наркотической зависимости, однако в настоящее время перечень аддиктивных агентов (веществ или активностей) существенно расширился. ПАВ могут выступать в роли адаптогена — они повышают неспецифическую устойчивость организма к действию стрессовых факторов среды и приводят к быстрому формированию зависимости. ПАВ позволяют человеку переживать в воображении то, чего он лишен в действительности. Именно поэтому вначале развивается психическая, а не биологическая зависимость от ПАВ. На первых порах ПАВ служат лишь средством, помогающим острее пережить радости общения, восприятия, мышления. Затем репертуар переживаний становится беднее, и остается один способ получения новых впечатлений — употребление ПАВ.

Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем

(например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии.

Аддиктивный процесс может быть непрерывным, циклическим, спорадическим или периодическим в зависимости от индивидуальной ситуации. Его течение остается предсказуемым, определяющимся специфическими источниками, психодинамическими и средовыми пусковыми механизмами. Могут происходить переходы от одной аддикции к другой или же могут иметь место несколько аддикций одновременно.

Рассмотрим три типа условий, способствующих формированию аддиктивного поведения у подростков.

1. Аддиктивное поведение формируется, когда подросток находится в условиях, благоприятствующих приобретению ненормативных способов поведения. Такими условиями могут быть:

- а) ограниченное и искаженное восприятие подростком себя и окружения (родителей, друзей) по причине неуважительного отношения к нему, регулярного обесценивания и негативной критики в его адрес;
- б) отсутствие доступа к социальной помощи и поддержке. Если ребенок не получает достаточно поддержки от окружения, то ему трудно научиться регуляции своего социального поведения; и тогда он реагирует неадекватным образом, что вызывает негативный ответ у окружения, и круг замыкается. Редкая демонстрация адекватного поведения создает спираль негативных подкрепляющих стимулов: подросток реже демонстрирует нормативное инструментальное поведение и в результате этого получает и меньше подкрепления, а меньшее подкрепление, в свою очередь, поддерживает преимущественно нежелательное поведение;
- в) внезапная утрата поддержки вследствие изменений в окружающем мире (разлука, смерть, переезд) может вызвать дезадаптацию;
- г) переживание сильных и/или незаслуженных и непредвиденных наказаний [40].

2. Аддиктивное поведение может быть сформировано и в случае, когда подросток не имеет достаточного потенциала,

необходимого для реагирования на непредвиденную ситуацию. Если адаптивное поведение не достигается, то подросток реагирует появлением нарушений поведения.

3. На формирование аддиктивного поведения влияют и когнитивные факторы. Возникновению чувства безнадежности предшествует ожидание невозможности достижения важных целей. Безнадежность характеризуется высоким ожиданием негативного результата события при одновременном низком ожидании результата от своих действий. Можно чувствовать себя неспособным (беспомощным) повлиять на происходящие события или избегать их, но при этом верить, что такие события не наступят. Таким образом, можно быть беспомощным, не испытывая безнадежности, но не наоборот. Такие условия социализации, при которых подростки подвергались насилию со стороны родителей или чрезмерно контролировались ими, аналогичны тренировке беспомощности.

Об аддиктивной социализации говорят, когда подросток усваивает способы поведения, отклоняющиеся от нормы и позволяющие ему достичь измененного состояния сознания с помощью ПАВ или злоупотребления какой-либо деятельностью. Возникновение аддиктивной социализации происходит под влиянием имеющихся у подростка искаженных представлений об эффектах употребления психоактивного вещества (почувствую себя комфортно), о влиянии девиантной субкультуры (все мои друзья употребляют — значит, это нормально), о мотивах употребления ПАВ, присущих многим взрослым (выпить, чтобы расслабиться), что приводит к торможению процесса нормативной социализации. Когда в ближайшем окружении подростка поощряют употребление ПАВ, то в результате и у подростка формируется установка на употребление, закрепляются способы заполнения досуга с помощью ПАВ, не формируются навыки анализа и критической оценки информации о ПАВ; отмечается формирование укороченной временной перспективы (не планируют будущее); возникают затруднения включения в общественно полезную деятельность, необходимую для полноценного развития его личности.

ФАКТОРЫ РИСКА И АНТИРИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Медицинская классификация болезней 10-го пересмотра определила зависимость как «синдром, сочетающий в себе комплекс поведенческих, когнитивных и физиологических симптомов, который возникает после повторного использования вещества и обычно включает:

- сильное желание принять его;
- трудности в контроле его употребления;
- упорное продолжение его использования, несмотря на пагубные последствия;
- предпочтение употребления ПАВ в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей;
- возрастание допустимых пределов употребления;
- состояние абстиненции» (МКБ—10).

В современной психологии под зависимостью понимается более широкий круг явлений, когда объектом зависимости становится не только ПАВ, но и активность индивида. *Зависимое поведение* — одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации [13].

Проблема химической зависимости личности представляет серьезную угрозу демографической ситуации и национальной безопасности, так как именно она приводит к необратимым последствиям, разрушающим не только психику, но и организм как систему. Под *химической зависимостью* понимается психическое и соматическое состояния, являющиеся следствием повторного употребления естественного или синтетического ПАВ.

Подростковый возраст традиционно рассматривается как фактор риска формирования зависимого поведения. Кризис подросткового возраста характеризуется утратой чувства безопасности и комфорта, нарушением внутреннего равновесия, возрастанием тревожности и усилением экзистенциальных страхов. Преодолевая данный кризис, подросток либо успешно социализируется, т. е. поступательно развивается, усваивая

нормы и ценности социума, в результате чего формируется адаптивное поведение, либо десоциализируется с формирующейся дезадаптивностью.

Для подростков со сформировавшейся химической зависимостью характерны:

- нарушенные внутрисемейные взаимоотношения, а также имевшие место факты физического, духовного, сексуального либо эмоционального насилия;
- тревога, угрюмость, сниженный фон настроения, наличие суицидальных мыслей, выраженные суицидальные тенденции, а у некоторых уже имевшиеся в прошлом попытки суицида;
- склонность к саморазрушающему поведению, дезадаптация;
- выраженная агрессивность и конфликтность, высокая заражаемость в условиях конфликта, раздражительность и вспыльчивость;
- трудности в выражении своих чувств, неразвитое самосознание и трудности в постановке и достижении целей вплоть до отказа от перспектив развития, нарушения в мотивационно-потребностной сфере;
- слабость эмоционально-волевого контроля [32].

Рассматривая процесс формирования аддиктивного поведения, специалисты часто используют понятия «предрасположенность» и «склонность». Под предрасположенностью понимается возможность проявления тяги к употреблению ПАВ при наличии соответствующих благоприятных условий. Предрасположенность не означает сформированности мотива. Она определяется генетическими, биологическими и психопатологическими факторами. Изучается, как правило, специалистами медицинской сферы.

Переход аддиктивного поведения в зависимое поведение определяется рядом способствующих или препятствующих факторов. Факторы традиционно подразделяются на социальные, психологические и биологические. Выявлением биологических факторов и факторов патологической почвы

занимаются преимущественно специалисты медицинской сферы. Специалистов в области образования в первую очередь интересуют психологические и социальные факторы, обуславливающие формирование химической зависимости в подростковом возрасте.

К *макросоциальным факторам* формирования химической зависимости относят:

- состояние социально-экономической ситуации в стране с высоким риском дистрессовых состояний у населения;
- кризис базовой системы ценностей и культурных норм;
- формирование устойчивой наркотической субкультуры с закреплением установок на употребление ПАВ как «престижное» поведение;
- доступность ПАВ.

Микросоциальные факторы связаны с опытом подростка в ведущих сферах его жизнедеятельности: семье, учреждении образования, общении со сверстниками. Среди них:

а) семейный микросоциальный фактор:

- злоупотребление ПАВ членами семьи, воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;
- дисфункциональные, аномальные стили воспитания с высоким уровнем семейного стресса, низким уровнем семейного дохода, семейной нестабильностью;
- отсутствие чувства принадлежности к семье;
- несоблюдение членами семьи социальных норм и правил;

б) школьный микросоциальный фактор:

- асоциальные формы поведения в учреждении образования;
- школьная неуспеваемость, особенно начавшаяся в младшем школьном возрасте;
- частые переходы из одной школы в другую;
- конфликтные отношения с педагогами и одноклассниками;
- отстраненное или «скрывающее» отношение педагогического коллектива к употреблению ПАВ обучающимися;

- в) коммуникативный микросоциальный фактор:
- наличие в ближайшем окружении ребенка сверстников с девиантным поведением или лиц, употребляющих ПАВ;
 - конфликтные взаимоотношения со сверстниками;
 - одобрение наркотизации в ближайшем окружении ребенка.

К *психологическим (личностным) факторам* относятся:

- акцентуации характера;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей);
- неэффективные стратегии совладания со стрессом, включая избегание, ориентацию на снятие напряжения, обусловленного стрессором, а не на изменение внешних условий;
- низкая эффективность личностных ресурсов;
- быстрая фиксация ригидной модели употребления ПАВ: успокаивающей, коммуникативной, конформной, гедонистической, манипулятивной, активирующей, компенсаторной;
- отсутствие необходимых социальных навыков, социальная пассивность;
- отсутствие жизненной перспективы [28].

На основании изученных факторов риска формирования химической зависимости автором была разработана анкета для подростков «Факторы риска». Цель анкеты — выявить степень риска формирования химической зависимости у подростков. Анкета выявляет группу подростков-аддиктов, нуждающихся в профилактике зависимого поведения. Она содержит 35 утверждений, группируемых в следующие факторы:

семейный (отсутствие согласованных семейных ценностей и целей, ясных социальных норм и правил; снижение функции социального контроля; стойкие конфликты между родителями; втягивание ребенка в супружеские конфликты; недостаточность и противоречивость требований, предъяв-

ляемых к подростку; неустойчивость и противоречивость стиля воспитания, отсутствие доверия и сотрудничества; низкий авторитет родителей в глазах подростка);

фактор ближайшего окружения (наличие в ближайшем окружении подростка лиц, употребляющих ПАВ, или лиц с девиантным поведением; одобрение наркотизации в ближайшем окружении подростка; отчуждение или конфликтные отношения со сверстниками);

школьный (хроническая академическая неуспеваемость; конфликтные отношения с педагогами и сверстниками; частая смена учреждений образования; частые прогулы, пропуски занятий);

психологический (импульсивность, субъективное ощущение одиночества, беспомощности; наличие трудноразрешимых жизненных ситуаций, потребность в острых ощущениях, уровень эмоциональной зрелости, наличие непреложных авторитетов, отношение к употреблению ПАВ и личный опыт проб ПАВ).

Анкетирование подростков 14—18 лет, обучающихся в учреждениях общего среднего, среднего специального и профессионально-технического образования Республики Беларусь, осуществлялось в 2018 г. Все респонденты были разделены на две группы: 376 подростков, имеющих опыт употребления ПАВ (аддиктов), и 537 — не имеющих опыта употребления ПАВ [54].

Выявлено, что подростки-аддикты имеют значительно более высокие показатели по *семейному фактору* риска. Они сообщают, что когда делают что-нибудь хорошее, родители редко замечают это и не хвалят. Если возникают личные проблемы, они редко обращаются за помощью к родителям. Члены их семьи часто ругаются и кричат друг на друга. Подросткам-аддиктам чаще кажется, что родители их не любят. Когда эти подростки находятся в кругу семьи, они не чувствуют себя в безопасности. Им часто непонятно, кого слушать: папа говорит одно, а мама — другое. Если они задерживаются, то, как правило, не звонят родителям. В их

семьях редко существует запрет на употребление алкоголя и наркотиков. Если подростки-аддикты выпьют пива, вина или крепкого алкоголя, их родители, скорее всего, не заметят этого.

Различия по фактору *ближайшего окружения* дают основания предполагать, что подростки-аддикты чаще в кругу своих друзей чувствуют себя в безопасности. Решая свои проблемы, они учитывают преимущественно мнение друзей. Они чаще указывают на то, что их одноклассники (одногоруппники), друзья курят, употребляют пиво, крепкий алкоголь и наркотики; чаще указывают на доступность (легкость приобретения) ПАВ. Среди них больше тех, кто лично знает взрослых людей, которые употребляли (употребляют) наркотики.

Различия в показателях *школьного фактора* риска проявляются в том, что подростки-аддикты чаще отмечают, что по сравнению с большинством одноклассников (одногоруппников) учатся хуже, чаще пропускают занятия без уважительной причины; редко посещают спортивную секцию, клуб по интересам, кружок, музыкальную (художественную) школу. Они считают, что педагоги не поощряют их старания, редко информируют родителей об их успехах или неудачах. Чаще указывают на то, что в последнее время учебная деятельность для них стала малоинтересной. За свою жизнь им часто приходилось менять учреждение образования.

Исследование различий в *психологическом факторе риска* показало, что подростки-аддикты часто чувствуют себя беспомощными, одинокими, испытывают перепады настроения, вялость, безразличие, чаще сталкиваются с безвыходными ситуациями. Они признают, что соглашаются, когда им предлагают сделать что-то неправильное. Часто откладывают на завтра то, что нужно сделать сегодня. Подростки-аддикты указывают на то, что им нужны острые ощущения. Они реже думают, прежде чем сделать что-либо; реже осознают негативные последствия употребления ПАВ для организма.

Проведенное анкетирование позволило выявить ряд особенностей в жизни подростков-аддиктов:

1. В семьях подростков-аддиктов чаще отсутствуют согласованные семейные ценности и цели, ясные социальные нормы и правила. Для семей этих подростков характерны: снижение функции социального контроля; стойкие конфликты между родителями; втягивание ребенка в супружеские конфликты; недостаточность и противоречивость требований, предъявляемых к подростку; неустойчивость и противоречивость стиля воспитания, отсутствие доверия и сотрудничества; низкий авторитет родителей в глазах подростка.

2. Для подростков-аддиктов характерны: наличие в ближайшем окружении лиц, употребляющих ПАВ, или лиц с девиантным поведением; одобрение наркотизации в ближайшем окружении подростка; отчуждение или конфликтные отношения со сверстниками.

3. Подростки-аддикты гораздо чаще имеют хроническую неуспеваемость, конфликтные отношения с педагогами, часто меняют учреждения образования, прогуливают занятия.

4. Подростки-аддикты отличаются импульсивностью, субъективным ощущением одиночества, беспомощности; наличием трудноразрешимых жизненных ситуаций; потребностью в острых ощущениях. Имеют сниженный уровень эмоциональной зрелости, наличия непреложных авторитетов. Они положительно относятся к употреблению ПАВ.

Выявление факторов антириска формирования химической зависимости через противопоставление факторам риска — не самый правильный вариант, так как крайние степени выраженности того или иного индивидуально-психологического качества или условия жизнедеятельности являются провоцирующими в отношении возникновения химической зависимости. К примеру, высокая или низкая тревожность, гипер- или гипопека являются факторами риска, несмотря на их противоположность. Большое значение для решения вопроса о том, является ли то или иное условие фактором риска или антириска, имеют возрастные особенности. Если

хроническое заболевание у взрослого оказывает защитное влияние по отношению к употреблению ПАВ, то хроническое заболевание у подростка может стать провоцирующим для употребления ПАВ.

Таким образом, **факторами антириска** формирования химической зависимости у подростков являются:

Макросоциальные: усиление общественных антинаркотических норм; требования к законодательству об ужесточении законов о рекламе ПАВ в СМИ и на рекламных щитах; создание свободных от ПАВ зон вокруг школ и центров внешкольного обучения.

Микросоциальные:

- в области реализации семейных функций: крепкие семейные узы; активная роль родителей в жизни детей; понимание проблем и личных забот детей; ясные правила, стандарты внутри семьи, постоянные обязанности всех членов семьи;
- в области супружеских взаимоотношений: доброжелательные отношения между родителями; наличие эмоционального общения;
- в области родительско-детских отношений: принятие ребенка; устойчивость требований, предъявляемых к ребенку; адекватная система поощрений и наказаний, устанавливаемая через договорные отношения; устойчивый понимающий и принимающий стиль воспитания; доверие и сотрудничество; высокий авторитет родителей в глазах подростка; уважение к личным границам подростка; адекватная подростковому возрасту психологическая дистанция в системе «родители — подросток».

Факторы, связанные со школой: безопасная образовательная среда; усиление связи обучающихся со школой; успешное участие в общественных мероприятиях; поощрение, вознаграждение за хорошее поведение, успехи в учебе, мероприятиях; негативное отношение к употреблению ПАВ в школе; негативное отношение к употреблению ПАВ у одноклассников.

Факторы, связанные с окружением, сверстниками: позитивные отношения со сверстниками; негативное отношение сверстников к употреблению ПАВ.

Психологические:

- в поведенческой сфере: социальная компетентность; владение эффективными копинг-стратегиями; владение навыками безопасного поведения в ситуации столкновения с ПАВ;
- мотивационно-потребностной сфере: антинаркотическая установка; развитая ценностная мотивационная структура личности; наличие жизненных целей и перспектив, несовместимых с употреблением ПАВ; вовлеченность в конструктивную деятельность, альтернативную употреблению ПАВ; ориентация на здоровый образ жизни;
- эмоциональной сфере: эмоциональная устойчивость; способность к отсроченной разрядке напряжения; способность контролировать аффект; адекватный уровень аффилиации и эмпатии;
- характерологической сфере: сенситивная (чувственная) и психастеническая акцентуация характера; церебротонический темперамент;
- когнитивной сфере: осведомленность о негативных последствиях употребления ПАВ; развитые ресурсы когнитивной сферы; высокий созидательный потенциал;
- сфере «Я-концепции»: позитивная «Я-концепция»; адекватная самооценка; интернальный локус контроля;
- смысловой сфере: твердые моральные принципы и убеждения; убеждения и ценности, совпадающие с принятыми в обществе.

Выявленные факторы риска и антириска позволят педагогам и родителям стать более осведомленными о проблеме химической зависимости у подростков и направить свои усилия на повышение эффективности взаимодействия с подростками в школьной и семейной среде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

К психологическим факторам риска формирования химической зависимости относятся: поведенческие, мотивационные, эмоциональные, когнитивные факторы и «Я-концепция» личности. Рассмотрим их более подробно.

