Профилактика проблемного поведения подростков

**Подготовил классный руководитель 6 класса: Брель Николай Иванович**

Аддиктивное поведение у подростков – это зависимое поведение. Зависимость может формироваться от различных объектов – психоактивных веществ, игровых автоматов, [социальных сетей](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/kak-izbavitsya-ot-zavisimosti-ot-socialnyh-setej), табака, алкоголя и многого другого. Особенность подростка состоит в том, что его ведущая деятельность – [общение](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/zachem-cheloveku-obshchenie). Ему важно быть принятым в группе, поэтому он, особенно имея неустойчивую психику, легко ведется на предложение попробовать сделать что-нибудь против существующих ранее правил.

**Формы зависимости**

Подростковые зависимости бывают двух видов:

* **Химические**. К этой форме относится употребление любых химических веществ, оказывающих влияние на психику. Среди таких веществ – алкоголь, наркотики, табак, кальян, нюхательные и курительные смеси, некоторые виды лекарств и ядов.
* **Нехимические.** Здесь – различные отклонения в поведении, приводящие к разрушению психики подростка. К нехимической форме аддикций относится огромное количество видов отклонений, наиболее популярные из них – игромания, зависимость от социальных сетей, нарушения сексуального поведения, трудоголизм, пищевые нарушения, экстремальные виды деятельности, мазохизм.

Провоцирующие факторы

* Любой поступок человека, в том числе – подростка, всегда обусловлен какими-либо причинами. В группе риска по формированию аддиктивного поведения в большинстве случаев оказываются дети, подвергающиеся насилию в семье, слишком ранимые, принимающие все близко к сердцу, воспитывающиеся в чрезмерной строгости или жестокости. Своим поведением подросток [подсознательно](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/upravlenie-podsoznaniem) привлекает к себе внимание и просит о помощи. Можно выделить 4 группы факторов, провоцирующих формирование аддикций.

Социально-экономические

Это факторы, связанные со слишком навязчивым предложением различных стимулов для развития аддиктивного поведения на мировом экономическом рынке. Активно распространяются гаджеты, алкоголь, наркотики, а это заставляет подростка смотреть на мир под определенным углом: он начинает хотеть все попробовать. Также в нашей стране большое количество социальных групп, в которых пропагандируется толерантность к спиртным напиткам, курению, ранним беременностям и легким наркотикам. Подросток, воспитывающийся в такой среде, воспринимает аддиктивное поведение как нормальное.

**Конституционно-биологические**

К этой группе причин формирования аддиктивного поведения относятся особенности [психического развития подростка](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/problemy-podrostkovogo-vozrasta). В зоне риска дети с различными поражениями головного мозга – травмами, кровоизлияниями, сотрясениями, повышенным внутричерепным давлением, низким уровнем развития эмоционально-волевой сферы, умственной отсталостью. В эту же группу факторов можно отнести подростков с ярко выраженными акцентуациями характера гипертимного, эпилептоидного, истероидного, гипервозбудимого и неустойчивого типа. Чаще всего в этом возрасте встречается неустойчивый тип акцентуации, им трудно перейти от негативного настроения к положительным [эмоциям](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/kak-kontrolirovat-svoi-ehmocii), и они начинают использовать для этого психоактивные вещества (ПАВ).

Социальные

К социальным причинам аддиктивного поведения относится неблагополучие групп, в которые входит подросток. Во-первых, это семья, кроме нее – школа, компании друзей, группы по интересам. Общество в целом также оказывает влияние на формирование подросткового поведения посредством реальных примеров, СМИ, интернета и других источников.

Среди всех социальных факторов наибольшее влияние оказывает семья. Высокий риск формирования аддикций у ребенка в семье:

* с личным примером злоупотребления лекарствами, алкоголем и другими ПАВ родителями;
* [чрезмерная опека](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/giperopeka), которая приводит к отсутствию собственной воли у ребенка;
* [либеральный стиль воспитания](https://lifemotivation.ru/child-psy/stili-vospitaniya-detej), когда подростку все дозволено, но ему не уделяется внимания и не достается родительской любви, в результате чего он чувствует себя ненужным;
* неустойчивое психологическое состояние одного или обоих родителей, а также непоследовательное воспитание. Ребенок оказывается хорошим, когда у родителей есть настроение, и негодным – при негативном их состоянии, вне зависимости от реального поведения ребенка. Сегодня ребенка хвалят за какой-либо поступок, а завтра – за него же ругают, в результате подросток не понимает, как нужно себя вести, чтобы семья была им довольна. Он не ощущает стабильности, заботы и привязанности, поэтому, попав в неприятную компанию, легко попадается на предложения попробовать ПАВ или совершить проступок.

### **Индивидуально-психологические**

* К этим факторам относится стремление подростка соответствовать референтной, то есть, значимой для подростка группе. Оказавшись в компании, в которой принято употреблять алкоголь, ПАВ или совершать правонарушения, подросток со слабой личностью может начать им подражать, пытаясь продемонстрировать свою принадлежность, иначе высок риск травли со стороны группы. Неблагополучие личности чаще всего обосновано имеющимися аномальными [чертами характера](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/formirovanie-haraktera) – [завышенной или заниженной самооценкой](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/camootsenka-rebenka), неустойчивой психикой, гедонизмом, авантюризмом, чрезмерным любопытством, повышенным уровнем конформности. В эту же группу причин формирования аддиктивного поведения включается протест против давления со стороны родителей, педагогов и других взрослых.

