

Профилактика зависимого поведения

Зависимое поведение личности представляет собой, серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрату работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространённый вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью. В широком смысле под зависимостью понимают *«стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации»*. Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. В некоторых случаях наблюдается нарушение нормальных отношений зависимости, склонность к чрезмерной зависимости, которая порождает проблемные симбиотические отношения, чрезмерную привязанность к чему-либо, или зависимое поведение.

Зависимое поведение, таким образом, оказывается тесно связанным как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями её потребностей. В специальной литературе употребляется ещё одно название рассматриваемой реальности - **аддиктивное поведение**. В переводе с английского *addiction* - склонность, пагубная привычка. Зависимое (аддиктивное) поведение как вид девиантного поведения личности в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Теоретически (при определённых условиях) это могут быть любые объекты или формы активности - химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения или секс. В реальной жизни более распространены такие объекты зависимости, как:

- 1) психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики);
- 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе);
- 3) пища;
- 4) игры;
- 5) секс;
- 6) религия и религиозные культы. В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие формы зависимого поведения:

- **Химическая зависимость** (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость).
- **Нарушение пищевого поведения** (переедание, голодание, отказ от еды).
- **Гэмблинг - игровая зависимость** (компьютерная зависимость, азартные игры).
- **Сексуальные аддикции** (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм и др.).
- **Религиозное деструктивное поведение** (религиозный фанатизм, вовлечение в секту).

Итак, **зависимое (аддиктивное) поведение** - это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной - от практически нормального поведения до тяжёлых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной соматической психологической патологией. Выбор личностью конкретного объекта зависимости отчасти определяется его специфическим действием на организм человека. Как правило, люди отличаются по индивидуальной предрасположенности к тем или иным объектам аддикции. Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их функционирования. Следовательно, несмотря на кажущиеся внешние различия,

рассматриваемые формы поведения имеют схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в её устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще - как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития зависимости. Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости.

Ещё одной характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность. Перечислим фазы одного цикла:

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и достижение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного человека цикл может продолжаться месяц, для другого - день. Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию или смерти (как, например, в случаях алкоголизма или наркомании), но закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию. Первостепенное значение имеет формирование аддиктивной установки - совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни.

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы был постоянный запас сигарет, наркотика). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации - интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкоголя нельзя снять стресс», «кто пьёт, того болезни не берут»). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («всё нормально», «я могу себя контролировать», «все наркоманы - хорошие люди»).

Параллельно развивается недоверие ко всем «другим», в том числе специалистам, пытающимся оказать аддикту медико-социальную помощь («они не могут понять меня, потому что сами не знают, что это такое»). Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление - образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Всё остальное - прежние моральные ценности, интересы, отношения - перестают быть значимыми. Желание «слиться» с объектом настолько

доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Неудивительно, что ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Пожалуй, одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является отрицание болезни или её тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я - не алкоголик», «если захочу, брошу пить») осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой. Субъективно аддиктивное поведение переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность. Современное состояние науки позволяет говорить о следующих условиях и причинах (факторах) аддиктивного поведения.

К **внешним социальным факторам**, способствующим формированию зависимого поведения, можно отнести технический прогресс в области пищевой промышленности, фармацевтической и др. индустрий, вырабатывающих на рынок всё новые и новые товары - потенциальные объекты зависимости. Кроме того, по мере урбанизации мы наблюдаем, как ослабевают межличностные связи между людьми. Стремясь к независимости, человек утрачивает необходимые ему поддержку и ощущение безопасности. Вместо того чтобы искать удовлетворение в человеческих взаимоотношениях, мы всё больше обращаемся к бездушным продуктам цивилизации.

Для некоторых социальных групп зависимое поведение является проявлением **групповой динамики**. Например, на фоне выраженной тенденции группирования подростков психоактивные вещества выступают в роли «пропуска» в подростковую субкультуру. Субкультура может выступать в разнообразных формах: подростковая группа, неформальное объединение, сексуальное меньшинство или просто мужская компания. Очевидно, что в подростковом и юношеском возрасте влияние субкультуры максимально, это один из наиболее значимых социальных факторов зависимого поведения.

Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье, младенческой травме в первые два года жизни. Травма может быть связана с физической болезнью, с утратой матери или её неспособностью удовлетворять потребности ребёнка, с несовместимостью темпераментов матери и ребёнка, чрезмерной врождённой возбудимостью малыша, наконец, с какими-то действиями родителей. Серьёзной проблемой семей зависимых личностей могут быть эмоциональные расстройства у самих родителей, которые, как правило, сопровождаются неспособностью родителей выражать в словах свои чувства. Отсутствие границ между поколениями, чрезвычайная психологическая зависимость членов семьи друг от друга - ещё один негативный фактор. В семьях с нарушенными границами аддиктивное поведение может выступать одним из способов влияния на поведение других членов, при этом сама зависимость может давать ощущение независимости от семьи. Семья играет существенную роль не только в происхождении, но и в поддержании зависимого поведения. Родственники сами могут иметь различные психологические проблемы, в силу чего они нередко провоцируют «срыв» аддикта, хотя реально страдают от него. В случае длительного сохранения аддиктивного поведения у кого-либо из членов семьи, у родственников аддикта, в свою очередь, могут появляться серьёзные проблемы и развиваться состояние со-зависимости.

Имеются ввиду негативные изменения в личности и поведении родственников вследствие зависимого поведения кого-либо из членов семьи. Очевидно, что не менее важную роль играют **индивидуальные особенности конкретной личности**. Можно выделить следующие психологические особенности личности аддикта, которые являются мишенями для психокоррекционной работы:

- **в поведенческой сфере:** эгоцентризм, избегание решений проблем, преимущественно однотипный способ реагирования на фрустрацию и трудности, неуверенность в себе, высокий уровень притязаний, низкая самокритичность;
- **в аффективной сфере:** эмоциональная лабильность, низкая толерантность, быстрое возникновение тревоги и депрессии, сниженная или нестабильная самооценка, появление социофобии, агрессивность;
- **искажение мотивационно-потребностной сферы:** блокировка потребности в защищённости, самоутверждении, свободе, принадлежности к временной перспективе;
- **наличие когнитивных искажений**, увеличивающих дисгармонию личности, «аффективная логика»: произвольное отражение - «Я - неудачник», «Я - супермен»; селективная выборка - «Меня никто не любит, потому что я плохо учусь»; сверхраспространённость - «Все наркоманы, так как принимают лекарства»; абсолютное мышление - «Всё или ничего», «Мир чёрный или белый»; персонализация - «Эта реплика не случайна, она относится ко мне».

Говоря о факторах зависимого поведения, следует ещё раз подчеркнуть, что в его основе лежат естественные потребности человека. Склонность к зависимости в целом является универсальной особенностью человека. При определённых условиях, однако, некоторые нейтральные объекты превращаются в жизненно важные для личности, а потребность в них усиливается до неконтролируемой.

Зависимое поведение личности регулируется различными социальными институтами. Общественное воздействие может носить характер правовых санкций, медицинского вмешательства, педагогического влияния, социальной поддержки и психологической помощи. Психологическая помощь как один из уровней рассматриваемой системы играет в ней связующую роль и отличается выраженной гуманистической направленностью. Этот факт получил отражение в таких принципах психологической работы, как конфиденциальность, добровольность и личная заинтересованность, принятие человеком ответственности за свою жизнь, взаимное доверие, поддержка, уважение личности и индивидуальности. Психологическая помощь имеет два ведущих направления: психологическая превенция (предупреждение, психопрофилактика) и психологическая интервенция (преодоление, коррекция, реабилитация). Профилактика зависимого поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают её комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с активно формирующейся личностью, например, с подростками. Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма - организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика зависимого поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость. Работа с молодёжной субкультурой может быть организована в форме

движения «Молодёжь против наркотиков» или одноименной акции с выступлением популярных рок-групп, блогеров, или рэп-исполнителей.

Вторая форма психопрофилактической работы - **информирование**. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма - **активное социальное обучение социально-важным навыкам**.

Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

- Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

- Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

- Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма - **организация деятельности, альтернативной зависимому поведению**.

Предполагается, что люди используют психоактивные вещества, улучшающие настроение, до тех пор, пока не получают взамен что-то лучшее. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная). В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

Пятая форма - **организация здорового образа жизни**. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма - **активизация личностных ресурсов**. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма - **минимизация негативных последствий зависимого поведения**.

Данная форма работы используется в случаях уже сформированного зависимого поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. Например, наркозависимые подростки могут получать своевременную медицинскую помощь, а также необходимые знания по сопутствующим заболеваниям и их лечению. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения зависимого

поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Выступление на родительском собрании, посвященном вопросам профилактики зависимого поведения. «Семейная профилактика»

1. Приветствие. Представление.

2. Вступление.

Сегодня мы с вами поговорим о том, как мы, взрослые, можем помочь нашим детям, что мы можем и должны сделать, чтобы наши дети не оказались втянуты в опасные для жизни и здоровья эксперименты с психически активными веществами. Для этого необходимо найти ответы на следующие вопросы:

- Во-первых : что такое профилактика зависимости вообще и семейная профилактика в частности
- Во-вторых, а почему дети и подростки вообще экспериментируют с различными веществами.
- В-третьих, какова роль семьи в процессе формирования зависимости
- В-четвертых, что нужно знать родителям, чтобы провести эффективную беседу с подростком , какие возрастные особенности необходимо учитывать родителям в разговоре с детьми и подростками

3. Основная часть.

Что такое профилактика зависимости

Необходимо сразу оговориться: когда заходит речь о профилактике, у большинства людей, далеких от этой сферы, возникает ассоциация с рассказами о наркотиках. И подавляющее большинство родителей считает, что эта проблема не коснется их детей. Но в современном понимании профилактика затрагивает гораздо более широкий пласт проблем. Это профилактика зависимого поведения в целом. Понятие «зависимое поведение» включает в себя целый спектр поведенческих реакций и личностных особенностей человека. Поэтому первичная профилактика зависимостей включает в себя не только профилактику химических зависимостей, но и так называемых поведенческих зависимостей (компьютерная, игровая, Интернет, пищевая).

Профилактика химических зависимостей подразумевает не только профилактику наркозависимости. Наркотик – понятие больше юридическое, так как в основе отнесения или не отнесения какого-либо вещества к наркотическому лежит не способность этого вещества вызывать зависимость и не степень вреда, причиняемого организму при употреблении, а то, внесено ли это вещество в список наркотических веществ или нет. Понятие психоактивные вещества гораздо шире. Помимо наркотических и психотропных препаратов к психоактивным веществам относятся вещества, способные изменять психическое состояние человека и вызывать зависимость: табак, алкоголь, чай, кофе, лимонад, шоколад, лекарственные препараты, средства бытовой химии, и непосредственно наркотические и психотропные препараты.

Кроме того, профилактика может проводиться на разных «уровнях». Первичная профилактика направлена на предупреждение экспериментов с психоактивными веществами, то есть в общем виде это профилактика первой пробы.

Помимо первичной профилактики существует вторичная профилактика, то есть это комплекс мероприятий предназначенных для людей уже употребляющих и имеющих зависимость. Основной целью является формирование мотивации на обращение к специалистам и лечение. Третичная профилактика направлена на людей имеющих зависимость и основной ее целью является предотвращение срывов ремиссии и снижение вреда от употребления.

В образовательных учреждениях и в семье проводится именно первичная профилактика зависимостей. Первичная профилактика подразумевает создание условий, препятствующих первой пробе психоактивных веществ и экспериментированию с ними. Что здесь имеется в виду?

Во-первых, конечно же, **воспитание**. Счастливым, уверенным, здравомыслящим, самодостаточным, увлеченным любимым делом человек не будет испытывать потребность в приеме каких-либо психоактивных веществ. Человек, умеющий эффективно справляться с проблемами, имеющий широкую сеть поддерживающих его людей, обладающий конструктивной жизненной позицией, всегда ответит отказом на сомнительное предложение. Таким образом, основной воспитательной задачей семьи и образовательного учреждения является формирование такой личности детей и подростков. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способности отстаивать свое мнение.