Поведенческие факторы

Большая роль в приобщении подростков к ПАВ принадлежит *недостатку самоконтроля*, который проявляется в неусидчивости, гиперактивности, ослабленности механизмов сдерживания. Существует ряд общих черт, свойственных подросткам-аддиктам, людям с нарушенной социальной адаптацией и людям, употребляющим наркотики и алкоголь:

- слабое развитие самоконтроля, самодисциплины;
- низкая стрессоустойчивость к внешним и внутренним факторам;
- неумение прогнозировать последствия действий и преодолевать трудности;
- эмоциональная неустойчивость;
- неумение найти выход из трудной ситуации.

Низкий самоконтроль социального поведения обусловлен недостатком *волевых* механизмов. Слабость волевой сферы проявляется нестойкостью интересов, неспособностью к организованной, последовательной деятельности. Склонны к началу употребления ПАВ подростки, не способные к *самостоятельному принятию решений*, робкие, внушаемые, *конформные*, неуверенные в себе, часто испытывающие беспокойство, *тревогу, стресс*, дефицит положительных эмоций. Именно такие подростки часто попадают под влияние знакомых, употребляющих ПАВ. К факторам риска относят и высокую склонность подростков к рискованному поведению. Отклонения в поведении, обусловленные наличием аддиктивного процесса, мешают оценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

Для подростков, употребляющих алкоголь, характерны внешне-обвиняющие реакции с фиксацией на самозащите

при повышенном уровне *агрессивности*. Подростки с преобладанием таких реакций склонны проявлять негативные эмоции по поводу возникшей фрустрирующей ситуации, происходящих событий и их причин. Они часто критикуют, поучают, побуждают к действиям, перекалывают собственную вину на другого человека, проявляют агрессию в адрес окружающих. Таким подросткам свойствен поиск в другом человеке причин своих неудач, неприятностей. То, в какой форме будет проявляться обвинительная позиция, будет зависеть от общей воспитанности подростка.

Согласно модели активного адаптивного функционально-го *копинг-поведения* для преодоления стресса человек использует соответствующие возрасту активные стратегии, направленные на разрешение проблем, поиск социальной поддержки, преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Употребляющие ПАВ индивиды используют деструктивные или пассивные стратегии. Подростки, склонные к употреблению алкоголя, достоверно чаще применяют стратегии «избегание» и «конфронтация». Курящие подростки также чаще используют конфронтацию, избегание, уход. У них недостаточно развиты и ресурсы, позволяющие справляться со стрессом: выявляются недостаток оптимизма, снижение поиска социальной поддержки, что является основой для использования ими неэффективных копинг-стратегий и обуславливает формирование у них псевдоадаптивного дисфункционального поведения и плохой психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

Импульсивность оказывает большое влияние на употребление алкоголя в подростковом возрасте. В продолжительных исследованиях показано, что импульсивность, даже выявленная до начала употребления ПАВ, прогностична как в отношении первых проб, так и чрезмерного употребления ПАВ. В подростковом возрасте наиболее значимыми в отношении употребления ПАВ являются аспекты поведения приближения, связанные с низкой способностью контролировать поведение, вызванное привлекательными стимулами.

Значимым фактором риска в поведенческой сфере является *ранний возраст приобщения* к употреблению ПАВ. Употребление алкоголя в позднем детстве предсказывает высокий риск употребления алкоголя и покупательское поведение в подростковом возрасте. Самые ранние случаи употребления алкоголя у многих детей происходят в семейном контексте под присмотром родителей. Ранние случаи употребления алкоголя (до 13 лет) обуславливают частоту и количество его употребления. Раннее его употребление с разрешения родителей связано с социокультурным контекстом, поддерживающим употребление спиртного (например, употребление алкоголя родителями, разрешительные правила об употреблении алкоголя в домашних условиях, отношение родителей к употреблению алкоголя несовершеннолетними, воспринимаемые нормы сверстников), поиск и прекращение подростковых ощущений (например, чрезвычайная ситуация, экстернализирующее поведение) и оценки алкоголя (ожидаемые отрицательные результаты и отрицательные неявные алкогольные ассоциации). Употребление спиртного с разрешения родителей является существенным фактором риска формирования аддиктивного поведения. У девочек-подростков с алкогольной аддикцией отмечается довольно ранний возраст первого знакомства с алкоголем и быстрое формирование систематического его употребления. Раннее начало употребления алкоголя определяет более злокачественное формирование химической зависимости.

Исследования показали, что употреблению наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака. У курящих людей со сформировавшимся стереотипом постоянно модулировать свое психическое состояние сигаретой переход на более сильный модулятор — наркотик — происходит в 8 раз чаще, чем у некурящих. Существует сильная взаимосвязь между потреблением алкогольных напитков и последующим приобщением к наркотикам. Таким образом, особенности поведенческой сферы, рассматриваемые исследователями в качестве предикторов аддиктивного поведения, в целом отражают картину дезадаптации.

Мотивационные факторы

Исследование поведения подростков в экспериментальных ситуациях, побуждающих к употреблению ПАВ, выявило такие особенности мотивации, как: импульсивная реакция на побуждение, использование наличной информации о ПАВ и способах их употребления, принятие решения об употреблении без критического анализа. Спонтанное решение принять ПАВ объясняется сочетанием влияния прошлого опыта и беспрепятственности в употреблении. Подростки, не имеющие опыта употребления, но согласившиеся попробовать ПАВ, демонстрируют гедонистические ожидания и представления о том, что с помощью ПАВ можно избавиться от негативных переживаний, достичь успеха, самоутвердиться, справиться с затруднениями и положительно повлиять на будущее.

Отношение к ПАВ существенно влияет на мотивацию употребления. Доказано, что положительное отношение к курению укрепляет переживание тяги к сигаретам. Фактор *поиска острых ощущений* также связан с повышенным риском употребления ПАВ среди подростков и молодых людей.

Известно, что **мотивами употребления ПАВ** у подростков являются:

подражание, которое осуществляется через механизмы осознанного моделирования поведения значимых для подростка персон или группы сверстников, усвоения свойственных данной группе манер. На этапе начального употребления алкоголя социальные контакты подростков характеризуются поверхностностью, хаотичным формированием. Это находит подтверждение в том, что одним из путей формирования алкогольной зависимости является стихийное приобщение, формируемое по механизму подражания. Дети, находясь в окружении злоупотребляющих ПАВ, не сомневаются в том, что употребление ПАВ — такой же естественный процесс, как потребление пищи и воды; употребление ПАВ у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения;

желание казаться взрослым. Подростки стремятся перенять все привычки взрослых, что свидетельствует в их глазах о собственной значимости и самостоятельности;

естественное любопытство. Любопытство — это психическое состояние, которое возникает в результате необходимости ориентировки в окружающей обстановке. Стремление все в жизни испробовать часто является бессознательным, но определяет поведение. Перре М. указывает, что решающими побуждающими факторами для первого и для всех последующих приемов ПАВ называют любопытство, аверсивные ситуации, абстинентные явления и общую потребность в веществе [40]. С точки зрения двухфакторного научения в качестве позитивных подкрепляющих стимулов выступают дающее эйфорию воздействие наркотика, приобретаемое социальное признание и наблюдаемые в основном у алкоголиков во время действия алкоголя повышенные социальные и эмоциональные способности реагировать.

Ананьев В. А. выделяет **мотивационные модели употребления ПАВ** подростками [1]:

1. *Успокаивающая модель.* Это один из наиболее распространенных вариантов применения ПАВ с целью достижения душевного спокойствия. Употребление ПАВ направлено на снятие нервного напряжения, на то, чтобы расслабиться, успокоиться, забыться, уйти от неприглядной или опасной действительности, от неразрешимых жизненных проблем. Подростки свое приобщение к ПАВ объясняют следующим образом: «Чтобы быть спокойнее». Иногда нервно-психическое напряжение является самостоятельным мотивом употребления различных препаратов вне зависимости от особенностей личности или характера. Доминирующим мотивом оказывается высокий уровень психодинамической напряженности, преобладание пониженного настроения, нередко с раздражительностью, мрачностью. Подростки, недостаточно приспособленные, не нашедшие своего места в жизни, плохо адаптирующиеся к новой среде, находятся в состоянии постоянного психического напряжения в связи с неудовлетворенностью своими отношениями с окружающими. Им

приходится искать пути гармонизации своего положения. Отдельные подростки употребляют ПАВ для изменения эмоционального состояния: тревоги, депрессии, апатии. Их цель — улучшить настроение, добиться эмоционального комфорта в трудных, критических жизненных ситуациях (разрыв с членами семьи, утрата значимой фигуры, разочарование в любви, дружбе). Пристрастие к ПАВ может возникнуть как способ самолечения на начальных этапах невротических или психопатических расстройств, иногда еще во время отсутствия явной симптоматики.

2. Коммуникативная модель. Эта модель приобщения к ПАВ может возникнуть в связи с неудовлетворенными потребностями в общении, любви, доброжелательности. К этому средству чаще всего прибегают замкнутые, тревожно-мнительные, эмоционально ранимые подростки. Не умея нормализовать свои отношения с родными в семье, товарищами в учебном заведении или друзьями в неформальной группе, подростки используют ПАВ для того, чтобы они выполнили роль спасательного круга в нарушении межперсональных отношений. Прием ПАВ облегчает общение со сверстниками своего и противоположного пола. Преодолевается чувство замкнутости, стеснительности, появляется уверенность в своих возможностях. «Принимаю для того, чтобы легче общаться с другими людьми», — говорит подросток. Имеются сведения, что до 30 % всех алкоголиков начинают с привычки принимать «допинг» перед общением, в особенности с лицами противоположного пола. В состоянии опьянения не только облегчается общение, но и возникают чувства раскованности, безопасности, свободы в поступках и самовыражении, появляется впечатление тесного контакта с окружающими.

3. Активирующая модель. В некоторых случаях подростки применяют ПАВ с целью подъема жизненных сил, бодрости, усиления активности. Будучи неуверенными в своих силах и возможностях, имея сниженную самооценку, подростки пытаются достичь прямо противоположного эффекта — уверенности, бесстрашия, раскованности. В опьянении становится

легче реализовать истинные и воображаемые способности, совершить «выдающиеся поступки». В других случаях таким же образом достигается выход из состояния скуки, душевной пустоты и бездействия. Прием ПАВ может создать у подростка впечатление прекрасной приспособленности и вполне удовлетворительной самореализации.

4. Гедонистическая модель. Употребление ПАВ используется также и для получения удовольствия, вызывания у себя приятных ощущений, психического и физического комфорта. Подросток делает это потому, что «ему нравится». Подростки стремятся создать фантастический мир галлюцинозоподобных образов, пережить блаженное состояние эйфории. Стремление к получению удовольствий с помощью ПАВ возникает из-за невозможности и неумения развлечь себя иным образом (с помощью спортивной, творческой и иной активности). Этим способом подростку удается компенсировать нереализованные потребности. Если употребление ПАВ даст желаемое наслаждение, то это довольно быстро приведет к формированию зависимости. Снижение интереса к образованию и культивация ценностей, в которых присутствуют элементы гедонизма, немедленного получения удовольствия и исполнения желаний, становятся важными ингредиентами аддиктивного стиля жизни.

5. Конформная модель. Стремление подростков подражать, не отставать от сверстников, быть принятыми группой может привести к потреблению ПАВ именно с этой целью. В 90 % случаев злоупотребление ПАВ начинается в неформальных группах. Чтобы для собственного утверждения пережить принадлежность к группе, укрепить свой социальный статус, подростки вынуждены разделять со своими товарищами всю их активность, в том числе и касающуюся употребления ПАВ. Подросток говорит: «Я делаю это потому, что мои друзья тоже делают это». Развитие этой модели связано со стремлением подражать лидерам, некритически перенимать все, что касается группы, к которой принадлежит подросток.

6. Манипулятивная модель. Возможно использование ПАВ для манипулирования другими, для их эксплуатации, для изменения ситуации в собственную пользу, для достижения тех или иных преимуществ. Истероидные подростки, например, желая привлечь к себе внимание своей необычностью, способностью «много выпить», добиться лидирующего положения, охотно пользуются ПАВ. Эпилептоидные подростки посредством ПАВ пытаются подчинить себе ситуацию, успешно выступить в роли лидера.

7. Компенсаторная модель. Эта модель поведения определяется необходимостью компенсировать какую-то неполноценность личности, дисгармонию характера, мотивационной сферы. У подростков, которые плохо переносят конфликты и любые трудности в школе и дома, возникает наибольший риск закрепления пристрастия к ПАВ как формы реагирования на любые жизненные проблемы. Это создает впечатление разрешения трудностей и помогает избежать неприятных переживаний. Таким подросткам свойственно немедленно получать удовольствие безотносительно от непосредственных и отдаленных последствий.

Таким образом, основу внутренних побуждений подростка к употреблению ПАВ составляет действие механизма поиска новых сильных впечатлений на фоне неразвитости сферы потребностей.

Эмоциональные факторы

Начало формирования аддиктивного процесса всегда происходит на эмоциональном уровне. Существует объединяющее различные аддикции эмоциональное состояние, в основе которого находится свойственное человеку стремление к психологическому комфорту.

В нормальных условиях психологический комфорт достигается различными путями: преодолением препятствий; достижением значимых целей; удовлетворением любопытства; реализацией исследовательского интереса; проявлением симпатии к другим людям, оказанием им помощи и поддержки; следованием религиозному опыту и переживаниям;

занятиями спортом; психологическими упражнениями; уходом в мир воображения и фантазий и др. В случаях формирования аддикции этот множественный выбор резко сужается: происходит фиксация на каком-нибудь одном способе достижения комфорта, все другие исключаются или отодвигаются на второй план и используются все реже. Этот процесс называется конвергенцией эмоционального комфорта с резким ограничением используемых способов его достижения, способов выбора. В смысле негативного подкрепления употребление наркотиков поддерживается прекращением абстинентных явлений, анальгетическим эффектом многих наркотиков, а также за счет уменьшения напряжения, заторможенности, чувства неполноценности, скуки или страха.

Гипотеза *снижения напряжения* тесно связана с концепцией научения. В ней ответственность за возникновение всевозможных аддикций косвенно возлагается на неумение преодолевать тревогу и стресс. ПАВ, такие как алкоголь, опиаты, седативные средства, каннабиноиды, а также никотин, оказывают отчасти редуцирующее воздействие на тревогу и напряжение. Стимулирующие вещества, хотя в общем и повышают физиологически уровень возбуждения, могут благодаря эйфорическому воздействию уменьшать тревогу и напряжение. При этом остается открытым вопрос, справедлива ли гипотеза снижения напряжения лишь для физиологической области или она скорее объясняется когнитивными эффектами. Эксперимент, названный «ожиданием воздействия», показал, что в большинстве случаев ожидания того, что в принимаемом напитке содержится алкоголь, тоже возникал субъективный расслабляющий эффект.

Преобладание эмоций обедненной гаммы является одним из наиболее явных факторов риска наркотизации в подростковом возрасте. Некоторые авторы отмечают, что именно антиагрессивное воздействие некоторых ПАВ становится привлекательным для подростков, стремящихся избежать агрессивных переживаний. Именно эмоциональная активация в сочетании с пониженным общим функциональным

состоянием оказывает отрицательное влияние на устойчивость аддиктов к стрессирующим воздействиям. *Нейропсихологический дисбаланс* является причиной постоянной неудовлетворенности своим состоянием, поиска привычных приятных ощущений и стремления к процессу их получения, по возможности, отсроченному. Подключаются компенсаторные вегетативные и метаболические механизмы с формированием доминантного очага и «порочного круга».

Низкая фрустрационная толерантность как однотипный способ реагирования на фрустрации и трудности, или неадекватно завышенная субъективная значимость трудностей, мышление по типу «я этого не переживу», также часто отмечается как особенность, предрасполагающая к употреблению ПАВ. Чем более выражены *тревожно-мнительные черты*, тем менее уверенно чувствует себя подросток среди сверстников, что побуждает его искать «химическую» поддержку.

Склонность к наркотической зависимости в большей мере, чем к алкогольной, зависит от тревожности, так как чем выше склонность к наркотической зависимости, тем выше показатели тревожности, в то время как при склонности к алкогольной зависимости достоверных различий по шкале тревожности не выявлено. Чем сильнее проявляются такие личностные детерминанты социального поведения, как тенденция к драматизации сложившихся обстоятельств, желание показать себя не таким, каким человек является в действительности (приукрасить себя), снижение уверенности в себе, неудовлетворенность собой и усиление депрессивных проявлений, неустойчивость эмоций, нестабильное настроение, отрицание любых проблем и стремление избегать неприятных ситуаций, эгоцентризм, тем выше склонность как к алкогольной, так и к наркотической зависимости. И чем больше проявляются такие черты, как своеобразие интересов, непредсказуемость поступков, отрыв от реальности, уход в мир мечты и фантазии, трудность адаптации к обыденности, ориентация на субъективизм и интуицию, тем выше склонность к наркотической зависимости.

В последнее время самым распространенным психическим расстройством, приводящим к употреблению ПАВ, считается *депрессия*. Наиболее часто встречающиеся у подростков депрессивные симптомы — это подавленность, снижение успеваемости, школьные и семейные проблемы, агрессивное разрушительное поведение, побеги из дома, суицидальные мысли, употребление ПАВ. Помимо депрессивных расстройств, фактором, способствующим началу употребления ПАВ, специалисты считают *длительное пребывание в стрессовых ситуациях*, которое приводит к поведенческо-эмоциональным проблемам. Депрессия и беспокойство связаны с негативными последствиями употребления алкоголя, а также с контролем алкогольного поведения. Высокая тревожность положительно связана с количеством потребляемых алкогольных напитков.

Согласно результатам исследования проблем психического здоровья подростков Республики Беларусь 81,8 % подростков не имеют депрессии, у 9,3 % выявлена легкая депрессия, у 5,7 % — умеренная депрессия, у 3,2 % подростков — выраженная депрессия [15].

