# Министерство науки и высшего образования РФ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет» Педагогический институт

Ассоциация общественных объединений Иркутской области «МАТЕРИ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ»

# ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

Иркутск 2020 УДК 37.015.3(075.8) ББК 88.8я73 П 69

Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом Педагогического института Иркутского государственного университета

#### Рецензенты:

**Т.А. Малых**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики и психологии ГАО ДПО Иркутской области «Институт развития образования». **М.А. Добрынина**, педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №27, магистр по направлению «Психолого-педагогическое образование», направленность «Психологическое консультирование в образовании».

Просвещение родителей обучающихся как технология профилактики аддиктивных форм поведения: Учеб.-метод. пособие/ состав. В.И. Рерке, М.И. Червиченко, Н.А. Кириллова. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А-1», 2020. – 76 с.

#### ISBN 978-5-00133-233-94

В учебно-методическом пособии содержится систематизированное изложение причин становления аддиктивного поведения детей и подростков и направления его профилактики. Особое внимание уделяется профилактике зависимого поведения в семье посредством просвещения родителей.

Пособие предназначено для родителей школьников, педагогов-психологов, социальных педагогов образовательных организаций. Рекомендуется студентам, обучающимся по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2020 © ОО ИО «Матери против наркотиков», 2020

#### Содержание

Введение			4
ГЛАВА І. ОБЩИЕ ПРЕ			
поведения детей и	подростков		7
1.1. Аддиктивное повед проявления			
1.2. Семья и ее ролг детей	ь в возникновении	и аддиктивного пов	едения у
ГЛАВА II. ПРОСВЕШ	, ,		
<b>АДДИКТИВНЫХ</b> ДЕТЕЙ			
2.1. Педагогическое просв как направление профилак	ещение родителей в с	бразовательной органи	изации
2.2. Практикум по профил			
Список литературы			74

#### Введение

Актуальность родительского просвещения обусловлена особой ролью семьи в жизни человека и общества.

Именно в семье происходит первичная социализация ребёнка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многое другое, что закладывает фундамент полноценного развития личности. Через жизнедеятельность семьи реализуется связь природного и социального в человеке, обеспечивается переход индивида из биологического состояния к социальному, его становление как личности и индивидуальности.

В государственной политике России в настоящее время утверждается приоритет интересов семьи как основного гаранта здоровья и социального благополучия подрастающего поколения. Семья по праву считается главным фактором и условием развития и воспитания ребенка.

Современная семья развивается В условиях качественно противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и повышению ее значимости в воспитании детей. С другой стороны, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем. Это, прежде всего, падение жизненного уровня большинства семей. Решение проблем экономического, а порой физического выживания, усилило социальную тенденцию самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка, в результате чего ребенок оказался фактически один на один с очень непростым миром. Одиночество детей, их безнадзорность даже в семье, девальвация культурных ценностей и образцов поведения, дефицит воспитания – все это база для роста аутоагрессивного поведения детей.

Важнейшим требованием развития общества к воспитанию подрастающего поколения в современной социокультурной ситуации является повышение роли семьи в воспитании и в снижении социальной напряжённости в обществе. Социокультурная обусловленность воспитания предполагает признание права родителей стать полноправными партнёрами педагогов в воспитании детей, права на специальные педагогические знания.

В современных социальных условиях приобретает особую актуальность проблема приобщения родителей к формированию личности ребёнка.

Необходимость педагогического всеобуча обусловлена и особой ролью семьи в жизни человека и общества. Семья представляет собой особый социокультурный институт, от которого во многом зависят стабильность и устойчивость существования общества. Семья — важнейший социальный

институт общества, в котором происходит физическое и духовное воспроизводство человека.

В настоящее время семейное воспитание в Российской Федерации, в том числе и в Иркутской области, переживает противоречивое и сложное состояние:

- 1. Во многом утрачены традиции семейного воспитания и его нравственные ценности.
- 2. Изменился статус семьи как воспитательного института (сокращается количество благополучных по составу и по степени воспитательного влияния семей; растут отчуждение, непонимание между родителями и детьми и т.п.).
- 3. Изменилось качество самой семьи (разрушены нравственные представления о браке и семье; утрачено понятие ответственности за сохранение брака; увеличивается процент детей, растущих в неполных семьях либо в семьях, где один из родителей родным не является и т.п.).
- 4. Наблюдается тенденция к снижению рождаемости, непопулярность отцовства и материнства, негативный социально-психологический фон в семье.
- 5. Серьёзной проблемой является отчуждение семьи от образовательных учреждений, педагогов от семьи (усиливается недоверие родителей к школе, имеют место неадекватное отношение родителей и детей к педагогам, неудовлетворённость качеством образования, невысок уровень психолого-педагогической культуры родителей и т.п.).