Во-вторых, это **структурирование свободного времени** учащихся, включение их в систему кружков и секций, формирование устойчивых интересов. Не даром говорится, что в праздные руки Сатана беду кладет. Поэтому следующей задачей в рамках профилактики зависимости является оказание помощи ребенку в поиске интересного занятия и социально одобряемых способов организации досуга (спорт, творчество, общественная деятельность).

В-третьих, необходимо формировать у детей и подростков **установку на здоровый образ жизни**. Укреплять и пропагандировать ценность здоровья. Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью. Необходимо объяснять детям значение слов «ответственность», «выбор», «последствия». Мы должны объяснить нашим детям, как эти понятия связаны между собой. Нужно, чтобы дети понимали, что взрослость – это не вседозволенность, а огромное количество обязанностей и груз ответственности. Мы, взрослые должны помочь нашим детям понять, где, чья ответственность. Работая с подростками, я задавала им очень простые вопросы: «Кто отвечает за вашу жизнь и здоровье?» и «Когда человек сам начинает нести ответственность за себя?». Ребята отвечали, что за их жизнь и здоровье отвечают учителя и родители, иногда еще и друзья. Ответ «Я сам» звучал крайне редко. С одной стороны подобные ответы свидетельствуют о том, что наши дети чувствуют себя защищенными, но с другой стороны проявляется тенденция перекладывать ответственность за себя на окружающих. А это таит в себе серьезную опасность. Когда ребенку нужно сделать выбор, принять или отвергнуть сомнительное предложение (например, выпить, покурить, прогулять школу и так далее) нас, взрослых, рядом нет. И ребенку самому приходится делать выбор. А он зачастую оказывается просто к этому не готов. Если к этому добавить неуверенность в себе и неспособность отстоять свое мнение (или просто отсутствие этого мнения), боязнь насмешек сверстников, плохое настроение из-за неприятностей в школе или дома – и вот вам ситуация первой пробы.

Я предлагаю вам немного отвлечься от детских проблем и подумать о себе. Представьте себе такую ситуацию. Вы с утра поругались с супругом, ребенок извел непонятными капризами, в отвратительном настроении вы пришли на работу. Начальник вызвал вас на ковер, отчитал, причем несправедливо. Вы перехватили пару ехидных взглядов коллег. Бодрости это все не добавило. И тут ваш приятель или подруга приглашают вас в бар или в гости... Все ситуацию представили? Ну и как? Но у нас есть сдерживающие моменты. Обязанностей мамы и жены, папы, мужа и работника с нас никто не снимет. Работу на следующий день и выполнение своих профессиональных обязанностей никто не отменит. Домашние дела никто не сделает за вас. И так далее. А для наших детей, какие могут быть сдерживающие стимулы. Что в подобной ситуации удержит именно вашего ребенка? Причем необходимо учесть, что вы понимаете, что проблемы не навсегда (с супругом помириться, с ребенком контакт восстановится, начальник извинится, на коллег можно не обращать внимания и т.д.), а для ребенка или подростка это все очень серьезно, им

кажется, что проблемы навсегда и решить их нельзя. В силу возрастных особенностей у детей и подростков нет видения временной перспективы.

В-четвертых, молодые люди нуждаются в том, чтобы им обстоятельно и доходчиво объяснили, что в действительности представляют собой психоактивные вещества и как они могут повлиять на жизнь и состояние организма человека. Для того чтобы это объяснить, взрослые люди должны сами обладать достоверной информацией по данному вопросу, родители и педагоги должны быть способны честно высказать свое мнение о психоактивных веществах.

Что необходимо учитывать при подготовке беседы о психоактивных веществах.

Первое, эмоциональное отношение к данной проблеме оказывает на молодые души более эффективное воздействие. Именно чувства, а не рассудочные и часто холодные рассуждения.