В качестве значимого фактора, оказывающего влияние на приобщение подростков к ПАВ, выступает *алекситимия* (нарушенная вербализация эмоций и чувств). Особую опасность неумение распознать и отрегулировать свое эмоциональное состояние представляет в подростковом возрасте, когда инфантильная связь с родителями должна прекратиться и замениться зрелыми связями с другими людьми. Разрыв близости с родителями вызывает у подростка, как правило, депрессивные переживания, а невербализованность и недифференцированность делает эту депрессию труднопереносимой; он может начать бороться с ней с помощью алкоголя и наркотиков. ПАВ, заменив подростку мать как объект привязанности, носят, как и мать, амбивалентный характер: с одной стороны, оказывают поддержку, с другой — представляют опасность. Это говорит о том, что нарушение процесса восприятия/выражения эмоций в общении матери с детьми, неспособность распознать и изменить эмоциональное состоя-

ние являются значимым фактором формирования приобщения к потреблению ПАВ.

Таким образом, гедонистическая установка по отношению к ожидаемым эмоциональным переживаниям и стремление избегать нежелательных эмоциональных состояний и скуки — факторы риска формирования аддиктивного поведения, к которым можно добавить несформированность чувства привязанности и нравственных чувств, алекситимию.

Когнитивные факторы

Среди факторов риска формирования аддиктивного поведения в подростковом возрасте выделяют ряд *когнитивных искажений*, повышающих риск приобщения подростков к ПАВ, к которым относятся:

- аффективная логика, когда собственное отношение к факту важнее самого факта;
- избыточное долженствование — проблема осознания своих желаний и потребностей, подчиненных принципу «Я должен»;
- эмоциональные блоки — когнитивные установки, направленные на сдерживание собственных эмоций;
- селективная выборка — построение умозаключения, основанного на деталях, вырванных из контекста;
- свехраспространенность — построение вывода на основании одного факта;
- абсолютное мышление по принципу «Все или ничего»;
- произвольное отражение — формулировка выводов при отсутствии аргументов;
- преувеличение негативных событий и преуменьшение позитивных.

На вовлеченность в аддиктивное поведение влияют *иррациональные когнитивные установки* катастрофизации (чрезмерная драматизация сложных жизненных ситуаций, как объективных, внешних, так и субъективных, внутренних, — воспоминаний, опасений, прогнозов), низкой фрустрационной толерантности, неспособности к отсроченному гедонизму (нежелание и неготовность затратить время и усилия на

достижение крупных, значимых целей, предпочтение удовольствий незначительных, но немедленных и не требующих усилий) и *нарушенный баланс интересов* (собственных и чужих; проявляется как жертвенность, неумение отстаивать собственные интересы или как бесцеремонность, эгоизм, пренебрежение интересами других людей). Иррациональные когнитивные установки катастрофизации и низкой фрустрационной толерантности достоверно повышают уровень потребления табака. Данные установки характеризуются тенденцией к повышению уровня потребления алкоголя и практически не влияют на уровень вовлечения в потребление наркотиков. Иррациональные когнитивные установки неспособности к отсроченному гедонизму повышают уровень потребления табака и уровень злоупотребления алкоголем. Нарушенный баланс интересов (обе крайности, как нарушение интересов других людей, так и несоблюдение собственных интересов) обнаруживает специфическую картину аддиктивного поведения. Таким образом, когнитивные искажения и когнитивный дефицит становятся еще одним условием для формирования аддиктивного поведения.

Решающее значение в приобщении к ПАВ имеют высокая социальная активность и *конформизм*, а также *когнитивный дефицит* и слабая социализация. Подражательность, внушаемость, подчиняемость и зависимость в поведении имеют основаниями низкий интеллектуальный уровень, неразвитость волевой сферы, нравственных, этических представлений. Это сочетание лишает возможности критически оценить поведение других, определить линию и принципы собственного поведения. Низкий уровень интеллекта проявляется не только в неспособности решать предъявленные задачи на осмысление: у таких индивидов отмечаются незаинтересованность в умственных упражнениях, отсутствие любознательности, познавательных интересов. Некоторые испытывают отвращение к учебе, даже когда материал им доступен.

Нарушение сферы познавательной деятельности человека является серьезной предпосылкой к формированию и развитию алкоголизма. Установлено, что у лиц со сниженной

познавательной деятельностью потребление ПАВ может быть подсознательно мотивировано этой особенностью. Если принять во внимание тот факт, что когнитивная деятельность отвечает за успешную адаптацию индивида в новых условиях окружающей среды, то можно с уверенностью сказать, что снижение уровня когнитивных функций ведет к формированию дезадаптивных свойств и, соответственно, к большей предрасположенности к возникновению зависимости от ПАВ. Курящие подростки также имеют легкую когнитивную дефицитарность, характеризующуюся меньшей выраженностью общих мыслительных способностей, меньшей успешностью решения абстрактных задач, более узким спектром интеллектуальных интересов, более низкой скоростью обучения.

Серьезный симптом алкогольной зависимости в подростковом возрасте — *утрата ситуационного контроля* — производная влечения и интеллектуального снижения, которая обычно формируется при проявлении безразличия и отсутствии должного внимания со стороны родителей.

«Я-концепция»

Изучение особенностей «Я-концепции» личности исследователи связывают с проблемами идентификации подростков. *Проблемы самооценки* обуславливают низкое самоуважение личности, которое нуждается в защите путем компенсации, что приводит к новым проблемам личности, еще большему неприятию со стороны близких, а если компенсация осуществляется через употребление ПАВ — это приводит к аддиктивному поведению [53].

Плохая переносимость трудностей повседневной жизни, упреки в неприспособленности и отсутствии жизнелюбия со стороны окружающих формируют у подростка *комплекс неполноценности*, от которого он стремится избавиться через гиперкомпенсацию. Чувство превосходства над другими — это защитная психологическая функция, которая способствует поддержанию самоуважения в неблагоприятных условиях конфронтации личности с окружением. Соккрытие комплекса неполноценности приводит к стремлению говорить

неправду, обманывать, обвинять других в собственных промахах. Для подростков группы риска формирования аддиктивного поведения характерно явление *социальной желательности*, стремление показать себя в более выгодном свете.

У аддиктивных подростков наблюдаются недостаточная способность к *личностной рефлексии*, отсутствие целостности и интегрированности «Я-концепции». В исследованиях состояния зависимости снижение уровня рефлексивности отмечается как общий феномен, который проявляется в трудностях осознания и категоризации аффективных переживаний, потере границ собственной личности. У лиц с химической зависимостью показатели уровня рефлексивности достоверно ниже, чем у здоровых. Сниженная рефлексивность приводит к разрушению ее взаимосвязи с доверием к себе и к людям. У аддиктивных подростков обнаружены неразвитая способность отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах, плохое их ощущение и слабая рефлексия.

Одним из «ядерных образований» «Я-концепции» является *самоотношение*, которое в отечественной психологии рассматривается как отношение личности к собственному «Я», включая его эмоциональную и смысловую составляющие. У аддиктов выявлены относительно низкие уровни по шкалам «самоуверенность» и «зеркальное Я», что свидетельствует о вероятной неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение, подтвержденное негативным отраженным самоотношением. Среди обучающихся старших классов имеется значительное число латентных носителей факторов риска аддиктивного поведения, среди которых можно выделить особую группу «формально благополучных» — интеллектуально развитых и социально адаптированных подростков. Такое поведение затрагивает глубинную, ценностно-смысловую, идеологическую основу личности, ее ядерные образования, связанные с самоотношением.

По мере алкоголизации подростков происходят изменения в эмоционально-оценочном компоненте самоотношения: подростки оценивают свое эмоциональное состояние как доволь-

но циклический процесс, изменяющийся под влиянием различных факторов, при этом у них снижается эмоциональная саморегуляция. Наблюдается постепенное нарастание зависимости эмоционального компонента от употребления алкогольных напитков. Данное поведение приобретает стойкий характер за счет повторных подкреплений. Со временем алкоголь становится необходимым элементом совладания со стрессовой ситуацией.

У аддиктов есть выраженная психологическая потребность — готовность к аддикции и непрерывному формированию новых зависимостей. Они как будто не воспринимают себя цельными и самодостаточными личностями. Отдаваясь аддикции, они дополняют себя этим внешним объектом, тем самым как бы достраивая свой субъективный внутренний психологический образ, внутреннюю модель самого себя и завершая этим присоединением свою внутреннюю гармоничную целостность.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Влияние социальной среды, будь оно обусловлено членами семьи или менее близким социальным окружением, непосредственно сказывается на факторах риска развития зависимости.

Социальные факторы обычно разделяются на макро- и микросоциальные. Под *макросоциальными факторами*, влияющими на развитие аддиктивного поведения, понимаются дезинтеграция общества и нарастание изменений с невозможностью к ним своевременно адаптироваться. Серьезным катализатором потребления ПАВ является их доступность. Следует придавать значение этнической и культурной принадлежности индивида, распространенности в окружающей его среде алкогольных или наркотических традиций, среднему количеству алкоголя, приходящемуся на душу населения в данном обществе, отношению окружающих к употреблению ПАВ.

Чем раньше формируется алкогольная зависимость, тем в большей мере она обуславливается наследственными факторами и воспитанием, в то время как в старшем возрасте — недостатком образования и культуры. Согласно оценкам представителей учебно-воспитательного персонала общеобразовательных школ факторами риска формирования девиантного поведения у подростков являются: обстановка в родительских семьях, распространенность алкоголизации и употребления ПАВ. Напротив, наименьшее значение придается распространенности в обществе образцов некоторых других культур, ситуации на рынке труда и особенностям управления обществом.

В целом большинство исследователей выделяют совокупность *микросоциальных факторов* риска аддиктивной социализации, включая семейные, досуговые и школьные.

Семейные факторы риска

Семью можно рассматривать в качестве модели и формы базового жизненного тренинга личности. Социализация в семье происходит как в результате целенаправленного процесса воспитания, так и по механизму социального научения. В свою очередь, сам процесс социального научения также идет по двум основным направлениям — с одной стороны, приобретение социального опыта идет в процессе непосредственного взаимодействия ребенка с родителями и сиблингами, а с другой стороны, социализация осуществляется за счет наблюдения за особенностями социального взаимодействия других членов семьи между собой.

Ведущая роль в алкоголизации подростков отводится семейным факторам. В настоящее время считается, что основным фактором негативного влияния семьи на развитие личности ребенка является *психосоциальная деформация* семьи. К семьям с психосоциальными нарушениями следует относить семьи с проблемами алкоголизации и наркомагии, асоциальными ценностями, противоправным поведением, высоким уровнем конфликтности; семьи, практикующие агрессивное поведение и насилие над ребенком; семьи с эмо-

циональной депривацией ребенка. Асоциальные ценности, нормы и стереотипы поведения могут усваиваться по механизму научения и подражания, если именно такие ценности и нормы являются доминирующими в данной семье.

Характерными чертами поведения родителей и детей в дисфункциональных семьях, способствующими вовлечению в прием ПАВ, являются: отсутствие заботы, радости от общения; разъединенность, неприязнь, перекладывание вины друг на друга; нежелание обсуждать внутрисемейные проблемы с окружающими, «закрытость» семьи для поддержки социумом; состояние тревоги, опасности, незащищенности; монологичный стиль взаимоотношений; рассогласование между словами и действиями родителей. Таким образом, отсутствие доверительных отношений в семье осложняет процесс социализации подростка, а именно возможность установления доверительных отношений с другими людьми.

Функциональное назначение семьи складывается из важных составляющих. Чем больше функций у семьи, тем богаче внутрисемейные отношения. Подростки, имеющие свои обязанности в семье (поход в магазин, уборка в своей комнате, вынос мусора и т. д.), реже пробовали наркотические средства в отличие от подростков, принципиально не имеющих обязанностей в семье или перекладывающих их на родителей.

Дисфункциональные семьи разрушают не только отношения, но и личность. Нарушение любой из функций, особенно воспитательной, может служить фактором риска приобщения подростка к употреблению ПАВ. Среди проблем воспитательной функции, а именно ее социализирующей части, выделяют такие неблагоприятные факторы, как: низкий социальный статус родителей и семьи в целом; недостаточный авторитет родителей в глазах ребенка; неадекватный уровень контроля и опеки; неадекватный уровень требований и запретов, предъявляемых родителями; несбалансированная система поощрений и наказаний; противоречивость воспитания. Если при описании проблем потребления алкоголя и наркотиков молодежью в качестве важнейшей детерминанты

упоминают ситуации «broken home», то чаще всего имеют в виду семьи, для которых характерно отсутствие твердо установленных нормативных требований, согласия, контроля, поддержки. Напротив, молодежь, у которой или нет проблем с алкоголем и наркотиками, или они незначительны, — это в основном дети семей, члены которых относятся друг к другу тепло и внимательно, имеют ясные ожидания и благодаря этому нацелены на развитие своих когнитивных и социальных навыков и умений. В последнем из названных случаев стиль семейного воспитания является основным защитным фактором для предупреждения развития у подростков алкогольной и наркотической зависимости.

В исследовании масштабов семейного *потребления* алкоголя в 45 странах с низким и средним уровнем дохода изучалось влияние семейного потребления алкоголя на раннее употребление алкоголя подростками (до 12 лет) на страновом уровне. Выявлено, что распространенность семейного предложения варьировалась от 0,1 % в Таджикистане до 23,8 % в Сент-Люсии. Было подсчитано, что изменение распространенности семейного потребления алкоголя на один процент было связано с изменением шансов пьянства в течение жизни (10 %), раннего начала употребления алкоголя (12 %) и более частого употребления алкоголя в прошлом месяце (12 %). Употребление почти всех видов алкогольных напитков — слабоалкогольных коктейлей, сухих и крепленых вин — входит в конструктор девиантности под влиянием одного или обоих родителей и других взрослых в дошкольном возрасте, а вин и крепких алкогольных напитков — под влиянием со стороны других, помимо родителей, взрослых.

Юношей и девушек из семей, где родитель страдал алкогольной зависимостью, характеризуют повышенные показатели аутоагрессивного поведения. Таким образом, подразумевается факт передачи аутоагрессивно-наркологического сценария от родителей детям. Данные, полученные различными исследователями, позволяют рассматривать юношей и девушек, воспитанных в семьях родителями-алкоголиками, как группу повышенного риска, и, соответственно, факт

наличия алкогольной зависимости у родителя является причиной развития аддикции у их детей. Подростки, воспитывающиеся в семьях, где родители страдают алкогольной зависимостью, чаще склонны употреблять алкоголь в одиночестве, нежели в компании сверстников.

Злоупотребление алкоголем детьми находится под влиянием их собственных мотивов употребления алкоголя и проблем с употреблением алкоголя родителями. Мотивы соответствия родителей связаны с мотивами соответствия их детей. Родительские проблемы с алкоголем опосредуют влияние мотивов совладания с алкоголем и злоупотребления ПАВ. Стилль употребления алкоголя родителями связан с употреблением алкоголя детьми и злоупотреблением ПАВ. Большое значение в формировании аддиктивных механизмов имеет родительское программирование. Родители программируют ребенка на определенный способ взаимодействия со средой. Если родителям свойственно испытывать страх перед реальностью и искать утешения и защиты в аддиктивных агентах, то дети, скорее всего, унаследуют этот страх и способ защиты от него — уход от реальности.

И хотя известна значимая роль родителей в алкоголизации подростков, однако исследователи обнаружили, что подростки способны усваивать деструктивные паттерны поведения не только от родителей, но и при взаимодействии с родными братьями. Употребление алкоголя родными братьями и сверстниками способно оказывать даже большее влияние, чем родительское употребление алкоголя.

При рассмотрении семейных факторов риска особое внимание уделяется *стилю отношений между супругами*. Дети очень чувствительны к эмоциональным отношениям между родителями, зачастую воспринимая стиль отношений между ними как эталон. Когда подросток является заложником противоречивых, несогласованных требований матери и отца, у него может сформироваться враждебное отношение к одному из родителей или к обоим. В таких условиях снижается его способность к адаптации. Уровень психологического напряжения в родительской системе, имеющий тенденцию

к нарастанию, приводит к эмоциональным нарушениям и возникновению чувства беспокойства у подростка.

Наличие у одного или у обоих супругов дезадаптивного стиля поведения, доминировавшего в их родительских семьях, при создании собственных семей может повышать риски развития аддиктивного поведения. Стилль поведения в родительских семьях признается важнейшим фактором первичной социализации молодых супругов, определяя стилль их собственного поведения как дезадаптивный.

Нарушение *традиционной структуры* семьи может оказывать значительное влияние на риск формирования развития у детей различных форм зависимостей. В семьях с традиционным построением семейной структуры, когда доминирующее место занимает отец, уровень зависимости от ПАВ достоверно ниже. Социальное сиротство также является фактором риска алкогольного аддиктивного поведения. Отсутствие воспитания в семье родителями или воспитание детей другими родственниками, в основном бабушкой и дедушкой, могут привести в будущем к проблемам в аффективной сфере. Установлено, что в семьях, где воспитание детей было переложено в основном на близких родственников, нарастал риск формирования аддиктивного поведения. Положительный микроклимат в семье, доверительные взаимоотношения, отсутствие авторитарного стилля поведения родителей резко снижают риск формирования аддиктивного поведения ребенка. Состав семьи является предпосылкой дезадаптивных форм поведения, в частности злоупотребления алкогольными напитками. Неполная семья и единственный ребенок в семье выступают факторами риска алкоголизации.

В этом находит выражение проблема влияния семьи на личность, детско-родительских отношений на формирование аддиктивного поведения. В многодетных семьях увеличивается риск обеднения эмоциональных контактов, возможность эмоциональной депривации. Установлено, что пациенты с патологическими зависимостями чаще встречаются в многодетных семьях.