необходимость потребность образом, И Таким возвращения педагогическому просвещению (обучению) родителей обусловлены рядом общества, потребностями современного характерной особенностью которого является изменение социокультурной ситуации, обусловившей необходимость обеспечения взаимодействий семьи и школы в процессе формирования ценностных ориентиров у подрастающего поколения; инновационным отечественным зарубежным опытом обновления открытостью подрастающего поколения нового столетия; воспитания современного педагогического сообщества (родительского в том числе) к обществу, прошлому опыту, инновациям. Современная ситуация в сфере воспитания требует создания новой, более эффективной системы социальнопедагогического сопровождения семьи, построения новых отношений между институтом семьи и образовательными учреждениями. Организация такого процесса требует глубокого осмысления сущности изменений, происходящих в концепции, принимаемой выработки согласования позиций, педагогическим и родительским сообществом. А для этого необходима соответствующая система условий, стимулирующая родителей к собственному педагогическому образованию, повышению педагогической культуры, связанной: запросами потребностями И развивающейся личности ребёнка (подростка);

- со спецификой процесса его личностного становления и профессионального самоопределения; с опорой на предшествующий опыт родителей и процесс их педагогического просвещения.

Процесс взаимодействия семьи и школы направлен на активное включение родителей в учебно-воспитательный процесс, во внеурочную досуговую деятельность, сотрудничество с детьми и педагогами.

Успешное решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и других социальных институтов. Общеобразовательные организации по-прежнему остаются одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума.

Школа всегда стремилась усилить свое влияние на семью, чтобы с ее помощью реализовать возможности и развить способности ребенка. В современном обществе школа становится все более открытой социально-педагогической системой, стремится к диалогу, межличностному общению, широкому социальному взаимодействию.

Практика показывает, что сотрудничество семьи и школы становится все более актуальным и востребованным. Педагогические коллективы пытаются определить точки взаимодействия, формы работы с родительской общественностью. Повышение педагогической культуры родителей является основой раскрытия творческого потенциала родителей, совершенствования семейного воспитания.

Учебно-методическое пособие выполнено в рамках реализации проекта «Сохраним детям жизнь».

При реализации проекта используются средства субсидий из областного бюджета по итогам конкурса социально значимых проектов «Губернское собрание общественности Иркутской области» от 22.08.2019.

## ГЛАВА І. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ АДДИКТИВНЫХ ФОРМАХ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

# 1.1. Аддиктивное поведение: химические и нехимические формы проявления

Зависимое (аддиктивное) поведение проявляется в двух формах – химической и нехимической зависимостях. Рассмотрим химические формы аддиктивного поведения.

Поскольку интенсивное употребление психоактивных веществ (за исключением чая, кофе и табака) практически несовместимо ни с работой, ни с учебой, распространение наркомании среди молодежи приводит как к снижению общего интеллектуального потенциала страны, так и к «обеднению» трудовых ресурсов. На фоне общего экономического кризиса эти процессы носят латентный характер, однако, их негативные последствия неизбежно скажутся при смене «трудовых» поколений.

Формирование наркотической зависимости приводит к разрушению полоролевого поведения и угасанию сексуальных инстинктов. С другой стороны, смерть от передозировок и несчастных случаев, связанных с наркоманией, приводит к резкой диспропорции в отношении полов. В результате этих явлений уже в ближайшее время произойдет определенное снижение рождаемости, увеличение количества одиноких женщин и неполных семей.

Среди наркоманов значительный процент составляют дети из неполных семей или семей, имеющих единственного ребенка. Высокая смертность среди наркоманов приводит к значительному возрастанию числа «бездетных» и «беспризорных» стариков, о которых некому будет заботиться. Если учесть крайнюю неразвитость системы социальной поддержки старости в нашей стране (дома престарелых, интернаты, стационары дневного пребывания, досуговые центры и т.д.), то очевидно, что появление огромного количества не получающих помощи и поддержки стариков чревато серьезными гуманитарными проблемами.

Моральный аспект. В результате систематического употребления наркотиков происходит стремительная девальвация личности человека. Постепенно у наркомана разрушается моральная основа регуляции поведения: становится направленным исключительно непосредственное на удовлетворение потребности в наркотиках. Ценности жизни, закрепленные традиционной моралью, оказываются низвергнутыми. формируется «наркоманская» система ценностей, приобретающая статус основы способа жизни.

Российская семья, также оказалась неспособна защитить ребенка от наркомании. Это надо признать, и факт такого признания станет важным вкладом в социальную психотерапию. Пока общество таково, что родители стыдятся своих детей больше, чем любят их – дети будут погибать.

Жизнь сложна и противоречива, но то, что для взрослого существует как противоречие, для подростка превращается в непреодолимый личностный кризис, порождающий экзистенциальное отчаяние. Сохранить целостность личности всегда помогала семья и традиционная культура. Семья сегодня оказалась в глубоком кризисе: родители не имеют возможности показать позитивный пример своим детям. Традиционная культура стремительно деградирует, что приводит к изменению меры человеческого в человеке. В поисках целостности и самоидентичности подросток незаметно включается в орбиту наркоманской субкультуры с ее традициями, фольклором, особым языком, системой ценностей, жизненных принципов, особых отношений.