Второе, категорический, прямой запрет на пробу различных психоактивных будет не только не эффективен, но и может спровоцировать начало употребления. Это связано со спецификой подросткового возраста. У подростка может появиться соблазн вопреки запрету начать курить, пить или экспериментировать с различными препаратами. Мотивы такого поведения могут быть самыми разными. Например, а я нарушу запрет и посмотрю что ты будешь делать, я это сделаю и посмеюсь втихоря над тобой, и вообще, я уже взрослый и не надо со мной говорить в таком тоне, вот назло напьюсь и докажу тебе, что я уже большой.

Третье, необходимо учитывать, что разовая беседа мало эффективна, причем некий шантаж со стороны родителей недопустим (если ты будешь курить я тебя выгоню из дома, если я почувствую запах спиртного, то я тебя накажу). При разговоре желательно избегать морализаторства и чтения нравоучений. Лучше будет выстроить разговор в режиме диалога, обмена мнениями, дискуссии, необходимо вместе с ребенком искать ответы. Не запугивайте и не лгите – они перестанут вам верить. Вся информация должна быть достоверной.

Какие темы можно и нужно затрагивать при разговоре с детьми:

Можно поговорить с детьми на тему: **«Сохранение здоровья – право или обязанность?»**. Цель: помочь ребенку осознать, что поддержание и сохранение здоровья это обязанность каждого человека. Необходимо донести до ребенка мысль о том, что здоровье детей напрямую зависит от здоровья родителей. По исследованиям врачей здоровье человека на 40 % зависит от наследственности, на 50% зависит от образа жизни и лишь на 10 % зависит от усилий врачей.

«Выгодно ли быть здоровым» Цель показать детям связь между здоровьем и успехом, между красотой и здоровьем.

«Что могут сделать наркотики с жизнью человека?». Цель: предоставить детям объективную информацию о том, что происходит с жизнью зависимого человека. Как ухудшается здоровье, что происходит с интеллектом человека, о социальной и нравственной деградации, о проблемах с законом.

«Права, обязанности и ответственность». Цель: помочь ребенку осознать свою ответственность за свою жизнь и здоровье, разобраться где ответственность родителя, а где его собственная. Но только объяснений мало. Детям и подросткам необходим опыт принятия на себя ответственности за свои поступки.

«Всегда ли у человека есть выбор». Цель: помочь ребенку понять, что выбор есть всегда, что все проблемы можно решить, куда можно обратиться за помощью.

«Как ты видишь свою дальнейшую жизнь». Цель: детализация жизненных планов ребенка, поиск интересных увлечений.

«Что делать, если тебе грустно, плохо, тревожно». Цель: совместный поиск способов выхода из стрессовой ситуации.

Какова роль семьи в процессе формирования зависимости

Злоупотребление психоактивными веществами в семье. Наши дети видят все. Но, к сожалению, пока не умеют анализировать увиденное.

Например, праздничное застолье... Дети видят, что праздник сопровождается застольем, а застолье сопровождается употреблением горячительных напитков. У детей формируется зачастую неосознаваемое убеждение: алкоголь, значит радость и веселье, причем это убеждение формируется достаточно рано, когда ребенку крайне сложно допустить даже мысль о том, что папа и мама могут что-то делать неправильно. По такому же принципу формируется и отношение к курению. Социологические исследования показали, что если в семье курит один родитель, вероятность того, что ребенок тоже начнет курить составляет 50 %, но если курят оба родителя, то вероятность курения ребенка возрастает уже до 85 %.

Отношение к лекарственным препаратам так же формируется в семье. Всегда ли применение лекарств оправдано? Если родители по самому ничтожному поводу спешат сами принять таблетку или настойку и дать лекарство ребенку, то у ребенка формируется излишне «доверительное» отношение к лекарственным препаратам, появляется убеждение, что с помощью таблеток можно решить многие проблемы. Например, ваш ребенок нервничает перед контрольной работой. Что вы станете делать? Накапаете валерьянки или вместе поищите способ снять напряжение (погулять, поговорить, послушать музыку, порисовать, принять душ и т.д.).

Таким образом, родителям необходимо четко понимать, какое место в жизни семьи занимают табак, алкоголь, лекарственные препараты.