Важным механизмом влияния семьи на развитие социальных девиаций и аддиктивного поведения личности является *эмоциональное пренебрежение* ребенком. Существует большое число исследований, которые убедительно показывают зависимость между негативными взаимоотношениями в системе «родители — ребенок», эмоциональной депривацией в семье и социально девиантным развитием личности. Установлено, например, что если у ребенка сложились негативные отношения с одним или обоими родителями, если тенденции развития позитивности самооценки и «Я-концепции» не находят поддержки в оценках родителей или если ребенок не ощущает родительской поддержки и опеки, то вероятность противоправного поведения существенно возрастает, ухудшаются отношения со сверстниками, проявляется агрессивность по отношению к собственным родителям.

Пережившие *жестокое обращение* дети более склонны к употреблению наркотиков в подростковом возрасте. Однако на риск наркомании влияют и другие травмирующие события, пережитые в детстве: автомобильные аварии, стихийные бедствия, тяжелые болезни. Подростки, пережившие потенциально психотравмирующие события до 11-летнего возраста, в среднем чаще пробуют различные виды наркотических веществ. Часто подростки, употребляющие алкоголь, имели опыт переживания физического и сексуального насилия. Причиной аддиктивного поведения является наличие психотравмирующей ситуации, из которой подросток не находит конструктивного выхода. Взрослые, больные алкогольной зависимостью, и подростки, злоупотребляющие алкоголем, отмечают более часто в анамнезе раннюю детскую психическую травму по сравнению с группами здоровых.

Сталкиваясь с чем-то, что вызывает слишком сильные, непереносимые негативные эмоции, с которыми подросток сам не может справиться, он ищет *поддержку со стороны взрослого*. Для подростка особенно важно получить поддержку, поскольку переживать фрустрацию и одновременно заботиться о безопасности невозможно, а чувство незащищенности

мешает развиваться его личности. Когда родители не могут оказать подростку поддержку, они будут способствовать эмоциональному отвержению его. Избегание близких контактов, о которых остались болезненные воспоминания, может рассматриваться как нарушение привязанности, при котором риск приобщения к ПАВ как суррогатной замены привязанности к людям становится высоким.

Среди психопатологических отклонений у членов семей, неблагополучных в плане злоупотребления алкоголем и наркотиками, преобладают *тревожные расстройства и депрессия*, по частотности в несколько раз превосходящие средние показатели, но при этом все же непонятно, что рассматривать в качестве причины этого явления — сложности внутрисемейных отношений из-за алкоголизма родителей или психопатологические отклонения от нормы одного из родителей. Это означает, что у групп риска тревожные и аффективные расстройства, обусловленные отклоняющимся от нормы поведением родителей, формируются по времени еще до того, как у них проявляются патологические влечения к ПАВ.

Таким образом, употребление подростком ПАВ является индикатором наличия проблем в семейном функционировании. В то же время аддиктивный подросток и сам влияет на членов своей семьи, формируя в них черты созависимости. Созависимые родственники закрепляют паттерн зависимого поведения подростка. Следовательно, семья как система требует глубокого изучения всех функционирующих звеньев и отношений между ее членами.

Учебные, досуговые и связанные с окружением факторы риска

К факторам риска, связанным с учреждением образования, прежде всего относится *употребление ПАВ* на территории школы, гимназии, лицея, колледжа, университета. Попустительское отношение педагогического коллектива и администрации учреждения образования к употреблению ПАВ обучающимися на территории школы создает представ-

ление о допустимости и одобряемости такого поведения. Естественно, что в учреждениях образования, где ПАВ более доступны, более высокий уровень потребления ПАВ обучающимися.

По данным исследования отношения к курению табачных изделий, электронных сигарет и спайсов, на вопрос «Предлагали ли вам курить в стенах вашего учреждения образования?» были получены следующие ответы [44]:

- о том, что на территории учреждения образования предлагали курить сигареты, заявили 30 % обучающихся учреждений среднего специального образования, 24,5 % обучающихся учреждений профессионально-технического образования, 20,5 % студентов вузов и 11,5 % школьников;
- о том, что на территории учреждения образования предлагали курить электронные сигареты, заявили 32,5 % обучающихся учреждений профессионально-технического образования, 20,5 % обучающихся учреждений среднего специального образования, 12 % студентов вузов и 5,5 % школьников;
- о том, что на территории учреждения образования предлагали курить спайсы, заявили 2 % обучающихся учреждений профессионально-технического образования, 1,5 % обучающихся учреждений среднего специального образования, 1,5 % студентов вузов и 0 % школьников.

Таким образом, курение сигарет наиболее распространено на территории учреждений среднего специального образования, курение электронных сигарет и спайсов — на территории учреждений профессионально-технического образования.

К факторам, обуславливающим формирование химической зависимости у подростков, относят и *асоциальное поведение* в учреждении образования, раннее проявление которого в формах агрессивности либо чрезмерной робости может стать предиктором приобщения к употреблению ПАВ. *Хроническая академическая неуспеваемость* приводит к появлению чувства неполноценности, компенсировать которое

подросток может, прибегнув к употреблению ПАВ. Наиболее значимыми факторами, влияющими на формирование алкогольного аддиктивного поведения у девочек-подростков, является низкая успеваемость.

Частая смена учреждений образования может стать причиной сложностей в адаптации к новому образовательному пространству. К нарушенной адаптации может привести и *общественная пассивность*, нежелание участвовать в жизни учреждения образования, выполнять общественные поручения. Когда подросток «выключен» из жизни класса, он стремится реализовать свои потребности в общении в неформальной подростковой группе. Зависимость подростка от группы тем выше, чем меньше количество групп, в жизнедеятельность которых он включен. Подталкивать подростка к неформальным группам, где употребляют ПАВ, может и *отчуждение сверстников*. Подросток, принадлежащий к группе «отвергнутых», ощущает одиночество, испытывает психологический дискомфорт, избавиться от которых он решает с помощью ПАВ.

Одним из наиболее важных индикаторов, указывающих на возможность употребления ПАВ подростком, является наличие в его ближайшем окружении *лиц, употребляющих ПАВ*, или лиц с девиантным поведением. К основным социально-психологическим факторам риска аддиктивной социализации относят: влияние знакомого наркомана, друзей, случайного знакомого, знакомых из учреждений образования, родственников, других лиц с девиантным поведением. Среди сопутствующих факторов следует назвать следующие: личные жизненные неурядицы, неумение провести свободное время и стремление не выделяться в компании.

Пребывание в среде потребителей ПАВ изменяет отношение подростка к алкоголю и наркотикам, формирует представление о них как об обыденных, повседневных явлениях жизни, создает установку на асоциальное поведение. Одобрение ПАВ в ближайшем окружении подростка часто сводит к нулю все профилактические усилия, предпринимаемые педагогами. Когда алкоголь и наркотики ассоциируются у

подростка с хорошо проведенным временем, праздником, вероятность приобщения такого подростка к ПАВ значительно возрастает.

Группа сверстников чаще всего бывает центральным этиологическим фактором в аддиктивном процессе. Потребность упрочить свое положение и быть принятым в среде сверстников нередко способствует непредвиденному соскальзыванию в аддиктивный процесс. Чрезмерно пассивные молодые люди в особенности уязвимы, легко поддаются давлению со стороны сверстников. Аддикция может также быть следствием сильной потребности подростков в лидерстве среди сверстников, когда они не в состоянии приобрести статус лидера иным путем. Аддиктивное поведение становится в таком случае формой псевдолидерства. Центральным провоцирующим фактором формирования аддикции может оказаться неспособность подростка определить, принять и реализовать в поведении прототипическую для общества гендерно-эротическую роль и ценимые в нем модели сексуального поведения. Неудивительно, что индивид втягивается в аддиктивную практику в тайном сговоре со сверстником, чтобы справиться со страхом, чувством вины или тревоги.

Сфера досуга справедливо относится к факторам, влияющим на возможность приобщения к ПАВ. Одним из самых привлекательных для подростков видов досуговой деятельности является взаимодействие с компьютером, а именно *Интернет* может обеспечить интересующихся информацией о наркотиках и возможностях их приобретения.

Известно, что преобладающая форма употребления алкоголя среди подростков — коллективная, приводящая к многодневному и даже многонедельному его употреблению. Даже с появлением влечения пьянство подростка длительное время остается коллективным. Исследование социальных и ситуационных характеристик, связанных с употреблением алкоголя подростками, показало, что они различаются в зависимости от места проведения вечеринки. Социальный контекст с большим количеством людей и со смешанным гендерным составом положительно связан с повышенным

риском употребления алкоголя на вечеринках. И наоборот, социальный контекст с друзьями положительно связан с употреблением алкоголя не на вечеринках. Воспринимаемый доступ к алкоголю связан с повышенным риском употребления алкоголя на вечеринках.

Занятость подростков посещением секций, кружков, самообразованием снижает склонность к потреблению ПАВ; влияние друзей и знакомых чаще иных причин приводит к приобщению к ПАВ; семейное неблагополучие, выраженное, например, в плохих отношениях с родителями, повышает у подростков вероятность нейтрального или положительного отношения к потреблению ПАВ. Таким образом, общая незанятость, ограничения в проведении социально одобряемого досуга, неудовлетворительный социальный контроль и семейное неблагополучие потенциально способны усилить интерес к потреблению ПАВ учащейся молодежью.

Социальная сфера жизни подростка способна провоцировать употребление ПАВ. Так, зарубежные ученые-исследователи отмечают, что на употребление алкоголя подростками влияют факторы неблагополучных семейных отношений и взаимоотношений со сверстниками, индивидуальные характеристики, условия окружающей среды, процессы созревания, которые сопровождают подростковый возраст. Для употребления алкоголя большее значение приобретает именно социальный контекст.

В отношении подростков следует употреблять сослагательное наклонение. Это объясняется тем, что ни один из факторов не является основополагающим. Сложные жизненные обстоятельства, неправильное семейное воспитание, низкий общеобразовательный и культурный уровень окружающей социальной среды влияют на многих детей, однако далеко не все подростки, поставленные в эти условия, становятся аддиктами. В то же время неблагоприятные психофизиологические предпосылки (психопатии, акцентуации характера, психопатическое развитие личности, мозговые дисфункции и органические поражения мозга, наследственная отягощенность) также не являются фатальными и без

сочетания с социальными факторами не могут стать основной детерминантой аддиктивной социализации. Важную роль играет то, как преломляются указанные факторы в психике ребенка, как воспринимаются им жизненные события и различные обстоятельства. Влечение подростка к употреблению ПАВ является признаком более глубокого личностного неблагополучия.

Чтобы понимать сущность аддиктивного поведения и предупреждать его формирование у подростков, важно попытаться вникнуть в многофакторную причинную обусловленность и динамику этого процесса. Понимание роли всех воздействующих на процесс формирования аддиктивного поведения факторов существенно для успешности коррекционной работы.

СТИЛИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ АДДИКТИВНЫХ ПОДРОСТКОВ

Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование личности. Семья сегодня оказалась в глубоком кризисе: родители не имеют возможности показать позитивный пример своим детям. Родители непосредственно оказывают влияние на усвоение поведенческих паттернов. Зачастую поведенческие реакции подростков усваиваются без сознательной проработки, по механизму подражания, что может служить источником алкоголизации. Хотя высказывания, наставления многих взрослых и имеют антиалкогольный характер, но реальное их поведение, а именно иницируемая родителями первая проба алкоголя свидетельствует о согласованности этого поведения с культурными алкогольными традициями общества.

В семьях с явным типом неблагополучия наблюдается низкий социальный статус родителей, родительские обязанности не выполняются в полной мере, наблюдаются различные дефекты воспитания. В таких семьях становление

личности подростка сопровождается десоциализацией, когда родительские ценности и взгляды на жизнь противоположны общепринятым нормам. В поисках целостности подросток может незаметно включиться в аддиктивную субкультуру с ее традициями, особым языком, системой ценностей, жизненных принципов, особых отношений.

В качестве факторов риска учеными регистрировались и такие семейные факторы, как: ранняя смерть отца, развод родителей, внутрисемейные взаимоотношения, отсутствие эмоциональной привязанности и сплоченности между членами семьи, постоянная конфликтность взаимоотношений, терпимое отношение родителей к употреблению психоактивных веществ детьми, нарушение уклада жизни семьи, несоблюдение традиций и ритуалов. Наиболее значимые факторы, влияющие на формирование алкогольного аддиктивного поведения у девочек-подростков, следующие: фактор единственного ребенка в семье, социальное сиротство, воспитание в деформированных неполных семьях, наличие алкогольной наследственности [41]. У подростков с аддиктивным поведением по сравнению со здоровыми, социально адаптированными подростками ярко выражены установки на материальную зависимость от взрослых.

Особенно тяжело сказывается на детях жестокое обращение. Пережившие его более склонны к употреблению наркотиков в подростковом возрасте. Ранняя дезадаптивная схема «зависимость/беспомощность» связана с жестокостью и частотой наказаний родителями. Подростки, которые пережили жестокое обращение до 11-летнего возраста, в среднем чаще пробуют различные виды наркотических веществ [62].

Исследователи считают наркоманию «симптомом семьи». Анализ семейных отношений у подростков-наркоманов выявил, что в семьях воспитанием детей занимались в основном матери, чаще имелись разводы родителей, повторные браки и неполные семьи. Неблагополучные социально-психологические отношения в семье подростков-наркоманов отмечаются в 69 % случаев и сочетаются с наследственной отягощенностью алкоголизмом.

Подростки, воспитывающиеся в семьях, где родители страдают алкогольной зависимостью, в большей степени подвержены риску употребления алкоголя. По результатам исследования пришли к выводу: пол больного родителя имеет определенное значение для формирования алкогольной зависимости. Так, наличие алкоголизма у отца равным образом повышает риск зависимости у сыновей и дочерей, наличие алкоголизма у матери более значимо в этом отношении для дочерей.

Для формирования химически зависимого поведения у подростков имеют значение не только формальные показатели структуры семьи (полнота или неполнота ее, наличие отчима и т. д.), но и качественная характеристика семейных взаимоотношений (образ жизни родителей, внутрисемейные отношения, стиль семейного воспитания, психологическая напряженность, особенности конфликтов, наличие или отсутствие эмоциональной теплоты, употребление алкоголя одним из родителей и т. д.).

Теплое и заботливое отношение родителей к подростку, эмоциональное приятие, понимание возрастных особенностей ребенка, авторитетность родителей, понимание интересов подростка, атмосфера сотрудничества и поддержка в трудных ситуациях являются признаками гармоничных родительско-детских отношений. Только доверительные отношения между родителем и подростком способны снизить риск формирования аддикции.

В 2018 г. с помощью методики «Моя семья» были обследованы 886 подростков 14—18 лет, обучающихся в учреждениях общего среднего, среднего специального и профессионально-технического образования Республики Беларусь [44].

Выявлено, что для подростков, употребляющих ПАВ, характерны более высокие показатели по шкале «Строгость воспитательных установок родителей». Такие подростки гораздо чаще указывают на то, что их родители сердятся, если подростки спорят с ними; что родители считают их капризными детьми; что в ответ на просьбу родители часто отвечают отказом.

По шкале «Воспитание несамостоятельности, безынициативности» подростки, употребляющие ПАВ, также имеют более высокие показатели. Подростки сообщают, что родители реже помогают им в выполнении домашних заданий; часто настаивают на том, чтобы их дети не дружили с кем-нибудь из товарищей и поступали согласно желаниям родителей; их родители часто говорят, что во всем разбираются лучше.

У подростков, употребляющих ПАВ, выявлены высокие показатели и по шкале «Негативное отношение к школе, учителям». Родители таких подростков чаще соглашаются со своими детьми в том, что педагог был несправедлив к ним; чаще не одобряют и не поддерживают мероприятия, которые организует учреждение образования; смеются над кем-нибудь из педагогов.

Подростки, употребляющие ПАВ, имеют более высокие показатели по шкале «Жесткость методов воспитания». Они указывают на то, что родители их часто сурово наказывают, разговаривают с ними раздражительным тоном.

По шкале «Холодные взаимоотношения в семье» подростки, употребляющие ПАВ, также получили более высокие показатели. Они чаще указывают на то, что родители не всегда понимают их. Таким подросткам чаще кажется, что у них в семье холодные, недружеские отношения между родителями. Такие подростки реже говорят с родителями «по душам», советуются по личным проблемам.

У подростков, употребляющих ПАВ, высокие показатели по шкале «Отсутствие взаимопомощи в семье, отсутствие общих дел». Такие подростки реже участвуют вместе с родителями в решении хозяйственных вопросов, у них нет ежедневных домашних обязанностей. В их семье мало помогают друг другу в домашних делах.

Подростки, употребляющие ПАВ, имеют высокие показатели по шкале «Отсутствие общих интересов». Такие подростки чаще указывают на отсутствие в семье общих занятий и увлечений; утверждают, что родители не обсуждают с ними

прочитанных книг, просмотренных телепередач, фильмов, не ходят с ними в театры, музеи, на выставки и концерты.

В то же время между группами употребляющих и не употребляющих ПАВ подростков не выявлено значимых различий по шкале «Доминантность матери или отца». Все подростки утверждают, что одинаково часто советуются с матерью или отцом, когда нужно принять какое-либо решение, одинаково часто называют и мать, и отца главой семьи, в равной степени общаются и с матерью, и с отцом.

Таким образом, неблагоприятные условия социальной среды, включая структуру семьи, характер внутрисемейных отношений и неправильные факторы воспитания, приводят к нарушению формирования личности подростка в целом и формированию химической зависимости в частности. Воспитание подростков-аддиктов отличается повышенной строгостью воспитательных установок их родителей, сниженными возможностями родителей в формировании самостоятельности, инициативы подростков, критичным отношением родителей к школе, педагогам, жесткостью методов воспитания, недружескими взаимоотношениями в семье, отсутствием в семье взаимопомощи, общих дел и интересов.

КАК СНИЗИТЬ РИСК УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ

Развитие детства объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию детей в ситуации риска. Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать ребенка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолеть.

Исследования показывают, что во многих «нейтральных» ситуациях подросток может контролировать себя не хуже взрослого человека. Однако когда речь идет об эмоционально заряженных ситуациях, начинаются проблемы. Предполагается, что излишняя активность областей мозга, отвечающих

за интерес к новому и поиск удовольствий, в этом возрасте еще недостаточно уравнивается активностью префронтальной коры мозга, которая должна обеспечивать самоконтроль, но зачастую еще недостаточно развита. Впрочем, исследователи полагают, что повышенный интерес к новому в переходном возрасте может иметь и свои плюсы, помогая «найти себя» и обрести независимость от семьи [63].