Считается, что по мере приема наркотиков развиваются три главных клинических феномена:

- 1. Психическая зависимость. Ее суть заключается в том, что человек перестает чувствовать себя более менее вписанным в жизнь без приема наркотиков. Наркотик становится важнейшим условием контакта человека с жизнью, собой, другими людьми.
- 2. Физическая зависимость. Она заключается в том, что постепенно наркотик нарушает цепи обменных процессов в организме. Если наркоман не принимает соответствующее количество наркотика, он испытывает различные по степени выраженности физические страдания: ломота, дрожь, расстройства в деятельности пищеварительного тракта, сухость кожи (или, наоборот, обильная потливость) и др. Это явление называется «абстинентный синдром». Для его снятия необходимо принятие наркотика, дозы которого постоянно увеличиваются.
- 3. Толерантность. Имеется в виду привыкание к наркотику. С полной уверенностью можно утверждать, что современная медицина не имеет эффективных средств терапии наркомании. В подавляющем большинстве лечение сводится к госпитализации больного, возможности принимать наркотики, проведению дезинтоксикационной и общеукрепляющей терапии. Перечисленные мероприятия купируют абстинентный синдром, разрушают физическую зависимость. психическая зависимость, играющая в развитии наркомании, как мы полагаем, важнейшую роль, остается вне досягаемости для существующих сегодня психотерапевтических мероприятий, построенных соответствии психиатрическим подходом. Сложившаяся традиционным В медицине (психиатрия и клиническая психология) традиция связывать употребление наркотиков и злоупотребление ими с какими-либо психопатологическими процессами или гедонистическими мотивами, на наш взгляд, упрощает наркотическую проблему. Увы, «внушение больному отвращения принимаемому средству, когда он находится в состоянии гипноза и во время выработки отрицательного рефлекса на вещество, которым злоупотребляет», оказывается малопродуктивным методом разрушения психической зависимости [30].

Таким образом, чисто медицинский подход к наркомании оказывается неэффективным в плане лечения и реабилитации, и тем более, в плане профилактики. Психологический аспект. Известно, что наркоманов можно встретить среди любых типов личности и что потребность в изменениях состояния сознания является характерной для рода человеческого вообще. Однако не все же принимают наркотики, а тем более становятся наркоманами. Что толкает некоторых людей к употреблению наркотиков? Некоторые специалисты, пытаясь определить «донаркотическую» личность наркомана, на первое место ставят импульсивный характер. Они относят наркоманию к импульсивным неврозам, а состояние, предшествующее наркомании, считают основным, решающим фактором, инициирующим ее возникновение. В поисках этиологических факторов формирования наркомании значение психофизиологическим, придавать только химическим эффектам не употребления наркотика, но и тому символическому значению, которое наркотик имеет для пациента. С этой точки зрения наркомания является своеобразным выражением непорядочности личности и неприспособленности ее к окружающему миру.

Некоторые исследователи, говоря 0 «донаркотической» личности выделяют следующие черты личности наркомана, молодых людей: эмоциональная незрелость, неполноценная психосексуальная организация, садистские и мазохистские проявления, агрессивность и нетерпимость, слабые адаптационные способности, склонность к регрессивному неспособность к эффективному межличностному общению с партнером и т.д.

В более поздний период развития наркотической зависимости вследствие нравов и привычек наркоманов личность наркомана начинает изменяться: внутренние конфликты обостряются, слабая психическая адаптация становится все более очевидной. Последствия хронического употребления наркотиков приводят к усилению пассивности и лени, безразличию к своему внешнему виду, к бесплодному фантазированию и невозможности принятия решения, а также к абсолютной неспособности к длительным усилиям.

Типичными чертами поведения становятся нелегальное приобретение наркотиков, обман без всяких ограничений членов семьи, друзей, врачей и, в конце концов, конфликт с законом.

Этическая деградация является отличительной чертой хронического наркомана. С точки зрения психологии, наркомания рассматривается как проблема личности, принимающей наркотики в определенном социально - культурном контексте. При этом общество, социальная и культурная среда, реагируя на наркоманию, «встраиваются» своими реакциями в «наркоманский» тип поведения. Отсюда становится понятным, что для эффективной реабилитационной работы необходима реализация комплексного подхода, включающего в себя работу с личностью наркомана, его ближайшим микросоциальным окружением, а также с обществом в целом: оно должно изменить свое отношение к наркотикам и наркоманам так, чтобы, по крайней

мере, не подкреплять их отношения к себе как к социальным изгоям, неудачникам или бунтарям.

Отношение к наркотику не существует изолированно от отношений к другим сторонам жизни и поэтому может быть изменено лишь в контексте измененой системы отношений личности в целом.

Взаимоотношения наркомана являются источниками формирования и условием воспроизводства психической зависимости у наркомана периода взросления. Психологическая зависимость наркомана и созависимость членов его семьи являются сторонами единого процесса процесса развития наркотической личности. Очевидно, что приведенный анализ не является исчерпывающим. Однако он дает возможность увидеть не только многоаспектность проблемы, но и ее системность, что позволяет более адекватно проектировать реабилитационные и профилактические программы. Мы считаем, что эффективная профилактика наркомании возможна, если она строится как системное воздействие, способное повысить возможности личности для самореализации в динамичной социальной сфере. В настоящее время серьезность проблемы усугубляется быстротой и непредсказуемостью распространения наркотиков, ростом объемов наркотических веществ на рынке, их доступностью, притоком синтетических психоактивных веществ и одновременного злоупотребления появлением практики веществами сразу. Вдыхание, глотание или курение наркотических веществ эпидемией их инъецирования, что сопряжено с риском превышения смертельной дозы и скорой выработкой сильной зависимости. Наблюдается снижение возраста первого приобщения к наркотику. Среди школьников выросло число злоупотребляющих ингалянтами. Социальные последствия в результате изменений личности, вызванных наркотиками, затрагивают не только самих наркоманов, но и окружающих их людей и общество. Проблему, связанную со злоупотреблениями психоактивными веществами, мы рассматриваем как проблему личности, которая употребляет наркотические вещества в определенном социально-культурном контексте, при этом общество и культурная среда реагируют на это противоречиво и не всегда эффективно.