Неправильное воспитание. Родительский труд – это сложнейшая и ответственнойшая работа по формированию и развитию САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ личности. Когда мы забываем о конечной цели воспитания ребенка, то попадаем в ситуацию, которую можно обозначить, как «за деревьями не видим леса». То есть мы прикладываем значительные усилия, а получаемый результат нас не устраивает.

Иногда мы настолько сильно любим и оберегаем наших детей, что невольно воспитываем в них безответственность и несамостоятельность. Отсутствие требований, запретов, обязанностей и сосредоточенность внимания родных на проблемах и интересах ребенка в ущерб интересам других членов семьи ведут к формированию у ребенка эгоизма и безответственности.

Неясность выдвигаемых родителями требований и отсутствие четких санкций за несоблюдение норм поведения в семье, формируют у ребенка неспособность к принятию самостоятельных решений и неуважительное отношение к родителям.

Не менее опасными нарушениями семейного воспитания является холодное отношение к подростку, чрезмерная жесткость воспитательных воздействий, отсутствие эмоционального контакта с ребенком, систематическое унижение ребенка (особенно в присутствии других детей), что приводит к формированию позиции неудачника и неспособности противостоять давлению сверстников.

И еще одно нарушение семейного воспитания, которое как массовое явление появилось не так давно. Это сверхзанятость родителей. Иногда в погоне за материальными благами мы забываем о том, что нашим детям нужны не только вкусная еда, модная одежда, самый современный компьютер и поездки за границу. Нашим детям нужен эмоциональный контакт с родителями, ощущение присутствия родителей в их жизни, доверительные разговоры, совместные дела, то есть все то, что мы вкладываем в понятие полноценное общение. А в суете будничного труда, ненормированных рабочих дней, работы, взятой на дом, мы иногда просто не можем уделять достаточно время нашим детям, у нас не хватает ни сил, ни времени. Сыт? Обут? В школе все хорошо? Деньги на карманные расходы есть? Ну и все в порядке... А в порядке ли? Как часто мы замечаем изменения в настроении и поведении наших детей, понимаем ли мы, что с ними происходит, что они чувствуют. Знаем ли мы о чем они мечтают, что для них важно? Знаем ли мы их друзей?

Стараемся ли мы понять, что их беспокоит? Чем они занимаются, когда нас нет рядом? Какие книги читают, что ищут в Интернете, о чем говорят с друзьями? Чего боятся?

Наличие продолжительных, глубоких конфликтов в семье. Употребление психоактивных веществ может оказаться формой ретризма. Ретризм – это уход от окружающей действительности. Ретризм принимает различные формы: уход в секты, уход в виртуальную реальность (компьютерные игры, Интернет), или уход в мир иллюзий (в этом случае психоактивные вещества являются своеобразными проводниками), и, наконец, как крайний вариант ретризма – уход из жизни (самоубийство).

Семейная профилактика

Крепкие семейные узы. Планируйте и организуйте совместные семейные дела, которых бы дети ждали. Доверяйте и уважайте своих детей. Общайтесь с ними, и слушайте их. Не читайте нотаций и не приказывайте, лучше обсуждайте дела и проблемы и вместе ищите ответы на вопросы. Никогда не наказывайте своих детей в присутствии их друзей или других детей, никогда не сравнивайте их с другими детьми. Любите их любыми: неуспешными, неталантливыми, взрослыми. Позволяйте своим детям выразить отрицательные эмоции. Не создавайте детям тепличные условия, позволяйте им испытывать голод, холод, переживать неудачи, учите их справляться с трудностями.

Активная роль родителей в жизни детей. Родители должны знать своих детей. Что их радует и беспокоит. Нужно учить детей критически оценивать свои поступки и предвидеть последствия своего поведения. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений, в том числе и с помощью ПАВ. Понимание забот и проблем детей и подростков.

Ясные правила, стандарты внутри семьи. Будьте тверды и последовательны: дети должны знать, чего от вас ожидать. Показывайте пример: алкоголь, табак, лекарства – эти вещества легальны, но какое место они занимают в вашей жизни – это пример для ваших детей.

Наличие постоянных обязанностей, причем необходимо помнить, что система поощрений эффективней системы наказаний. Никогда ничего за ними не доделывайте.

4. Заключение. Координаты. Вопросы