Хотя подростки отличаются от маленьких детей силой, здоровьем и большей зрелостью, они погибают почти вдвое чаще. Ученые отмечают, что информирование подростков о конкретных рисках тех или иных опасных видов деятельности может помочь предотвратить множество несчастных случаев.

Очевидно, что чаще всего подросток рискует сам, по собственному выбору: ради положительных эмоций и снятия стресса, для получения адреналина, в надежде на новый опыт, новые отношения, на удачу или по другим причинам. При этом чаще всего подростки связывают риск с вредным для здоровья поведением и страхом потери контроля.

Риск у подростков носит комплексный характер. Не очень прилежные в учебе школьники редко завтракают, не используют ремень безопасности, больше курят, чаще употребляют алкоголь, раньше начинают половую жизнь, реже чувствуют себя здоровыми, более склонны к суицидальным мыслям.

Специалисты считают, что у молодых людей в подростковом возрасте повышена потребность во сне — им требуется 8—10 часов отдыха, тогда как большинству взрослых хватает 7—9 часов. К тому же у подростков обычно смещены циркадные ритмы, регулирующие циклы сна и бодрствования, — для них более естественно позже ложиться и позже вставать, что не согласуется с ранним началом занятий в школах. Из-за этого многие молодые люди постоянно ходят не выспавшимися.

Подростки, которые переживали потенциально психотравмирующие события до 11-летнего возраста, в среднем чаще пробуют различные виды наркотических веществ [62]. Среди 10 тысяч американских подростков 11 % были жертвами физического насилия, 18 % — пережили несчастные случаи,

еще у 15 % жертвами несчастных случаев были близкие. Оказалось, что 22 % подростков уже пробовали марихуану, 2 % — кокаин, 5 % принимали сильнодействующие лекарства без назначения врача, 3 % — другие наркотики, а 6 % — несколько разных видов наркотиков. Чаще всех пробовали наркотики дети, родители которых сами страдали наркоманией или алкоголизмом. Дети в таких семьях унаследовали от родителей генетическую предрасположенность к вредным привычкам. Наблюдая за родителями, они видят, что «снимать стресс» можно с помощью психоактивных веществ. Свою роль играет и то, что такие родители часто пренебрегают обязанностями по воспитанию ребенка.

Последствия подростковых экспериментов с запрещенными препаратами могут быть печальны: возможно развитие тяжелой зависимости, психических расстройств. Как подчеркивают исследователи, детям, пережившим кризисы, нужна особая поддержка со стороны школы, психологов и семьи. Особенно важно научить их справляться со стрессом и тяжелыми переживаниями. Иначе роль антистресса возьмут на себя наркотики [43].

Сравнительное авторское исследование отношения к употреблению ПАВ, в котором приняли участие 784 белорусских подростка 14—17 лет, показало:

Отношение к употреблению ПАВ	14 лет, %	17 лет, %
В семье курят (родители, родственники, братья/сестры)	46,2	64,8
В семье употребляют алкоголь	81,6	74,1
В семье не употребляют наркотики	100	98,8
Курят сами подростки	16,7	51,4
Употребляют пиво	6,9	39
Употребляют крепкий алкоголь	5,2	26
Одноклассники курят	61	95,4
Одноклассники употребляют пиво	33,9	70,5
Одноклассники употребляют крепкий алкоголь	20,2	56

Отношение к употреблению ПАВ	14 лет, %	17 лет, %
Одноклассники употребляют наркотики, спайсы	2,9	3,7
Друзья курят	35,8	80,2
Друзья употребляют пиво	23	61,3
Друзья употребляют крепкий алкоголь	12,6	41
Друзья употребляют наркотики, спайсы	1,1	5,3

Чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное — научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и доверие.

Родителям не нужно бояться начинать разговор о курении, употреблении алкоголя и других наркотических средств до того, как подросток познакомится с ними. Так мы увеличиваем вероятность того, что информация о влиянии вредных привычек на организм поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье.

Если ребенок уже начал экспериментировать с сигаретами, алкоголем или наркотиками, можно вместе с подростком честно обсудить все «плюсы» и «минусы» такого поведения. Внимательно выслушав его аргументы «за», мы можем помочь ему найти как можно больше аргументов «против», а заодно обратить его внимание на более увлекательные, приятные и осмысленные занятия.

Курение

Для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Причем чем более уязвим и психологически неблагополучен подросток, тем больше риск, что он рано начнет курить. Основными причинами начала курения многие подростки называют желание казаться взрослым, снять стресс и решить жизненные проблемы.

Некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют о том, что начали курить, но чувствуют, что не способны остановиться. Хорошо известно, что чем позднее подросток приобщается к курению и чем меньше стаж курения, тем выше шанс, что он сможет отказаться от вредной привычки. Поэтому одна из задач взрослых — отодвинуть момент начала курения. Но еще лучше — не допустить его вовсе.

Большинству подростков трудно вообразить себя в возрасте 25 лет, а тем более — в 55. Поэтому предупреждение о вреде, которое курение причинит здоровью в отдаленном будущем, вряд ли повлияет на их желание курить. Не стоит говорить ребенку, что из-за курения он не вырастет, не станет сильным, красивым и успешным.

В кино и вокруг себя он видит много умных, обаятельных, сильных, состоявшихся людей с сигаретой. Но мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции из-за курения, а девочке — о высоком риске осложнений во время беременности и возможных проблемах со здоровьем у будущего ребенка. А еще можно объяснить, что с курящими бывает неприятно целоваться, что от табака тускнеют волосы, портится цвет лица, темнеют зубы.

Полезно также развеять заблуждение, что курение помогает сохранить стройную фигуру. Кроме того, ребенку можно сообщить, что курение уже не в моде, что в общественных местах и на работе его сильно ограничивают или вовсе запрещают. Посчитав вместе с сыном или дочерью, сколько курительщик тратит на сигареты, родители могут показать, что на эти деньги вполне можно купить что-то, о чем ребенок мечтает.

Если ребенок закурил, лучший выход — спокойно разобраться, почему он это сделал. Не стоит кричать на него или тем более грозить, что теперь он лишится любви родителей. Если дело в высокой нагрузке в школе, переживаниях и стрессе, следует объяснить ему, что привычка курить — источник нового стресса: если под рукой нет сигарет, курительщик не может расслабиться. Чтобы успокоиться, снять

напряжение, повысить настроение, есть другие способы: заняться приятным делом, съесть дольку шоколада, прокатиться на велосипеде, просто выспаться.

Если подросток начинает курить за компанию, нужно подсказать ему, что отказ от курения — проявление индивидуальности, желания быть самим собой. Если сигарета — способ показать свою взрослость, то предложите выразить это по-другому, например, взять на себя больше ответственности, больше участвовать в принятии решений или учиться отстаивать свою точку зрения.

Постарайтесь объяснить подростку, что вы заботитесь о его здоровье и готовы помочь ему справиться с этой привычкой. Полезным может оказаться разговор с психологом, школьным или семейным врачом. Если вы сами курите и не можете бросить, честно признайтесь в этом [29].

Алкоголь

Большинство подростков чаще всего употребляют пиво и слабоалкогольные коктейли. Пиво особенно опасно для молодых людей, поскольку к нему легко привыкнуть, оно становится частью образа жизни. Частое употребление пива или вина в большом количестве равносильно употреблению крепких напитков. Маленькая бутылка пива (0,33 л) эквивалентна по содержанию алкоголя 125 мл вина и 40 мл водки.

Молодые люди, которые начинают употреблять алкоголь в возрасте до 21 года, становятся хроническими алкоголиками в 4 раза чаще, чем те, которые делают это позже.

В качестве причин употребления алкогольных напитков подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отставать от сверстников.

Другие мотивы — любопытство, «просто так», «от нечего делать» и домашние праздники и торжества. Нередко приобщение к спиртному — способ показать родителям, что они уже не дети, или же привлечь их внимание к себе.

У некоторых родителей вырывается вздох облегчения, когда они узнают, что их подросток «только» выпивает: «По крайней мере, он не употребляет наркотики». Алкоголь рассматривают как меньшее из зол. Другие родители, наоборот, начинают паниковать из-за бокала шампанского, выпитого на вечеринке, устанавливают строгий запрет на любые алкогольные напитки. В любом случае подросток должен сам контролировать свое поведение.

Если подросток пришел домой пьяным, надо с ним поговорить. Лучше это сделать обоим родителям на следующий день. Ругать и читать мораль бессмысленно, лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Узнайте, где, вместе с кем и при каких обстоятельствах это произошло. Не устраивайте допрос, говорите спокойно, подведите итог: теперь, когда ребенок получил новый опыт, ему решать, как вести себя дальше.

В 13—15 лет подросткам не верится, что алкоголь может стать причиной инфаркта или язвы желудка. Поэтому лучше рассказать, что из-за частого потребления алкоголя может увеличиться вес, нарушиться менструальный цикл или снизиться потенция. Надо предупредить, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, может стать причиной неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также интоксикации организма и обострения хронических заболеваний.

Устойчивое пристрастие чаще возникает у подростков, чьи друзья, родственники или родители регулярно выпивают. Семьи, где ребенку уделяют должное внимание, интересуются его проблемами, друзьями, а также прививают навыки эффективного общения, критического мышления и принятия решений, реже сталкиваются с такими проблемами. Родители могут помочь подростку сформировать шкалу жизненных ценностей, повысить его самооценку, организовать досуг: вовлечь в творческую деятельность или занятия спортом.

Наркотики

Возраст молодых людей, употребляющих психоактивные вещества, постоянно снижается, а ассортимент этих веществ — расширяется. В некоторых странах употребление молодежью «легких» наркотиков уже стало более серьезной проблемой, чем курение.

Многие подростки считают наркотики элементом молодежной субкультуры. Если спросить их о причинах употребления психоактивных веществ, ответы будут вполне предсказуемыми: «за компанию», «снимает напряжение», «для уверенности», «из-за плохих отношений с родителями», «от нечего делать», «из интереса», «для удовольствия», «не могу отказаться».

Взрослым часто кажется, что в их благополучной семье ребенок застрахован от употребления наркотиков. Но гиперопека заботливых родителей, которые лишают детей самостоятельности, может привести к тому, что ребенок не научится самоутверждаться в коллективе, сопротивляться давлению сверстников, будет легко поддаваться уговорам, а значит, рискует попасть в сети распространителей наркотиков. К такой же ситуации может привести и другая крайность — отсутствие контроля со стороны родителей, предоставление ребенку полной свободы действий.

Признаки и особенности поведения, которые позволяют допустить, что ребенок употребляет наркотические вещества:

- резкие перепады настроения и физического состояния, например ярость, переходящая в смех, повышенная активность, резко сменяющаяся вялостью и сонливостью;
- неадекватность поведения (повышенная возбудимость, смешливость, бессвязная речь, нарушение координации) без характерного алкогольного запаха;
- возрастание расходов у ребенка, пропажа денег из дома;
- резкое изменение круга общения и появление специфического жаргона.

Если что-то подобное происходит с вашим ребенком, не спешите делать однозначные выводы, читать нотации, угро-

жать или наказывать. Проконсультируйтесь с психологом и, если ваши опасения подтвердятся, пойдите к нему вместе с ребенком. И главное, сохраняйте с ребенком контакт. Ваша поддержка и понимание помогут ему справиться со сложностями.

Близкие и доверительные отношения родителей с ребенком, совместное времяпрепровождение, принятие и уважение его самостоятельности, готовность помочь и безусловная любовь — лучшая вакцина от увлечения наркотиками. Но кроме этого, взрослеющего ребенка надо предупредить о том, что прием любых наркотических веществ означает зависимость от них, а также повышает риск заражения ВИЧ, вирусными гепатитами и инфекциями, передаваемыми половым путем.

Если ребенок не может сам организовывать свой досуг, помогите ему найти занятие, которое его заинтересует. Это может быть спорт, участие в музыкальной группе или в театральном кружке, игры вроде «Мафии» или интеллектуальные викторины, туристические походы, хорошие молодежные лагеря. Иногда достаточно предложить сыну или дочери пригласить друзей домой — у них будет территория для общения, а родители смогут лучше узнать тех людей, которые нравятся их ребенку.

Существует множество факторов, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения. Назовем только некоторые, самые важные:

- взаимопонимание и поддержка в семье, доверительные отношения с родителями;
- хорошие отношения с преподавателями и сверстниками в школе;
- самоуважение, высокая самооценка, знание себя, способность к самоанализу;
- твердые представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, развитое нравственное чувство;
- оптимизм, чувство уверенности в будущем, стремление получить образование, найти хорошую работу;

- отсутствие примеров злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков в окружении подростка;
- рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности.

Эти факторы определяются во многом родителями, их собственным поведением и отношением к детям. Одним родителям это удастся интуитивно: они хорошо чувствуют своего ребенка и умеют дать ему то, в чем он нуждается. Другие переживают и действуют методом проб и ошибок. Есть и те, кому приходится осваивать теорию, факты и цифры, чтобы быть убедительными в своих объяснениях или запретах.

В любом случае усилия не пропадут даром, ведь риски — это вероятность наступления неприятного события, но отнюдь не его неизбежность. Наш опыт работы с детьми и родителями неоднократно это подтверждал.

Подростки испытывают стресс чаще, чем взрослые. Их жизнь стремительно меняется: переход в старшие классы (или в другую школу), выбор профессии, поступление в вуз. Эти перемены часто вызывают беспокойство и неуверенность в своих силах. Нужно принимать самостоятельные решения и управлять своим временем, и с этим тоже возникают многочисленные сложности.

Главные источники стресса для подростка — школьные будни и вопрос поступления в хороший вуз. Старшеклассники вынуждены проводить долгие часы за уроками и ходить к репетиторам. Только так можно успешно сдать экзамены, получить хороший аттестат и поступить на бюджетное отделение университета. В результате около половины студентов-первокурсников признаются, что испытывают продолжительный стресс, связанный с учебой.

Стресс как таковой не всегда плохо: он дает нам энергию и мотивацию для работы и достижения целей. Но избыток стресса вреден для физического и психического здоровья. Именно стресс толкает некоторых подростков к употреблению наркотиков и алкоголя: это помогает им отключиться от проблем, «забыться», погасить негативные эмоции. По-

этому родителям особенно важно **знать стратегии**, которые помогут ребенку справиться со стрессом.

1. Изменить отношение к ситуации

Научите подростка смотреть на ситуацию под разными углами. Что случится, если он не получит «отлично» или не поступит в престижный вуз? Наступит конец света? Вовсе нет. Предложите ему включить воображение и представить себе худший вариант развития событий. Подросток не поступит в топовый вуз? Не страшно, другие, менее раскрученные университеты выпускают отличных специалистов. А оценки в четверти или в году (и даже в аттестате) забудутся, как только ребенок станет студентом.

Кстати, такая стратегия вовсе не означает, что нужно сидеть сложа руки: представив самые негативные сценарии, следует подумать о том, как их избежать.

2. Совершить путешествие во времени

Помогите подростку нарисовать образ счастливого будущего, когда источник стресса не будет на него влиять, а все нынешние тревоги останутся позади. Представляя будущее, мы видим источник стресса в перспективе и осознаем, что это лишь часть жизни, но не вся жизнь.

3. Принять и назвать свои негативные эмоции

Подростки, как и взрослые, часто пытаются просто избавиться от ощущения стресса. Однако исследования показывают, что избегание не дает длительного эффекта. Стресс найдет возможность снова «просочиться» в вашу жизнь и разрушить ее.

Намного эффективнее принять эмоции и чувства (беспокойство, злость, грусть) и перестать обвинять себя в том, что вы их испытываете. Проблема зачастую кроется не в самих эмоциях, и они лишь усиливаются из-за нашего негативного отношения и страха перед будущим.

Подростки, как правило, еще не умеют управлять эмоциями. Они бурно радуются успеху и переживают незначительную неудачу, как трагедию. Называя эмоции вслух, записывая мысли в дневник, проговаривая чувства, они научатся дистанцироваться от них и лучше их контролировать.

И, конечно, доверительные отношения с родителями помогут подросткам лучше справляться со стрессом и школьными нагрузками [64].

В целях самообразования родителям можно порекомендовать следующие книги:

Роберт и Джин Байярд. *«Ваш беспокойный подросток»*. Лучшая книга для родителей, утративших взаимопонимание с ребенком. Ее авторы, семейные психотерапевты и родители пятерых детей, уверены в том, что задача родителей подростков — во что бы то ни стало сохранять равноправные отношения с детьми. Доверять им, принимать их такими, какие они есть, быть искренними. Нередко для этого взрослым приходится меняться самим. Живая книга со множеством узнаваемых ситуаций [3].

Адель Фабер, Элейн Мазлиш. *«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»*. В основе этой книги — мастер-классы, которые авторы проводили с родителями подростков. Участники тренинга обсуждают те ситуации взаимной «глухоты», которые прекрасно знакомы многим из нас. Как вести себя, когда подросток бросает нам вызов? Как реагировать, если сын переходит все границы? Что делать, если дочь с нами не считается? Книга поможет что-то изменить во взаимоотношениях подростков и родителей [51].

Франсуаза Дольто. *«На стороне подростка»*. Глубокая деликатная книга классика детского психоанализа о внутреннем мире и взрослении подростков. О переломных моментах отрочества, становлении сексуальности, одиночестве, склонности детей к суицидам и школьных трудностях. Образ подростка показан в широком культурно-историческом контексте. Но в книге много и практических идей, есть и подробные таблицы с физиологическими параметрами взросления и поведения подростков от 10 до 16 лет [11].

Найджел Латта. *«Пока ваш подросток не свел вас с ума»*. Скандалы, грубость, алкоголь и наркотики, проблемы с полицией, депрессии и попытки суицида... Новозеландский

психолог с 20-летним стажем и отец двоих сыновей собрал самые трудные ситуации, с которыми сталкиваются родители подростков, и... постарался разрушить их иллюзии. Остросовременное руководство к действию, написанное легко и с прекрасным чувством юмора [30].