Нехимическими называются аддикции, где объектом зависимости становится поведенческий патерн, а не ПАВ. В западной литературе для обозначения этих видов аддиктивного поведения чаще используется термин «поведенческие аддикции».

Первую классификацию нехимических аддикций в России предложил Ц. П. Короленко (2001). Он выделил непосредственно нехимические аддикции, к азартные (гэмблинг), которым относятся игры аддикция отношений, сексуальная, любовная аддикции, аддикция избегания, работоголизм, аддикция к трате денег, ургентная аддикция, а также промежуточные аддикции, например, аддикцию к еде (переедание и голодание), характеризующиеся тем, задействуются непосредственно биохимические что при этой форме

Кроме вышеперечисленных, В настоящее время описано механизмы. значительное количество других нехимческих аддикций: многообразные компьютерные зависимости или интернет-зависимости (Гоголева А. В., 2002; Войскунский А. Е., 2004; Young, 1998), аддикция упражнений (спортивная) (Murphy, 1994; Griffiths, 1997; Kjelsas et al., 2003), духовный поиск (Постнов В. В., Дереча В. А., 2004), «состояние перманентной войны» (Постнов В. В. и др., 2004), синдром Тоада, или зависимость от «веселого автовождения» (joy riding dependence) (McBride, 2000). В. Д. Менделевич (2003) рассматривает также фанатизм во всех его проявлениях (религиозный, политический, спортивный, национальный) как одну из форм аддиктивного поведения, отмечая, что любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим вектором поведений человека, оттесняющим на второй план или полностью блокирующим любую иную деятельность, ивходит патохарактерологического состав аддиктивного, типов поведения. Некоторые исследователи включают в число нехимических аддикций клептоманию и трихотилломанию (Lejoyeux et al., 2002; McElroy et al., 1995), которые, на наш взгляд, являются расстройствами влечений, а не болезнями аддикции.

И. Маркс (Marks, 1990) предложил следующие критерии для диагностики поведенческих (нехимических) зависимостей:

Побуждение к контрпродуктивной поведенческой деятельности (= тяга).

Нарастающее напряжение, пока деятельность не будет завершена.

Завершение данной деятельности немедленно, но ненадолго снимает напряжение.

Повторная тяга и напряжение через часы, дни или недели (= симптомы абстиненции).

Внешние проявления уникальны для данного синдрома аддикции.

Последующее существование определяется внешними и внутренними проявлениями (дисфория, тоска).

Гедонистичекий оттенок на ранних стадиях аддикции.

Нехимические аддикции часто сочетаются с другой психической патологией: аффективными расстройствами, обсессивно-компульсивными расстройствами, расстройствами личности, неврозами зависимостями (Менделевич В. Д., 2003; Schneider, Irons, 2001; Lejoyeux et al., 2002, и др.). Коморбидность невротических расстройств и нехимических аддикций, по мнению А. Р. Назмутдинова (2000), определяется невроз, манифестировавший на вариантами: сформировавшейся аддиктивной зависимости (при наличии дополнительных каким, например, является патогенетических моментов, психотравма); длительное невротическое состояние, обусловившее своеобразный механизм психологической защиты в виде формирования аддиктивного поведения; невротические и аддиктивные расстройства, развивающиеся и протекающие параллельно, относительно изолированно друг от друга, но имеющие общие этиопатогенетические и патопластические феномены.

Рассмотрим теперь различные варианты нехимических аддикций.

#### Азартные игры (гемблинг, лудомания)

Гемблинг (патологическая склонность к азартным играм F63.0 по МКБ-10) «заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что доминирует в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, не уделяется должного внимания обязанностям в этой сфере» (МКБ-10, 1994).

В последнее время проблема азартных игр приобрела исключительно важное значение в связи с повсеместным распространением денежных игровых автоматов, открытием множества казино. Все они красиво оформлены, что способствует усилению суггестивного эффекта легкой возможности выигрыша за короткое время. Игровые автоматы давно распространены во всем мире. Так, еще в 1970-х годах XX столетия в Англии возникла проблема низкой посещаемости кинотеатров, вплоть до необходимости их закрытия, за счет возрастающей популярности залов игровых автоматов. В США, по данным Р. (Volberg, Фольберг 1996), количество «проблемных аддиктивных игроков, настолько зависимых от игровых автоматов, что их жизнь оказывается полностью подчиненной этой страсти, — достигает 5% исследователей (Ladouceur Данные других et населения. свидетельствуют о том, что только за первую половину 1990-х годов число проблемных гемблеров выросло в Канаде более чем на 75%.