Этапы формирования аддиктивного поведения

1. Первая стадия. Здесь ребенок в первый раз пробует алкоголь, ПАВ, игровые автоматы, компьютерные игры или другие виды аддикции. Это переломный момент: подросток допускает нарушение прежних запретов и границ.
2. Удовлетворенность тем, что происходит. Подростку нравится получать удовольствие без приложения каких-либо усилий и ощущать принадлежность к определенной группе людей.
3. Психическая зависимость. На этой стадии, при нехимических аддикциях ребенок, выполняя определенные действия, заставляет свой организм вырабатывать все больше и больше дофамина – гормона удовольствия. При химических видах аддикции, действующее вещество заменяет собой естественные нейромедиаторы, постепенно разрушая клетки мозга.
4. Физическая зависимость. При ограничении аддиктивных действий подросток начинает испытывать настоящую физическую ломку.

**Последствия**

Важно понимать, что такое аддиктивное поведение подростков, независимо от типа, приводит к разрушению клеток центральной нервной системы, особенно – головного мозга. Психика тормозит в развитии, возникают серьезные интеллектуальные нарушения, пропадает способность к решению даже самых простых задач. Подростки с аддиктивным поведением отказываются брать на себя какую-либо ответственность, постоянно лгут себе и другим. При химических зависимостях подрывается здоровье в целом, самое страшное – полное отмирание отдельных органов и систем, что не позволяет человеку вести обычный образ жизни. На последней стадии аддикции человек уже не испытывает удовлетворения от предмета удовольствия, а использует его только для того, чтобы избежать ломки.

**Профилактика**

Профилактика аддиктивного поведения подростков заключается, в первую очередь, в создании благоприятной обстановки в семье. Ребенок с детства должен знать, что в семье его принимают таким, какой он есть, помогают в решении проблем и спокойно реагируют на ошибки.

Неплохо, если родители всегда знают, куда и с кем идет подросток. Это должно преподноситься не в виде подавляющего контроля, а в форме ненавязчивой заботы. Если просьба звонить и сообщать о своем месте нахождения и составе компании распространяется не только на ребенка, но и на всех членов семьи, то и подросток более охотно на это соглашается. То есть, перед ним должен быть пример: папа дошел до работы и позвонил маме сообщить, что с ним всё в порядке; мама отправилась к подруге и сообщила папе, где и с кем она будет.

Не стоит в целях профилактики с малых лет рассказывать ребенку негативном влиянии наркотиков, алкоголя, курения и прочих предметах зависимости. Говорить об этом стоит лишь тогда, когда ребенок сам об этом спросил, при этом не углубляться в подробности, а лишь четко отвечать на поставленные вопросы.

Еще одна немаловажная часть профилактики – отсутствие в семье пропаганды ПАВ. Лучше, если ребенок не будет слышать таких фраз, как «от одной рюмки ничего не будет», «сигареты не опаснее выбросов нашего комбината», «дядя Вася каждый день по 200 граммов в день пьет, и ничего, здоров как бык!», «при таких [стрессах](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/kak-snyat-stress) кто угодно закурит!». Подобные высказывания провоцируют формирования стереотипа о нормальности зависимого поведения.

**Рекомендации**

Аддиктивное поведение подростка намного легче предотвратить, чем исправить. Поэтому необходимо, чтобы ребенок с раннего детства осознавал свою значимость для родных, ощущал их заботу и любовь, знал, что они готовы прийти к нему на помощь в любой ситуации. С малых лет необходимо все объяснять ребенку: что хорошо, что плохо, как можно поступать, а как – не стоит, потому что будут определенные последствия.

Также важно демонстрировать ребенку положительное поведение, и не показывать примеров аддиктивного. Если родители курят, и при ребенке говорят, что сигареты – не страшнее конфеты, то с большой вероятностью он в будущем также заимеет такую [привычку](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/vrednye-privychki). Та же ситуация складывается, когда курящие родители оправдывают свое поведение стрессом или неприятностями: у ребенка формируется стереотип, что при жизненных трудностях необходимо прибегнуть к допингу.

Если родители слишком поздно заметили ошибки своего воспитания, и формирование аддиктивного поведения уже началось, лучшим решением будет обращение к психологу или психотерапевту за помощью. В этом случае хорошо, если работа будет вестись со всеми членами семьи.

**Заключение**

Аддиктивное поведение подростков приводит к негативным последствиям и для них самих, и для общества. У них искажено восприятие мира, людей и поступков. Главное, что могут сделать взрослые для снижения количества аддиктивных подростков – проводить правильную профилактику. Подросток, который с раннего детства знает и чувствует, что в семье его принимают, любят и заботятся о нем, с меньшей вероятностью ввяжется в плохую компанию и пойдет на поводу у ее представителей.