Нелли Литвак. *«Наши хорошие подростки»*. После чтения этой книги остается явный тонизирующий эффект, столь необходимый растерянными родителями подростков. Математик, преподаватель Университета Твенте (Голландия), мама двух дочерей смотрит на трудности в отношениях с детьми как на математические задачи: их легко решить, если знаешь верный алгоритм. Четко этот алгоритм формулируя, она советует вместе с тем не увлекаться воспитанием чрезмерно. Подростки — «веселые, остроумные, смешные, полные идей... Насладитесь обществом детей, пока они не стали скучными взрослыми» [31].

Уильям Поллак. *«Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве»*. Осваивать «не мужские» с точки зрения стереотипов модели поведения мальчикам по-прежнему запрещено строгим Мальчишеским Кодексом. Американский психолог формулирует его так: не проявляй уязвимости; стремись доминировать, обесценивай отношения, чтобы не страдать от разлуки и отвержения, не смей чувствовать, не смей привязываться. Взрослым кажется, что так они растят настоящего мужчину. Но задача родителей в обратном — своим принятием и поддержкой дать мальчику разрешение быть настоящим мужчиной: не суперменом с бицепсами и стальным взглядом, а самим собой — живым, теплым, разным (М. : Ресурс, 2013).

«Наши подростки: воспитывать, понимать, любить». Как развиваются наши дети, что их волнует больше всего, когда лучше говорить с ними о сексе, не опасен ли для них Интернет, как найти верную интонацию и убедительные аргументы, чтобы ребенок услышал нашу позицию? Эта книга — настоящая энциклопедия и вместе с тем путеводитель для родителей подростков. Информация и советы,

собранные здесь, помогут родителям выполнить их миссию: преодолеть вместе с детьми сложности подросткового возраста и воспитать счастливых и самостоятельных взрослых (М. : Клевер-Медиа-Групп, 2014).

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СЕМЬИ К ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

В настоящее время профилактика употребления ПАВ у подростков и молодежи выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования. Учреждение образования как социальный институт располагает уникальными возможностями участия в профилактике потребления ПАВ и формирования химической зависимости, поскольку просветительскую деятельность оно может вести на протяжении всего периода обучения детей и подростков. Активное включение в профилактическую систему законных представителей обучающихся, непосредственно осуществляющих воспитательную работу в семье, позволит сделать профилактику зависимого поведения в целом и химической зависимости в частности системной и эффективной.

Первичная профилактика должна основываться на ряде принципов:

Тотальность. Работа должна проводиться со всеми родителями без исключения. Профилактика химической зависимости в подростковой и юношеской среде должна практиковаться как система содействия всем родителям в решении задач взросления их детей.

Конструктивный характер. Работа преследует цели не только разрушения или изменения неблагоприятных установок, но изначально строит желательные, служит предупреждению зависимого поведения, способствует формированию установок на здоровый образ жизни.

Опережающий характер воздействия. Профилактика должна опережать негативное влияние «опытных» сверстников и более старших подростков.

Непрерывность. Первичная профилактика должна осуществляться систематически на протяжении всего периода пребывания обучающегося в учреждении образования.

Комплексность. Эффективная первичная профилактика требует объединения представителей всех слоев общества и государства [19].

Модель взаимодействия учреждения образования и законных представителей обучающегося в целях профилактики формирования химической зависимости у подростков может быть следующей структуры и сочетать в себе данные направления:

- 1) просвещение родителей;
- 2) обучение родителей;
- 3) информирование средствами наглядной агитации;
- 4) работа родительского актива учреждения образования;
- 5) включение родителей в учебно-воспитательный процесс [39].

С помощью подобной модели каждый педагог сможет более компетентно осуществлять свои функциональные обязанности в отношении семьи каждого обучающегося.

1. Просвещение родителей

Это одна из традиционных форм взаимодействия педагогов и родителей. Разнообразные формы работы с родителями должны быть взаимосвязаны и представлять единую стройную систему. Они предусматривают ознакомление родителей с основами теоретических знаний в области девиантного поведения в целом и химической зависимости в частности, с новаторскими идеями в области педагогики и психологии зависимого поведения, в большей степени с практикой работы с детьми. Формы просвещения родителей: дни открытых дверей, родительские университеты, собрания, конференции, чтения, вечера, ринги.

2. Обучение родителей

Современным родителям не хватает навыков помощи ребенку при освоении образовательных программ; навыков

эффективного общения с ребенком; правовых знаний в области образования (государственные образовательные стандарты, правила приема в учреждения общего среднего образования и вузы, формы участия родительской общественности в жизнедеятельности учреждения общего среднего образования и т. д.). В связи с этим в обучении родителей можно выделить три направления: обучение родителя как воспитателя, как педагога своего ребенка, как союзника, партнера, соуправленца. Педагогическая наука и практика накопили богатый методический арсенал по проведению работы с родителями в этом направлении: практикум, индивидуальные консультации, родительский тренинг, деловые игры.

Обучение родителей можно строить в связи не только с их участием в жизни учреждения образования, но и с их собственным повышением квалификации. Обучение родителей — это первый шаг к построению будущих родительских объединений, сообществ детей и родителей на основе их совместной деятельности.

3. Информирование средствами наглядной агитации

Эта форма просвещения родителей становится очень действенной, если информационные стенды для родителей имеют актуальное и эстетичное содержание, а также расположены в хорошо освещенном и удобном месте.

В учреждении образования возможно создание виртуального «Музея воспитания». Его можно разместить на интернет-сайте учреждения образования. Таким образом, назначение просветительской и информационной работы с родителями заключается в том, чтобы привлечь в систему воспитания обучающегося позитивные факторы семейного воспитания и полностью задействовать педагогический потенциал учреждения образования, обеспечить их эффективное взаимовлияние. Результативность данной работы может проявляться в различных аспектах: в улучшении отношений с ребенком, во взаимопонимании; в том, какое место занимает ребенок в жизни родителей, чувствует ли он себя в семье защищенным и находится ли в безопасности; в осознании законным представителем ребенка значимости своей роли в его воспитании.

4. Работа родительского актива учреждения образования

Огромную роль в сотрудничестве семьи и учреждения образования играет родительский актив, в состав которого входят: родительский комитет, попечительский совет, совет по профилактике, совет учреждения образования. Деятельность названных советов регламентируется положениями о родительском комитете учреждения образования, попечительском совете, совете учреждения образования.

Подобные взаимодействия с родителями обеспечивают открытость и прозрачность, в том числе и воспитательного процесса, что, несомненно, способствует развитию взаимного доверия родителей и педагогического коллектива учреждения образования.

5. Включение родителей в учебно-воспитательный процесс

Педагогический коллектив учреждения образования должен прикладывать большие усилия на включение родителей в учебно-воспитательный процесс. Эта работа традиционно активизируется в период тематических недель. В ходе таких мероприятий учреждение образования создает условия, когда и дети, и родители испытывают массу удовольствия от общения друг с другом. Таким образом обогащается и досуговая сфера семьи.

Примерный план работы учреждения образования по первичной профилактике химической зависимости

Наименование мероприятия	Адресат	Время проведения	Ответственные
<i>Просвещение родителей</i>			
День открытых дверей «Профилактическая деятельность учреждения образования»	родители обучающихся	сентябрь	администрация

Наименование мероприятия	Адресат	Время проведения	Ответственные
Родительский университет: † «Законодательство об ответственности родителей»; † «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних»	родители обучающихся 14—15 лет; родители обучающихся 16—18 лет	ноябрь	социально-педагогическая и психологическая службы, привлеченные специалисты
Родительские собрания: † «О профилактике химической зависимости»; † «О признаках употребления ПАВ»	родители учащихся класса	октябрь февраль	классный руководитель
Родительская конференция / Родительские чтения «Особенности подросткового и юношеского возраста»	родители обучающихся	апрель	зам. директора по воспитательной работе, служба СППС, педагоги
Родительские вечера: † «Наказывать или не наказывать?»; † «Как договориться с подростком?»	родители учащихся класса	сентябрь январь	классный руководитель
Родительский ринг: † «Что делать, если...»; † «Профилактика химической зависимости в вопросах и ответах»	родители обучающихся 14—15 лет; родители обучающихся 16—18 лет	май	администрация, специалисты СППС, педагоги

Наименование мероприятия	Адресат	Время проведения	Ответственные
<i>Обучение родителей</i>			
Практикум или родительский тренинг «Как стать хорошим родителем своему ребенку»	родители обучающихся	четыре раза в год	специалисты СППС, педагоги
Индивидуальные консультации	родители обучающихся	по запросу	специалисты СППС, педагоги
Деловая игра «Вы заметили, что подросток употребил ПАВ»	родители обучающихся	май	специалисты СППС
Размещение актуальной информации по проблеме профилактики на стенде учреждения образования	родители обучающихся	обновление не реже 3 раз в год	специалисты СППС
Размещение практических рекомендаций по проблеме профилактики на сайте учреждения образования	родители обучающихся	обновление ежемесячно	специалисты СППС
Участие в подготовке и проведении учреждением образования профилактических мероприятий	родительский комитет	согласно плану мероприятий	администрация, служба СППС
Материальное обеспечение профилактических мероприятий	попечительский совет	по мере необходимости	администрация

Наименование мероприятия	Адресат	Время проведения	Ответственные
Участие в заседаниях	родители, входящие в состав совета по профилактике	по мере текущей необходимости	администрация
Участие в тематических неделях, спортивно-массовых, культурных мероприятиях	родители обучающихся	согласно плану воспитательной и идеологической работы	классный руководитель

Таким образом, родители могут активно вовлекаться в информационно-просветительскую профилактическую работу. В основе современной теории семейного воспитания следует в большей мере акцентировать внимание на ценностях активной социокультурной жизни, личного и национального достоинства, общекультурной и профессиональной компетентности, культуры гражданства, ответственности перед собой, обществом и государством.

Вторичная профилактика химической зависимости должна быть направлена:

- на своевременное выявление семей группы риска употребления ПАВ;
- строгие меры противодействия употреблению ПАВ в семьях обучающихся;
- информационно-просветительскую работу среди родителей;
- разработку и реализацию социально-педагогических технологий вторичной профилактики;
- формирование установки на здоровье как сверхценность.

Этапы работы по вторичной профилактике химической зависимости следующие:

- 1) диагностика семьи и составление информационной базы семей группы риска химической зависимости;
- 2) разработка социально-педагогической технологии работы с семьей группы риска;
- 3) работа с семьей группы риска.

1. Диагностика семьи

Процесс диагностики семей подростков группы риска употребления ПАВ включает: выявление семей группы риска на основании выявленного риска употребления ПАВ у их детей; выявление семей группы риска на основании других сведений о злоупотреблении ПАВ родителями обучающегося; выявление степени семейного риска; специфики семейных факторов риска и протективных факторов; определение маркеров профилактики. Другими словами, специалист СППС совершает действия, типичные для исследовательской, проективной и организаторской деятельности.

Эффективным средством психодиагностики риска химической зависимости может стать структурированная беседа с каждым обучающимся в период адаптации в учреждении образования. И хотя эта работа требует от специалистов СППС больших временных затрат, она позволяет выявить проблемные зоны как в развитии личности обучающегося, так и в функционировании семьи, в частности факторы риска употребления ПАВ и протективные факторы. Педагог может обратить внимание на признаки, указывающие на необходимость проведения углубленной диагностики обучающегося на предмет употребления ПАВ. Педагог может столкнуться с явными признаками употребления ПАВ обучающимся: в этом случае его действия должны соответствовать определенным требованиям.

Сущность комплексной диагностики обучающихся группы риска употребления ПАВ как условие профилактики химической зависимости предполагает обследование обучающихся подросткового возраста и их семей с помощью определенного комплекса методик, которые должны дать

возможность составить целостное представление о проблеме употребления ПАВ на основе объективных критериев.

Комплексная диагностика подростков группы риска употребления ПАВ осуществляется с помощью анкеты «Факторы риска», разработанной в вариантах для трех возрастных групп (11—13, 14—15, 16—18 лет) и представленной в «Методических рекомендациях по проведению психосоциального анкетирования обучающихся на предмет употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ и их аналогов в 2016/2017 учебном году». Анкета позволяет выявить степень риска (высокую, среднюю, низкую), факторы риска и протективные факторы, среди которых: фактор ближайшего окружения, семейный, образовательный и психологический. Для углубленной диагностики семейного фактора риска употребления ПАВ рекомендуется использовать опросники «Моя семья» и «Поведение родителей и отношение подростков к ним». В результате проведенной диагностики выявляются маркеры профилактической работы.

По степени участия в профилактике химической зависимости можно условно разделить все семьи на пять типов:

- 1) семья протекторная (защищающая), активный участник профилактики;
- 2) семья иммунизирующая, укрепляющая;
- 3) семья нейтральная, делегирующая свои обязанности по защите ребенка от употребления ПАВ;
- 4) семья гипопротекторная, гиперопекающая;
- 5) семья, не способная выполнять защитную функцию.

Каждая из этих типов семей по-разному проявляет себя по отношению к подростку и к ПАВ, применяет различные стратегии противодействия формированию химической зависимости и нуждается в различных формах участия, поддержки или вмешательства.

Так, семья *первого типа* ориентирована на активную систематическую профилактическую работу. В этих семьях родители умеют сотрудничать с детьми. Речь идет о расширении тематики для диалога, включении наркомании, алкоголизма и табакокурения в категорию информированного и

осознанного отвержения. Детям из таких семей химическая зависимость как раз угрожает меньше всего.

Семья *второго типа*, как правило, недооценивает риск химической зависимости для своего ребенка и переоценивает его устойчивость соблазнам, давлению, наркотическому «заражению». Родители в таких семьях не придают особого значения упреждающему просвещению подростков, зато они ориентированы на поддержание гармоничных отношений в семье, тесные эмоциональные связи, взаимовыручку. Родители как бы сознательно снижают свой авторитет, отступают в тень, уверенные в том, что в подростковом возрасте на первом месте обязательно должна быть компания ровесников. Они снисходительно относятся к эпизодам употребления ПАВ, мирятся с экспериментами социального риска (прогулы в школе, отсутствие дома, опасные связи, дерзкое поведение и т. п.). Опасность наркотизации для подростков из этих семей обусловлена тем, что подростки балансируют между семьей и компанией ровесников. Внешне эти семьи выглядят как недостаточно защищающие подростка. Однако в занимаемой ими позиции можно усмотреть явно положительные моменты, так как подростки получают «прививки малыми дозами» в тех зонах свободы, которые они себе завоевывают. Такая рискованная стратегия семьи оправдывает себя, если родители не упускают бразды правления, не отказываются от участия в жизни ребенка и сохраняют к нему живое участие.

Семья *третьего типа* эмоционально разобщенная, с формальными связями. Родители практически закрывают глаза на проблему, пренебрегают теми рисками, которым подвергается ребенок, не имеющий надежной опоры в семье. Родители доверяют профилактическим воздействиям учреждения образования и полагают, что сумеют вмешаться, не опоздают, что их вмешательство даст нужный результат. Они верят в позитивное общественное влияние и собственные силы. Вытесняя проблему наркотизации как невозможный вариант развития событий в своей семье, они отказываются

от активной профилактики, заменяя ее ошибочной стратегией контроля занятости и окружения подростка.

Семья *четвертого типа* практикует тотальный контроль за жизнедеятельностью ребенка, нарушая его права на развитие и самоопределение. Родители в семьях этого типа пытаются воспроизвести стиль и отношения в семье, где они выросли, без учета индивидуальности ребенка, изменившихся обстоятельств и условий его развития. При этом родители стремятся лично контролировать детей, а по сути, манипулировать ими, навязывая им «во имя их же блага» определенные вкусы, стереотипы поведения, приоритеты, ревниво оберегая детей от постороннего влияния, замыкая их интересы на себя и семью. Тем самым нередко создается своеобразная искусственная среда обитания ребенка. Именно для таких семей характерна ошибочная родительская стратегия опеки и диктата, приводящая подростка к протестному поведению, гипертрофии ценностей дворовой компании, демонстративной эмансипации.

Семья *пятого типа* представляет собой пример характерного «неполного родительского соответствия». В такой семье родители необоснованно расширяют границы свободы ребенка (иногда из эгоистических соображений: «Пусть растет самостоятельным», «Нечего с ними нянчиться») и пренебрегают многими своими обязанностями по уходу за детьми и обеспечению им надлежащих условий для воспитания и развития. В вопросах профилактики химической зависимости для этого типа семей характерна ошибочная родительская стратегия невмешательства или провокации. Здесь, как правило, не говорят о вредных последствиях злоупотребления табаком, алкоголем и наркотиками. Риск химической зависимости в подростковом возрасте недооценивается. Родители считают неизбежным потребление несовершеннолетним спиртных напитков, подчас сами приобщают детей к алкоголю во время семейных застолий, считая это знаком доверия к детям и атрибутом их взросления. Такая семья не защищает ребенка от опасностей наркотизации, не укрепляет его иммунитет. Злокачественность раз-

вития подростка в такой семье заключена в том, что он «знакомится» с алкоголем в ближайшем окружении, постоянно наблюдает и перенимает негативные образцы обращения с ПАВ и воспринимает злоупотребление ими как норму жизнедеятельности.

В соответствии с выделенными типами семей следует рекомендовать различные дифференцированные варианты семейной профилактики химической зависимости. Семьи *первого и второго типов* нуждаются в основном в консультировании и информационной поддержке. Им можно доверить профилактическую работу, нужно лишь укрепить веру в свои силы, а также расширить представления о возможных методах влияния на подростка и его окружение. Родителям следует заботиться не только об общем уровне развития детей, но и о формировании у них навыков противодействия давлению микросреды, умения критически оценивать ситуацию и интересы окружающих.

Семьи *третьего и четвертого типов* нуждаются в профессиональной коррекции ошибочных родительских стратегий как в ходе индивидуальных консультаций, так и групповых сессий.