В связи с этим многие зарубежные исследователи считают азартные игры серьезной социальной проблемой, представляющей угрозу для части населения. Проблема усугубляется тем, что в процессе игры в ряде случаев возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем, и игра рассматривается как приятное времяпрепровождение. На основе этого механизма постепенно наступает втягивание и развивается зависимость. Вместе с тем в литературе до сих пор не утихают споры — является ли гемблинг аддикцией или в большей степени одной из форм обсессивно-компульсивного расстройства (Blanco et al., 2001).

- Ц. П. Короленко и Т. А. Донских (1990) выделяют ряд признаков, характерных для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения. К ним относятся:
- 1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
- 2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.
- 3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
- 4. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после

очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.

- 5. Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко все более высокому риску.
- 6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
- 7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) гемблинг возобновляется.

В американской классификации психических расстройств (DSM-IV, 1994) диагноз патологического гемблинга ставится при наличии пяти и более пунктов из раздела A и пункта раздела Б.

#### A.

Поглощен гемблингом, например, постоянно возвращается в мыслях к прошлому опыту гемблинга, намеренно отказывается от гемблинга или, наоборот, предвкушает и готовится к реализации очередной возможности гемблинга, или обдумывает способ достать денежные средства для этого.

Продолжает игру при все возрастающем подъеме ставок, чтобы достичь желаемой остроты ощущений.

Предпринимал неоднократные, но безуспешные попытки контролировать свое пристрастие к гемблингу, играть меньше или совсем прекратить.

Проявляет беспокойство и раздражительность при попытке играть меньше или совсем отказаться от гемблинга.

Играет, чтобы уйти от проблем или снять дисфорию (в частности, чувство беспомощности, вины, тревогу, депрессию).

Возвращается к игре на следующий день после проигрыша, чтобы отыграться (мысль о проигрыше не дает покоя).

Лжет семье, врачу и другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в гемблинг.

Совершал криминальные действия — такие, как подлог, мошенничество, кража, присвоение чужого имущества с целью обеспечения средств для гемблинга.

Ставит под угрозу и даже готов полностью порвать отношения с близкими людьми, бросить работу или учебу, отказаться от перспективы карьерного роста.

В ситуации отсутствия денег из-за гемблинга перекладывает решение проблем на других людей.

Б.

Игровое поведение не связано с маниакальным эпизодом.

Говоря о психологических особенностях проблемных гемблеров, большинство исследователей указывает на потерю контроля за собственным поведением, причем это касается всех вариантов гемблинга — от игры на тотализаторе до игровых автоматов (O'Connor, Dickerson, 2003). Австралийские исследователи А. Бласцински и Л. Науэр (Blaszczynski, Nower, 1997) выделяют три подгруппы проблемных гемблеров: 1. с нарушением поведения; 2. эмоционально неустойчивые; 3. антисоциальные гемблеры, склонные к импульсивным поступкам, подчеркивая тем самым неоднородность группы аддиктов.

Хотя болезненная страсть к азартным играм чаще наблюдается у мужчин, у женщин эта аддикция принимает более тяжелые формы. Женщины втягиваются в опасное увлечение в три раза быстрее и тяжелее поддаются психотерапии. В отличие от мужчин, женщины подпадают под зависимость от азартных игр в более зрелом возрасте, и по другим причинам. Наиболее распространенная из них — личные проблемы, от которых они пытаются уйти в игру. Наиболее часто это происходит в возрасте от 21 до 55 лет, и в 1-4% случаев страсть принимает такие формы, при которых необходима помощь психиатра. Каждый третий патологический игрок — это женщина. Так, в недавнем сравнительном исследовании 70 проблемных гемблеров-мужчин и 70 гемблеров-женщин показало более прогредиентное развитие аддикции у гемблинг; интенсивный стадиям: социальный проблемный гемблинг. Половые различия между мужчинами и женщинами заключались также в том, что гемблингу у женщин чаще сопутствовало депрессивное расстройство, а у мужчин — алкоголизм (Tavares et al., 2003).

Следует отметить, что лица, участвующие в игре, сравнительно часто злоупотребляют алкоголем и другими ПАВ, то есть включаются в комбинированные формы аддиктивного поведения. Для «игроков» типичны трудности межличностных отношений, частые разводы, нарушение трудовой дисциплины, частая смена работы.

Существуют факторы, предрасполагающие к гемблингу: неправильное воспитание в семье, участие в играх родителей, знакомых, стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.), вещизм, переоценка значения материальных ценностей, фиксированное внимание на финансовых возможностях, зависть к более богатым родственникам и знакомым, убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000). Американский исследователь А. Пастернак (Pasternak, 1997), в свою очередь, в качестве факторов риска выделяет принадлежность к национальному меньшинству, отсутствие семейного статуса, депрессию, а также различные варианты химической аддикции.