Семьи *пятого типа* нуждаются в более активных формах воздействия — контроле, обучении эффективному «семейному менеджменту», стимулировании антинаркотической мотивации.

Также большую опасность с точки зрения формирования химической зависимости у подростков представляют семьи, в которых за внешним благополучием скрываются нарушения семейного взаимодействия, часто не осознаваемые ее членами. Неблагополучные семьи, как правило, состоят на учете специальных социальных служб, и с ними проводится соответствующая социально-психологическая работа, направленная на профилактику нарушений семейного функционирования. Однако психопрофилактическую работу необходимо начинать именно с внешне благополучными семьями, чтобы увеличить их протективность. В связи с этим необходимо отметить, что здоровая семья является одним из важнейших

факторов эффективной позитивной социализации ребенка и профилактики химической зависимости. Среди психологических факторов, создающих условия для употребления подростками ПАВ, большую роль играет неблагополучие в семье, а также нарушение семейного функционирования.

Таким образом, усиление сотрудничества семьи со специалистами в различных областях социализации может помочь ей преодолеть свой страх и неумение общаться с подростками, наладить взаимодействие между поколениями, понять и вовремя исправить свои ошибочные стратегии профилактики. Обычная нормальная семья нуждается в укреплении внутрисемейных отношений, которые являются необходимым условием для выполнения ею своих задач по подготовке ребенка к интеграции во взрослое общество.

2. Разработка социально-педагогической технологии работы с семьей группы риска

Выявленные факторы риска и протективные факторы формирования химической зависимости, а также социальный и психологический портрет семьи подростка группы риска окажут существенную помощь специалистам в разработке социально-педагогической технологии (программы вторичной профилактики), в поиске конкретных методов и приемов, позволяющих повысить эффективность профилактической работы.

Структура социально-педагогической технологии включает в себя несколько обязательных компонентов:

- цель деятельности;
- отбор и формулирование ее содержания;
- выбор основного способа реализации и организации деятельности;
- подбор методов и средств деятельности;
- определение людей и учреждений, чье привлечение необходимо для решения проблемы;
- подбор методов контроля правильности осуществляемой деятельности и оценки достигнутых результатов.

Социально-педагогическая технология может быть разработана для каждой конкретной семьи группы риска на

основании выявленных проблемных зон, которые становятся маркерами профилактической программы. К примеру, для одной семьи она строится с целью преодоления проблемы отсутствия общих интересов и увлечений, снижения функции социального контроля, противоречивости требований, предъявляемых к подростку, а для другой — решает проблемы взаимоотношений в семье, неразвитости родительских чувств, авторитета родителей в глазах подростка. Но специалисты СППС могут разработать и социально-педагогическую технологию для группы семей риска, основанием для объединения которых в группу является общий диагностированный маркер, к примеру злоупотребление алкоголем.

Специалист конструирует социально-педагогическую технологию, определяет направление совместного с семьей, другими субъектами социального процесса решения проблем подростков; управляет продуктивностью деятельности групп, в которые входят семьи группы риска, через реальное присутствие в этих процессах, не допуская при этом социального подавления групподинамических процессов, направленных на достижение положительной социальной и личной идентичности.

Очевидно, что социально-педагогическая технология должна реализовываться через интерактивные формы и методы, поскольку их использование позволяет специалистам СППС и педагогам формировать родительскую компетентность в сфере социально-педагогического сопровождения неблагополучных подростков в условиях учреждения образования.

3. Работа с семьей группы риска

Объектом профилактического вмешательства в данном контексте становится семья группы риска. К семьям группы риска относятся проблемные семьи, функционирование которых нарушено из-за педагогической несостоятельности родителей. Это конфликтные семьи с дисгармоничным стилем семейного воспитания (авторитарные, гипо- или гиперопекающие) и кризисные семьи, переживающие внешний или внутренний кризис (изменение состава семьи, взросление

детей, развод, болезнь, смерть кого-либо из членов семьи, утрата работы, жилья, документов, средств к существованию и т. д.). Семейные проблемы подобного характера могут спровоцировать употребление ПАВ или формирование химической зависимости у подростка.

Родителей следует обучить тому, как лучше строить семейные взаимоотношения, поддерживать дисциплину, твердо и уверенно устанавливать определенные правила поведения. Родителям следует играть в жизни детей более активную роль, которая предполагает в том числе беседы о рискованном поведении, отслеживание поступков детей, понимание их проблем и личных забот. Родителям следует знать всех друзей, с которыми общаются их дети.

Родители должны знать о специфике каждого возрастного периода в плане отношения к ПАВ. Содержание бесед родителей с детьми должно строиться с учетом накопленных ими знаний о ПАВ и формирования отрицательного отношения к ним.

Основными характеристиками родителей являются:

- тревога за своего ребенка, который может попробовать или употреблять ПАВ;
- неумение вести разговор с детьми об опасности употребления ПАВ;
- непонимание, озлобленность, подозрительность, озабоченность;
- отрицание: родители считают себя не вправе проводить беседы со своим ребенком о ПАВ или, наоборот, утверждают, что никто, кроме них, не имеет права вести подобные беседы с их детьми;
- часто не верят, что их ребенок может употреблять ПАВ;
- родители часто слышат лишь то, что хотят слышать, и игнорируют общеизвестные факты; например, чтобы обезопасить своих детей, они дают неверную информацию;
- заинтересованность: хотят знать о ПАВ, чтобы защитить себя и своих детей.

Стратегия общения:

- информировать родителей по основным вопросам, связанным с причинами и последствиями употребления ПАВ;
- вырабатывать у родителей навыки обсуждения с детьми проблем употребления ПАВ;
- обучать родителей технологии работы с детьми по формированию жизненных навыков;
- способствовать воспитанию родителями в детях морали, ответственности за свое поведение, правильного отношения к сверстникам, семейной жизни.

Оптимальный день для проведения работы по вторичной профилактике химической зависимости с родителями группы риска — суббота.

Примерная тематика лекций и бесед *родительского университета*: «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних за употребление ПАВ», «Законодательство об ответственности родителей», «Влияние семьи на употребление подростком ПАВ», «Негативные последствия употребления ПАВ», «Профилактика табакокурения», «Профилактика алкоголизма», «Профилактика наркомании», «О здоровом образе жизни», «Воспитательный потенциал родителей» и др.

Примерная тематика *родительских вечеров*: «Что значит быть достаточно хорошим родителем», «Общаться с подростком: как?», «Как меняется взаимодействие с ребенком, когда он взрослеет», «Техники эффективной коммуникации для любой трудной ситуации», «Конфликт отцов и детей: в чем секрет?», «Поощрения и наказания: чего делать не следует», «Как договориться с подростком?» и др. [9].

Примерная тематика *родительских собраний*: «Особенности подростков, употребляющих ПАВ», «Что такое ресоциализация», «Профилактика семейных конфликтов», «Трудовая терапия», «Воспитание ответственности», «Особенности возникновения трудновоспитуемости» и др.

**Примерный план работы учреждения образования
по вторичной профилактике химической зависимости
(с родителями группы риска)**

Наименование мероприятия	Время проведения	Ответственные
Выявление подростков группы риска	сентябрь	специалисты СППС
Диагностика семьи обучающегося группы риска	октябрь	специалисты СППС
Разработка социально-педагогической технологии работы с семьей	октябрь	специалисты СППС
Родительский университет	1 раз в четверть	зам. директора по воспитательной работе, приглашенные специалисты в области профилактики химической зависимости, предупреждения безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи, специалисты Социально-психологического центра
Родительские вечера	1 раз в четверть	специалисты СППС, классный руководитель
Тематические родительские собрания	1 раз в четверть	специалисты СППС, классный руководитель
Индивидуальное семейное консультирование	в соответствии с программой	специалисты СППС

Наименование мероприятия	Время проведения	Ответственные
Групповая работа	в соответствии с программой	специалисты СППС, классный руководитель
Социальное вмешательство	по мере необходимости	специалисты служб социальной защиты населения, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, органы внутренних дел

Работа с семьей группы высокого риска

Наиболее трудной является работа с семьями, стиль родительства которых следует считать девиантным. К таким семьям относятся:

асоциальные семьи, признаком которых является наличие таких проблем, как алкоголизм, пренебрежение нуждами детей. При этом, однако, детско-родительские отношения полностью не разорваны, например, дети пытаются скрывать пьянство родителей, берут на себя ответственность за обеспечение семьи, уход за младшими детьми, продолжают учиться в школе;

аморальные семьи — семьи, полностью утратившие семейные ценности, характеризующиеся алкоголизмом, наркоманией, жестоким обращением с детьми, не занимающиеся воспитанием и обучением детей, не обеспечивающие необходимых безопасных условий жизни. Дети в такой семье, как правило, не учатся, являются жертвами насилия, уходят из дома;

антисоциальные семьи, в которых наблюдается крайняя степень семейной дисфункции. Они характеризуются противоправным, антиобщественным поведением, несоблюдением моральных, нравственных норм в отношении наименее защищенных членов семьи, нарушением экономических прав ближних. Это семьи, ведущие паразитический образ жизни, зачастую за счет принуждения детей к воровству, попрошайничеству и проституции.

Работа по коррекции девиантного родительства направлена на выявление позитивного потенциала семьи, изменение психологической атмосферы в семьях, ослабление отрицательного психологического воздействия семейного неблагополучия, создание условий для успешной социализации подростка группы риска употребления ПАВ и формирования химической зависимости.

Принципы работы с семьей высокого риска: уважение родителей или законных представителей обучающегося; соблюдение врачебной тайны (определяют действия врачей, работников учреждений образования и служб МВД во всех случаях необходимого обмена информацией по поводу каждого конкретного случая). Эти действия должны быть тщательно согласованы и продуманы, исходить из интересов подростков.

Трудности работы с семьей высокого риска:

закрытость семьи — чем глубже степень семейного неблагополучия, тем более закрытой для внешнего мира она становится, тем сильнее нарушено поведение детей, тем труднее оказывать помощь такой семье, особенно в условиях учреждения образования. Задача осложняется еще и тем, что родители из семей с тяжелой степенью неблагополучия неохотно вступают в контакт с учреждением образования (или вообще не вступают), могут игнорировать или демонстрировать открытую враждебность в ответ на призывы педагогов. Враждебное отношение девиантных родителей к педагогам понятно и объяснимо: это обычный внешнеобвиняющий способ реагирования людей, которые чувствуют себя отверженными, отчужденными от «социально позитивного большинства». Демонстрируемые ими враждебность и агрессивность — это постоянные спутники семьи (нередко на протяжении многих поколений), привычные защитные реакции, помогающие выживать в осуждающем, «враждебном» для них мире. В то же время педагоги нередко принимают враждебность неблагополучной семьи за показатель «испорченности», полный отказ от изменений в лучшую сто-

рону. Пороки родителей могут объявляться непреодолимыми, а девиантность детей — закономерным итогом неправильного родительского поведения;

отсутствие постоянной рабочей группы — через какое-то время количество специалистов, пытающихся работать с такой семьей, становится очень большим: это могут быть специалисты СППС, комиссии по делам несовершеннолетних, милиции, органов опеки и попечительства, психологи СПЦ, психиатры. Но, к сожалению, чаще всего большое количество специалистов из разных учреждений так и не становится командой, работающей под руководством куратора, который помогает провести анализ, правильно поставить цели, определить ресурсы, привлечь необходимых специалистов, скоординировать усилия, четко поставить задачи, проконтролировать выполнение, провести супервизию, оценить результаты, скорректировать программу. В таких случаях учреждение образования остается один на один с трудным подростком и его трудными родителями.

Представители учреждения образования могут настойчиво рекомендовать родителям обратиться к специалисту (врачу психиатру-наркологу). При выявлении, например, в ходе домашнего визита острых состояний следует вызвать скорую помощь или рекомендовать родителям (законным представителям обучающегося) незамедлительно обратиться к наркологу. При этом необходимо постоянно иметь в виду, что необоснованные утверждения об употреблении обучающимся ПАВ могут стать поводом к конфликту между его родителями и учреждением образования, вплоть до судебного разбирательства. Они могут оказаться существенным психотравмирующим фактором и привести к декомпенсации психического состояния у обучающегося.

Представители учреждения образования должны привлечь трудных родителей к взаимодействию, избегая авторитарности и высокомерия. Важно попытаться установить партнерские отношения с семьей группы риска. Следует настойчиво рекомендовать родителям присутствовать на

профилактических мероприятиях, объясняя важность активного участия в них заботой о ребенке. В то же время важно предупредить родителей о том, что посещения ими профилактических мероприятий фиксируются документально и в случае игнорирования участия сведения будут переданы комиссиям по делам несовершеннолетних, а также органам опеки и попечительства для принятия более действенных мер.

Следует помнить, что у подростка существует возможность наблюдаться в учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую помощь, в так называемой консультативной группе, получая помощь и рекомендации врача психиатра-нарколога анонимно. Необходимо сообщить об этом самому подростку и его родителям, чтобы помочь до того, как экспериментирование с ПАВ перерастет в зависимость.

Основные направления работы с семьей группы высокого риска:

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок.

2. Повышение педагогической компетентности родителей.

3. Предупреждение употребления ПАВ подростком и его семьей. Снижение риска социальной дезадаптации детей. Оказание помощи семье, когда ребенок систематически употребляет ПАВ.

Этапы работы с семьей группы высокого риска:

➤ *диагностический.* Изучение семьи (состав, уровень материального обеспечения, особенности организации быта, образ жизни и состояние здоровья членов семьи, характеристика внешних и внутренних контактов, норм, ценностей и т. п.). На данном этапе применяются такие методы, как анкетирование, беседа с обучающимся, экспертный опрос лиц, знакомых с положением дел в семье;

➤ *профилактический.* Знакомство с семьей. Посещение семьи на дому с целью определения основных семейных

проблем и причин неблагополучия. Психолого-педагогическая поддержка семьи. Создание мотивации по выходу из кризисной ситуации, выдвижение реально достижимых целей, социально-психологическая помощь в разрешении проблем, содействие в психотерапевтической, социальной и материальной помощи;

- *реабилитационный*. Социальный патронаж. Работа с семьями, для которых характерно девиантное родительство, должна строиться в тесном контакте с комиссиями по делам несовершеннолетних, инспекторами ОВД, органами социальной защиты, психологами, сотрудниками центров социально-психологической помощи, органами опеки и попечительства. Ходатайство о лишении родительских прав в случае неэффективности воздействий.

Разработанная специалистами СППС **социально-педагогическая технология работы с семьей высокого риска** осуществляется в следующих формах:

1. Лекционная — через родительские собрания, семинары, занятия в родительском университете.
2. Индивидуальное семейное консультирование родителей.
3. Групповые формы работы: тренинг коррекции поведения; тренинг личностного роста; дискуссия; мозговой штурм; беседа; ролевая игра.
4. Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для семей группы риска.
5. Обеспечение поддержки в оказании социальной и медико-психологической помощи семьям группы риска.
6. Социальное вмешательство в семью с признаками жестокого обращения с ребенком, вовлечения его в раннюю алкоголизацию, наркотизацию, безнадзорное существование.
7. Оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение) в случае ухода ребенка из дома.

**Примерный план взаимодействия учреждения образования
с семьей группы высокого риска**

Наименование мероприятия	Частота проведения	Ответственные
Углубленная диагностика семьи (первичная и результирующая)	дважды: в начале и после проведения работы	специалисты СППС
Родительский университет	ежемесячно	зам. директора по воспитательной работе, классные руководители, приглашенные специалисты в области профилактики химической зависимости, предупреждения безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи
Группа родительской поддержки	ежемесячно	зам. директора по воспитательной работе, специалисты СППС, специалисты СПЦ
Социальная и медико-психологическая помощь	по мере необходимости	специалисты СППС, специалисты СПЦ, служб социальной защиты населения, органов внутренних дел, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав
Тематические родительские собрания	ежемесячно	специалисты СППС, классный руководитель
Индивидуальное семейное консультирование	в соответствии с программой	специалисты СППС

Наименование мероприятия	Частота проведения	Ответственные
Групповая работа	в соответствии с программой	специалисты СППС, классный руководитель
Социальное вмешательство	по мере необходимости	специалисты служб социальной защиты населения, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, органов внутренних дел

Предполагаемые результаты работы с семьей высокого риска:

1. Формирование конструктивного стиля воспитания у родителей.
2. Уменьшение риска безнадзорности.
3. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у обучающихся.
4. Расширение досуговой деятельности.

Заключение

Невозможно достичь успеха в решении проблемы профилактики химической зависимости обучающихся без привлечения ресурса семьи. Выстраивание реальных партнерских отношений в диаде «учреждение образования — семья» требует безотлагательных мер. Партнерские отношения основываются на взаимном уважении, конструктивной коммуникации, соблюдении важного принципа «Не навреди». Осознание субъектами воспитательного процесса ценности личности ребенка, важности оказания ему помощи в сложных жизненных ситуациях позволит существенно повысить эффективность профилактических мероприятий не только в области зависимого поведения, но и в других видах подростковой девиантности.

Обучение родителей эффективному стилю взаимоотношений с подростком, предупреждение некомпетентности в воспитательных вопросах, просвещение в области новейших научных педагогических и психологических разработок позволят решить главные задачи, стоящие перед государством и обществом в целях воспитания здорового гражданина, профессионала и семьянина.

Профилактике зависимого поведения в целом и химической зависимости в частности в учреждениях образования уделяется достаточное внимание. В то же время остро ощущается проблема взаимодействия с семьей в целях профилактики, что подчеркивает актуальность работы.

Анализируя сущность профилактики химической зависимости в системе образования, мы пришли к выводу, что она остро нуждается в консолидации усилий взрослых — педагогов и родителей. Профилактическая работа с подрост-

ками и молодежью, обогащенная новым психологическим содержанием в области аддиктивного поведения, новыми эффективными технологиями профилактики химических аддикций, — это наиболее значимая часть активной контр-аддиктивной интервенции в подростковой среде.

Обобщение применения современных средств, форм, методов, приемов работы с семьями обучающихся в области профилактики химической зависимости показало, что учреждениям образования предлагаются разнообразные формы, методы, средства и приемы, использование которых позволяет существенно повысить эффективность профилактической работы. В то же время учреждения образования далеко не в полном объеме используют свой потенциал для привлечения родителей и установления с ними партнерских отношений.

И учреждения образования, и семья стремятся к достижению полноценного взаимодействия. Однако многие родители не совсем четко осознают свою гражданскую и личную ответственность за развитие, воспитание и обучение своих детей.

Выявлено, что основными проблемами взаимодействия учреждения образования и семьи обучающегося являются, с одной стороны, снижение воспитательного потенциала белорусской семьи, неконструктивность отношений учреждения образования и семьи, утрата учреждением образования кредита доверия семьи, неблагополучие семейного воспитания. С другой — трудности организационного, методического, содержательного и психологического характера, среди которых: занятость родителей на работе, недостаточная компетентность педагогов и специалистов СППС в области работы с родителями по профилактике ПАВ, устаревшее содержание информации, доводимой до родителей, готовность педагогов к преодолению сложностей взаимодействия с родителями.

Все эти трудности могут быть разрешены с помощью профессионально организованной семейной антинаркотической профилактической помощи, которая оказывается в условиях равноправия участников процесса развития детей, перехода системы образования от доминирующих форм массовой

работы с семьей к групповым и индивидуальным формам взаимодействия, построенным на диалоговой основе, осуществления на практике дифференцированного и индивидуального подхода к семьям, установления эффективного контроля, основанного на диагностике, и поэтапного анализа процессов воспитания детей.

Разработанное пособие способствует обеспечению взаимодействия учреждений образования с семьей по профилактике химической зависимости у обучающихся и может быть использовано в учебно-воспитательном процессе учреждений общего среднего образования, при подготовке педагогов, психологов, психологическом сопровождении учебно-воспитательного процесса, психологическом просвещении.

Материалы, представленные в пособии, позволяют дифференцировать усилия, затрачиваемые учреждением образования на профилактику химической зависимости, разделяя воспитательные функции с семьей, что способствует оптимизации образовательной среды и формированию ответственного родительского поведения.

Словарь

Абстиненция — неудовлетворительное физическое и/или психическое состояние, возникающее у человека спустя некоторое время после прекращения употребления аддиктивного агента (психоактивного вещества или активности) или уменьшения его дозы.

Аверсивный — вызывающий неприязнь или отвращение.

Агрессивное поведение — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Адаптоген — вещество или действие, повышающее эффективность адаптации, способное повысить неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий и к стрессу.

Аддиктивный — связанный с формированием аддикции.

Аддикция — склонность, пагубная привычка.

Акцентуация — чрезмерно усиленная, но находящаяся в пределах медицинской нормы, т. е. не являющаяся психопатией особенность характера.

Аттракция — механизм восприятия другого человека, возникающий на основе устойчивого положительного чувства, которое способствует формированию привязанности, дружеских чувств, симпатии или любви.

Аутсайдер — член социальной группы, занимающий в ней малозначимое место.

Аффилиация — стремление быть в обществе других людей, потребность человека в создании теплых, доверительных, эмоционально значимых отношений с другими людьми.

Буллинг — травля, агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива или его части.

Деадаптивность — неспособность личности адаптироваться к изменениям окружающей среды, одновременно реализуя свои потребности и притязания, отвечать требованиям, предъявляемым социумом, выполнять свою социальную роль.

Деперсонализация — расстройство психики, при котором человек теряет возможность самовосприятия — все свои действия воспринимает как происходящее с кем-то другим.

Депривация — сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности.

Деструкция — разложение, разрушение.

Детерминированный — определенный, предопределенный, имеющий причину.

Интернальный — имеющий высокий уровень субъективного контроля.

Инфантилизм — особенность в развитии, сохранение в поведении или физическом облике черт, присущих предшествующим возрастным этапам.

Кибербуллинг — интернет-травля, намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Когнитивный — связанный с познанием.

Конформизм — приспособленчество, пассивное принятие господствующего порядка, бездумное следование общим мнениям, модным течениям.

Конформность — свойство личности, выражающееся в склонности к конформизму — изменению индивидом установок, мнений, восприятия, поведения в соответствии с теми, которые господствуют в данном обществе или в данной группе.

Копинг — совладание, адаптация к стрессу, действия человека, направленные на преодоление стресса.

Локус — место.

Мейнстрим — преобладающее направление в какой-либо области в определенный период времени.

Нарциссизм — свойство характера, заключающееся в чрезмерной самовлюбленности и завышенной самооценке — грандиозности, в большинстве случаев не соответствующей действительности.

Онтогенез — индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом, начиная от оплодотворения и заканчивая смертью.

Паттерн — регулярность, схема-образ, действующая как посредствующее представление, или чувственное понятие, благодаря которому в режиме одновременности восприятия и мышления выявляются закономерности, как они существуют в природе и обществе.

Пиетет — глубокое уважение, благоговение.

Психастенический — невротичный, тревожный, сомневающийся, ранимый, самолюбивый, ощущающий неполноценность.

Пубертатный — относящийся к периоду полового созревания.

Резистентность — сопротивляемость, устойчивость организма к повреждающим факторам внешней среды.

Сенситивный (сензитивный) — повышено чувствительный, легко ранимый психически.

Толерантность — уважение, принятие и правильное понимание всего многообразия культур, форм самовыражения и проявления человеческой индивидуальности.

Фрустрационная толерантность — способность субъекта отсрочить во времени удовлетворение потребности либо реакцию.

Фрустрирующий — подавляющий.

Экспрессия — яркое проявление чувств, настроений, мыслей.

Экстернальное поведение — поведение экстернала — человека, склонного приписывать всему происходящему в его жизни внешние причины (судьба, случай, окружающая среда).

Эмпатия — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека.

Литература

1. *Ананьев, В. А.* Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. — СПб. : Речь, 2006. — 384 с.
2. *Аудмайер, К.* Все на одного. Как защитить ребенка от травли в школе / К. Аудмайер. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 152 с.
3. *Байярд, Р.* Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р. Байярд, Д. Байярд. — М. : Академический проект, 2018. — 220 с.
4. *Баркан, А.* 28 законов воспитания : как желательно и не желательно поступать родителям / А. Баркан. — М. : АСТ: Астрель, 2009. — 224 с.
5. *Бедник, Т.* Остановить насилие в школах! / Т. Бедник, Н. Дятко, А. Берштейн [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/roditeli/children/ostanovit-nasilie-v-shkolah>.
6. *Битянова, М. Р.* Как измерить отношения в классе : социометрический метод в школьной практике / М. Р. Битянова. — М. : Чистые пруды, 2005. — 32 с.
7. *Борба, М.* Нет плохому поведению : 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться ; пер. с англ. — М. : Издательский дом «Вильямс», 2005. — 320 с.
8. *Быстрова, В. В.* Социальное неравенство как фактор развития подростка / В. В. Быстрова // Педагогическое мастерство : материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — М. : Буки Веди, 2012. — С. 56—59.
9. *Гиппенрейтер, Ю.* Общаться с ребенком. Как? / Ю. Гиппенрейтер. — М. : АСТ: Астрель, 2007. — 208 с.
10. *Данилин, А. Г.* Как спасти детей от наркотиков / А. Г. Данилин, И. В. Данилина. — М. : Центрполиграф, 2001. — 348 с.
11. *Дольто, Ф.* На стороне подростка / Ф. Дольто. — М. : Рама Паблишинг, 2013. — 720 с.
12. *Емшанова, Н.* Сила чужого слова, или Почему возникает зависимость от мнения окружающих / Н. Емшанова [Электронный ресурс].

сурс]. — Режим доступа : <https://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/9094-sila-cuzogo-slova-ili-pocemu-voznikaet-zavisimost-ot-mnenia-okruzausih>.

13. *Змановская, Е. В.* Девиантное поведение личности и группы / Е. В. Змановская. — СПб. : Питер, 2011. — 352 с.

14. *Иванова, М. Г.* Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. Г. Иванова. — Кемерово, 2010. — 242 с.

15. Исследование проблем психического здоровья и суицидального поведения подростков в Беларуси : отчет о НИР (заключ.) / Ин-т бизнеса БГУ ; рук. И. В. Левицкая. — Минск, 2019. — 68 с. — № ГР 20181108.

16. *Канавина, С. С.* Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости : методические рекомендации / под ред. О. П. Ворсиной. — Иркутск : Круг, 2015. — 176 с.

17. *Карнацкая, Л.* Как помочь ребенку повысить самооценку [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://www.psychologies.ru/standpoint/kak-pomoch-rebenku-povyisit-samootsenku>.

18. *Касапчук, А.* Как не помешать ребенку вырасти счастливым / А. Касапчук [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://newtonew.com/opinion/kak-ne-pomeshat-rebenku-vyrasti-schastlivym>.

19. *Катович, Н.* Формы и методы взаимодействия семьи и школы : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н. Катович, Т. Елисеева. — Минск : Национальный институт образования, 2011. — 208 с.

20. *Киселева, К.* Почему мы мечтаем о славе [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/articles/pochemu-my-mechtaem-o-slave>.

21. *Коломинский, Я. Л.* Социальная педагогическая психология / Я. Л. Коломинский, А. А. Реан. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. — 574 с.

22. *Копылова, Н.* 10 признаков того, что вы слишком зависимы от чужого мнения / Н. Копылова [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://lifehacker.ru/chuzhoe-mnenie>.

23. *Короленко, Ц. П.* Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. — Новосибирск : Олсиб, 2001. — 251 с.

24. Коррекционная работа психолога в школе [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1043-treningovoe-zanyatie-tema-qpzitivnoe-samoutverzhdenieq>.

25. *Корчагина, Ю. В.* Социально-психологическое сопровождение неблагополучных семей и семей группы риска социального сиротства / Ю. В. Корчагина. — М. : МГПИ, 2011. — 136 с.

26. *Кривцова, С. В.* Учитель и проблемы дисциплины / С. В. Кривцова. — М. : Генезис, 2007. — 270 с.

27. *Кричевский, Р. Л.* Социальная психология малой группы / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. — М. : Аспект Пресс, 2001. — 318 с.

28. *Кулганов, В. А.* Превентология. Профилактика социальных отклонений / В. А. Кулганов, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. — СПб. : Питер, 2014. — 304 с.

29. *Куликов, А.* Зоны риска в жизни подростков : на что обратить внимание. — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/zonyi-riska-v-jizni-podrostkov-na-chto-obratit-vnimanie>.

30. *Латта, Н.* Пока ваш подросток не свел вас с ума / Н. Латта. — М. : Рипол-классик, 2012. — 352 с.

31. *Литвак, Н.* Наши хорошие подростки / Н. Литвак. — М. : Альпина нон-фикшн, 2012. — 256 с.

32. *Максименкова, Л. И.* Аддиктивное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема / Л. И. Максименкова // Вестник Псковского государственного университета. Серия : Социально-гуманитарные науки. — 2008. — № 5. — С. 126—130.

33. *Малинкина, Н.* Синдром отличника : как помочь ребенку? / Н. Малинкина [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/sindrom-otlichnika-kak-pomoch-rebenku>.

34. *Млодик, И.* Игнорирование — самое жестокое наказание для ребенка [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/people/ignorirovanie-samoe-jestokoe-nakazanie-dlya-rebenka>.

35. *Млодик, И.* Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему / И. Млодик. — М. : Генезис, 2016. — 232 с.

36. *Мужиченко, В. А.* Социально-демографическая характеристика подростков женского пола с алкогольным аддиктивным поведением / В. А. Мужиченко, А. А. Кирпиченко, А. В. Копытов // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. — 2014. — № 4. — С. 97—103.

37. *Новикова, Е. В.* Профилактика суицидального поведения обучающихся : методические рекомендации. — Уфа : НИМЦ, 2016. — 126 с.

38. *Овчарова, Р.* Родительство как психологический феномен / Р. Овчарова. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2006. — 496 с.

39. *Осипова, М.* Педагогическое взаимодействие с семьей : пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / М. Осипова, Е. Осипов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015. — 192 с.

40. *Перре, М.* Клиническая психология и психотерапия / М. Перре, У. Бауманн. — СПб. : Питер, 2012. — 944 с.

41. *Петрановская, Л.* Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть / Л. Петрановская. — М. : АСТ, 2016. — 142 с.

42. *Петрановская, Л.* Что делать, если... / Л. Петрановская. — М. : Аванта+, 2018. — 144 с.

43. *Проценко, Н.* Почему подростки пробуют наркотики. — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/detskie-psichologicheskie-travmyi-povyishayut-risk-narkomanii-u-podrostkov>.

44. Разработать научно-методическое обеспечение взаимодействия учреждений образования с семьей по профилактике химической зависимости у обучающихся : отчет заключительный / Республиканский институт высшей школы; рук. темы В. А. Хриптович. — Минск, 2018. — 174 с. — № ГР 20180311.

45. *Рапсон, Дж.* «Похвалите меня» : как перестать зависеть от чужого мнения / Дж. Рапсон, К. Инглиш. — М. : Альпина Паблишер, 2014. — 215 с.

46. *Раттер, М.* Помощь трудным детям / М. Раттер. — М. : Оникс, 2017. — 432 с.

47. *Селигман, М.* Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера / М. Селигман [и др.]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 352 с.

48. *Смирнова, Т. П.* Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум». — Ростов н/Д. : Феникс, 2004. — 160 с.

49. *Соболева, А. Е.* Школьные перегрузки. Как помочь своему ребенку / А. Е. Соболева, Е. Н. Емельянова. — СПб. : Питер, 2009. — 128 с.

50. *Солдатова, Г.* Цифровое поколение : компетентность и безопасность / Проект «Дети России онлайн» Фонда развития Интернет [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=LCxhNMsjxM>.

51. *Фабер, А.* Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / А. Фабер, Э. Мазлиш. — М. : Эксмо, 2010. — 336 с.

52. *Фролов, Ю.* Подростки : ключи к диалогу / Ю. Фролов [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/standpoint/podrostki-klyuchi-k-dialogu>.

53. *Хриптович, В. А.* Профилактика зависимого поведения / электронное учебно-методическое пособие / В. А. Хриптович. — Минск : Национальный институт образования, 2018. — 557 с. [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://adu.by/ru/uchitelyu/organizatsiya-vospitaniya.html>.

54. *Хриптович, В. А.* Аддиктивная и нормативная социализация личности обучающихся подросткового и юношеского возраста / В. А. Хриптович // Монография. — Минск : РИВШ, 2020. — 372 с.

55. *Хухлаева, О. В.* Формирование психологического здоровья младших школьников : дис. ... док. пед. наук : 13.00.01, 19.00.07 / О. В. Хухлаева. — М., 2001. — 299 с.

56. *Целуйко, В. М.* Психология неблагополучной семьи : книга для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 — 272 с.

57. *Целуйко, В. М.* Родители и дети : психология взаимоотношений в семье / В. М. Целуйко. — М. : Содействие, 2007. — 224 с.

58. *Шамис, Е.* Теория поколений в России. — Режим доступа : <https://rugenerations.su/category/авторы/евгения-шамис-авторы>.

59. Школа без наркотиков : книга для педагогов и родителей / под ред. Л. М. Шипицыной, Е. И. Казаковой. — СПб. : Детство-Пресс, 2001. — 173 с.

60. *Эйдемиллер, Э. Г.* Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — СПб. : Питер, 2002. — 656 с.

61. 30 фактов о современной молодежи : исследование Сбербанка [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://adindex.ru/news/researches/2017/03/10/158487.phtml>.

62. *Carliner, H. et al.* Childhood Trauma and Illicit Drug Use in Adolescence : A Population-Based National Comorbidity Survey Replication—Adolescent Supplement Study, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2016. Vol. 55, Issue 8. — P. 701—708.

63. *Casey, B.* The teenage brain: self control / B. Casey, K. Caudle // *Current Directions in Psychological Science*. — 2013. — Vol. 22 (2). — P. 82—87.

64. *Greenberg, M.* The Stress-Proof Brain, New Harbinger Publications, 2017 — Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/standpoint/podrostki-kak-pomoch-im-spravitsya-so-stressom>.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	3
-----------------------	---

ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Самоотношение подростка	7
Психологические особенности современных подростков	12
Проблема инфантильности подростков	22
Психическое здоровье подростков	29
Семьи с явным и скрытым неблагополучием	43
Как родителям формировать ответственность у подростков ...	55
Буллинг у подростков	72
Моральное насилие в школе	96
Подростковая агрессия	106
Суицидальное поведение подростков	117
Воровство в подростковой среде	128
Подростковая зависть	134
Проблемы с дисциплиной на уроке	141
Социометрический статус подростка	155
Социальная зависимость	171
Как родителям освоить навыки самоутверждения	182

ПРОФИЛАКТИКА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аддиктивное поведение у подростков	201
Факторы риска и антириска формирования химической зависимости	207
Психологические факторы риска	216
Социальные факторы риска	231
Стили родительского воспитания аддиктивных подростков ...	243
Как снизить риск употребления ПАВ подростками	247
Привлечение семьи к профилактике употребления ПАВ	260
<i>Заключение</i>	284
<i>Словарь</i>	287
<i>Литература</i>	290

Учебное издание

Хриптович Виктория Александровна

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ

**Психологические аспекты профилактики
химической зависимости**

Пособие для педагогов
учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

Нач. редакционно-издательского отдела *С. П. Малякво*

Редактор *Л. Ф. Левкина*

Художественный редактор *З. П. Болтикова*

Обложка художника *А. А. Ламановой*

Компьютерная верстка *А. Н. Киселева*

Корректоры *Н. В. Федоренко, Г. М. Мазина, В. П. Шкредова*

Подписано в печать 12.01.2022. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,21. Уч.-изд. л. 13,5.

Тираж 2311 экз. Заказ

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014.

Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

Унитарное полиграфическое предприятие «Витебская областная
типография». Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/101 от 02.12.2013, № 2/19 от 26.11.2013.

Ул. Щербакова-Набережная, 4, 210015, г. Витебск.

E-mail: vt@vitebsk.by