Р. Кастер (Custer, 1984) выделил три стадии развития гемблинга: стадию выигрышей; стадию проигрышей и стадию разочарования. Стадия выигрышей представлена следующими признаками: случайная игра, частые выигрыши,

воображение предшествует и сопутствует игре, более частые случаи игры, увеличение размера ставок, фантазии об игре, очень крупный выигрыш, беспричинный оптимизм. Для стадии проигрышей характерны: игра в одиночестве, хвастовство выигрышами, размышления только об игре, затягивающиеся эпизоды проигрышей, неспособность остановить игру, ложь и сокрытие от друзей своей проблемы, уменьшение заботы о семье или супруге, уменьшение рабочего времени в пользу игры, отказ платить долги, изменения личности — раздражительность, утомляемость, необщительность, тяжелая эмоциональная обстановка дома, одалживание денег на игру, очень большие долги, созданные как законными, так и незаконными способами, неспособность оплатить долги, отчаянные попытки прекратить играть. Признаками стадии разочарования являются: потеря профессиональной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводимого за игрой, и размера ставок, удаление от семьи и друзей, угрызения совести, раскаяние, ненависть к другим, паника, незаконные действия, безнадежность, суицидальные мысли и попытки, арест, развод, злоупотребление алкоголем, эмоциональные нарушения, уход в себя.

В. В. Зайцев и А. Ф. Шайдулина (2003) описали развитие фаз и поведение пациентов, составляющих так называемый игровой цикл, понимание которого важно для формирования психотерапевтических задач при работе с проблемными гемблерами.

Фаза воздержания характеризуется воздержанием от игры из-за отсутствия денег, давления микросоциального окружения, подавленности, вызванной очередной игровой неудачей.

Фаза «автоматических фантазий», когда учащаются спонтанные фантазии об игре. Гемблер проигрывает в своем воображении состояние азарта и предвкушение выигрыша, вытесняет эпизоды проигрышей. Фантазии возникают спонтанно либо под влиянием косвенных стимулов.

напряжения. В нарастания эмоционального зависимости индивидуальных особенностей возникает тоскливо-подавленное настроение, отмечаются раздражительность, тревога. Иногда ЭТО настроение сопровождается усилением фантазий об игре. В ряде случаев воспринимается пациентом как бессодержательное и даже направленное в игры замещается повышением сексуального сторону otИ интеллектуальными нагрузками.

Фаза принятия решения играть. Решение приходит двумя путями. Первый из них состоит в том, что пациент под влиянием фантазий в «телеграфном стиле» планирует способ реализации своего желания. Это «очень вероятный для выигрыша», по мнению гемблера, вариант игрового поведения. Характерен для перехода первой стадии заболевания во вторую. Другой вариант — решение играть приходит сразу после игрового эпизода. В его основе лежит иррациональное убеждение в необходимости отыграться. Этот механизм характерен для второй и третьей стадий заболевания.

Фаза вытеснения принятого решения. Интенсивность осознаваемого больным желания играть уменьшается, и возникает «иллюзия контроля» над своим поведением. В это время может улучшиться экономический и социальный статус гемблера. Сочетание этих условий приводит к тому, что пациент без осознаваемого риска идет навстречу обстоятельствам, провоцирующим игровой срыв (большая сумма денег на руках, прием алкоголя, попытка сыграть для отдыха и т. д.).

Фаза реализации принятого решения. Для нее характерно выраженное эмоциональное возбуждение и интенсивные фантазии о предстоящей игре. Часто гемблеры описывают это состояние как «транс», «становишься как зомби». Несмотря на то, ЧТО в сознании пациента еще возникают конструктивные возражения, они тут же отметаются иррациональным мышлением. У игрока доминируют ложные представления о возможности контролировать себя. Игра не прекращается, пока не проигрываются все деньги. Затем начинается фаза воздержания и запускается новый цикл.

В. В. Зайцев и А. Ф. Шайдулина (2003) уделяют особое внимание так называемым «ошибкам мышления», которые формируют иррациональные установки гемблеров. Ошибки мышления бывают стратегическими, обусловливающими общее положительное отношение к своей зависимости, и тактическими, которые запускают и поддерживают механизм «игрового транса».

К стратегическим ошибкам мышления относятся следующие внутренние убеждения:

Деньги решают все, в том числе проблемы эмоций и отношений с людьми.

Неуверенность в настоящем и ожидание успеха вследствие выигрыша, представление о возможности уничтожить жизненные неудачи успешной игрой.

Замещение фантазий о контроле над собственной судьбой фантазиями о выигрыше.

К тактическим ошибкам мышления относятся:

Вера в выигрышный — фартовый — день.

Установка на то, что обязательно должен наступить переломный момент в игре.

Представление о том, что возможно вернуть долги только с помощью игры, то есть отыграть.

Эмоциональная связь только с последним игровым эпизодом при даче себе самому слова никогда не играть.

Убеждение о том, что удастся играть только на часть денег.

Восприятие денег во время игры как фишек или цифр на дисплее.

Представление о ставках как о сделках.

В связи с повсеместным распространением игровых автоматов и отсутствием контроля, в частности, возрастного, в игровых залах России среди

населения практически во всех возрастных группах началась своеобразная гемблинг-эпидемия. Подростки не оказались в стороне от нее. У последних имеются свои особенности гемблинг-зависимости. Исследование особенностей гемблинга среди подростковой популяции в 10000 человек в возрасте от 12 до 13 лет из 114 школ в Англии и Уэльсе показало, что подростки играют практически в те же игры, что и взрослые. Вместе с тем подростки предпочитают игровые автоматы (fruit machines, которые в настоящее время стоят во всех игорных залах России), а также билеты Национальной лотереи. По данным австралийских исследователей, более 5% подростков могут быть отнесены к проблемным гемблерам (Fisher, 1999).

П. Дельфабро и Л. Трапп (Delfabbro, Thrupp, 2003), рассматривая социальные детерминанты, способствующие возникновению подросткового гемблинга, указывают на факт гемблинга среди родителей, а также положительное отношение к игре в семье. Говоря о факторах, препятствующих подростковому гемблингу, исследователи отмечают воспитание в семье таких качеств, как умение сохранять свои деньги, составлять и поддерживать бюджет.

#### Любовные аддикции и аддикции избегания

Существуют три вида аддикций отношений — любовные, сексуальные и избегания, которые соприкасаются друг с другом. У них общие предпосылки возникновения: проблемы с самооценкой, неспособность любить себя, трудности в установлении функциональных границ между собой и другими. Поскольку такие лица не могут установить границы своего Я, то у них отсутствует способность к реальной оценке окружающих. Для этих людей существуют проблемы контроля — они позволяют контролировать себя или пытаются контролировать других. Характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, тревожность, неуверенность в себе, импульсивность действий и поступков, проблемы с духовностью, трудность в выражении интимных чувств (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).

Любовная аддикция — это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке. Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами; они получили название соаддиктивных, или созависимых. Наиболее характерные соаддиктивные отношения развиваются у любовного аддикта с аддиктом избегания. При таких отношениях на первый план выступает интенсивность эмоций и их экстремальность, как в положительном, так и в отрицательном отношении. В принципе, созависимые отношения могут возникнуть между родителем и ребенком, мужем и женой, друзьями, профессионалом и клиентом и т. д.

Идея о том, что любовные отношения также могут носить аддиктивный характер, была высказана четверть века назад (Simon, 1982). Как отмечает Т. Тимрек (Timmreck, 1990), термин «любовная аддикция» может быть применим к лицам, которые навязчиво добиваются восстановления прежнего, доставляющего удовольствия уровня отношений с бывшим объектом любви. Дисфункциональные эмоциональные состояния, такие как недоверие, чувства

отклонения, потеря себя, укоренившийся гнев, чувства неудачи, потери и масса других отрицательных эмоций и саморазрушающих моделей поведения, возникают в эмоционально раненом любовном аддикте.

Признаки любовных аддикций, описанные Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой (2000), заключаются в следующем:

Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться.

Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.

Любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким. У аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх, который он старается подавить. Страх часто находится на уровне подсознания. Страх, который присутствует на уровне сознания, — это страх быть покинутым. Своим поведением аддикт стремится избежать покинутости. Но на подсознательном уровне представлен страх интимности. Из-за этого аддикт не в состоянии перенести «здоровую» близость. Он боится оказаться в ситуации, где придется быть самим собой. Это приводит к тому, что подсознание ведет аддикта в ловушку, в которой он подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным. По-видимому, это связано с тем, что в детстве аддикт потерпел неудачу, пережил психическую травму при проявлении интимности к родителям.

Признаки аддикции избегания:

Уход от интенсивности в отношениях со значимым для себя человеком (любовным аддиктом). Аддикт избегания проводит время в другой компании, на работе, в общении с другими людьми. Он стремится придать отношениям с любовным аддиктом «тлеющий» характер. Налицо амбивалентность отношений с любовным аддиктом — они важны, но он их избегает, не раскрывает себя в этих отношениях.

Стремление к избеганию интимного контакта с использованием техник психологического дистанцирования. На уровне сознания у аддикта избегания находится страх интимности. Аддикт избегания боится, что при вступлении в интимные отношения он потеряет свободу, окажется под контролем. На подсознательном уровне — это страх покинутости. Он приводит к желанию восстановить отношения, но держать их на дистатнтном уровне.

Процесс аддикции позволяет выделить в нем несколько этапов:

Период, при котором интенсивные эмоциональные переживания будут иметь положительный знак. Этап знакомства аддиктов: аддикт избегания производит впечатление на любовного аддикта.

Развитие фантазирования. Происходит связь ранее имевшихся фантазий с

реальным объектом, что несет радость и чувство освобождения от неприятных ощущений жизни как неинтересной и серой. Любовный аддикт на пике фантазирования проявляет все большую требовательность к партнеру, что способствует уходу аддикта избегания от этих отношений.

Развитие осознания того, что в отношениях не все в порядке. На каком-то этапе любовному аддикту приходится признать, что его покидают. Появляются явления отнятия, для которых характерны депрессия, дистимия и безразличие. Начинается анализ произошедшего с целью вернуть все назад. Отношения разрушаются, но в будущем могут быть восстановлены либо с прежним, либо с другим партнером.

В отношениях аддиктов отсутствуют здоровые разграничения, без которых невозможны интимность между партнерами, признание права на собственную жизнь. Это приводит к тому, что они обвиняют друг друга в нечестности, используют сарказм, преувеличения и оскорбления.

Вместе с тем любовный аддикт и аддикт избегания тянутся друг к другу вследствие «знакомых» психологических черт. Несмотря на то что черты, привлекающие у другого, могут быть неприятными, вызывать эмоциональную боль, они привычны с детства и напоминают ситуацию переживаний детства. Возникает влечение к знакомому. Оба вида аддиктов обычно не увлекаются неаддиктами. Они кажутся им скучными, непривлекательными; они не знают, как себя с ними вести.

Существуют факторы, способствующие влечению любовных аддиктов к аддиктам избегания: привлекательность того, что знакомо; привлекательность ситуации, содержащей в себе надежду на то, что «раны детства» могут быть излечены на новом уровне; привлекательность возможности реализации фантазий, созданных в детстве.

#### Интернет-зависимости

Последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет делаются покупки, происходит общение, берется информация о всех аспектах жизни, реализуются сексуальные и игровые пристрастия и многое другое. Как справедливо замечают израильские психологи Y. Amichai-Hamburger и E. Ben-Artzi (2003), «кажется, нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет».

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского обшества актуальной проблема патологического стала использования Интернет, за рубежом возникшая еще в конце 1980-х. Речь идет о так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция, интернет поведенческая зависимость, избыточное/патологическое применение интернета). Для обозначения новых (поведенческих) аддикций, связанных нехимических технологиями, M. Гриффитс (Griffiths, 1995) предложил «технологические зависимости», которые разделил на пассивные (например, зависимость от телевизора) и активные (интернет-игры).

Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети он-лайн. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг. В 1994 году К. Янг (Young, 2000) разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник. В результате были получены почти 500 заполненных анкет, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. В середине 90-х гг. прошлого века для обозначения этого явления I. Goldberg (1996) предложил термин "Интернет-аддикция" (современные синонимы: нетаголизм, Интернет-поведенческая виртуальная аддикция, избыточное/патологическое использование интернета и др.), а также набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга) (см. выше).

М. Орзак (Orzack, 1998) выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости:

Психологические симптомы:

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

Невозможность остановиться.

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.

Пренебрежение семьей и друзьями.

Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.

Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Сухость в глазах.

Головные боли по типу мигрени.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям К. Янг (Young, 1998), опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.

Предвкушение следующего сеанса он-лайн.

Увеличение времени, проводимого он-лайн.

Увеличение количества денег, расходуемых на интернет.

Признаками наступившей интернет-аддикции согласно К. Янг (2000)

являются следующие критериии:

всепоглощенность Интернетом;

потребность проводить в сети все больше и больше времени;

повторные попытки уменьшить использование Интернета;

при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;

проблемы контроля времени;

проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);

ложь по поводу времени, проведенном в сети;

изменение настроения посредством использования Интернета.

Распространенность этого расстройства составляет от 1 до 5% населения (Griffits, 2000; Young, 1998), причем более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. По данным корейских исследователей, среди старших школьников возможная Интернет-аддикция регистрируется у 38% (Kim et al., 2005). Как показывают данные мониторинга аудитории пользователей Интернета (www.monitoring.ru) в России с 1992 по 2004 гг. удельный вес подростков увеличился с 2% до 25%, т.е. подростки становятся все более активными пользователями сети, в связи с чем и увеличиваются случаи Интернет-аддикции среди молодежи.

К. Янг (Young, 1998) охарактеризовала пять основных типов интернетзависимости:

Обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).

Компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.

Патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, он-лайновым аукционам или электронным покупкам.

Зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

Зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

В пилотажном исследовании, проведенном К. Янг и Р. Роджерс (Young, Rodgers, 1998), 259 человек, из них 130 мужчин (средний возраст 31 год) и 129 женщин (средний возраст 33 года), заполнили в он-лайновом режиме 16факторный личностный опросник (16РF) Р. Кеттела и составленный Янг опросник интернет-зависимости. В соответствии с полученными данными аддикты характеризовались как обладающие высоким уровнем абстрактного себе индивидуалисты, мышления уверенные чувствительные реагирующие на других людей, настороженные проявляющие конформного поведения. Как утверждают исследователи, будучи индивидуалистами, аддикты легко адаптируются к длительным периодам относительной изоляции и способны довольствоваться лишь опосредствованными контактами с другими людьми; некоторые из них склонны гипертрофированно (резко негативно или, наоборот, с пылким одобрением) реагировать на слова удаленных собеседников — с таким накалом эмоций, который не поощряется или табуируется в более традиционных формах общения («лицом к лицу»).

М. Шоттон (Shotton, 1989) разработала типологию зависимости от компьютера, включив туда три разновидности такой зависимости. Во-первых, это «сетевики» (networkers): они оптимистичны, в наибольшей степени сравнительно с другими типами зависимости — социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, TOM противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями. Компьютер для них — нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных или, к примеру, играть в ролевые групповые игры типа MUD, однако при этом они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями, в частности, компьютерной графикой, или аппаратным обеспечением.

Во-вторых, это «рабочие» (workers) — самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем их не удовлетворяет стандартная программа обучения, и они посещают дополнительные учебные курсы. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика»: например, неприемлем всякий род «компьютерного пиратства».

В-третьих, это «исследователи» (explorers) — самая многочисленная группа. Для них программирование сродни интеллектуальному вызову и одновременно развлечению. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимаясь за новые, более сложные. Представители этой группы с удовольствием занимаются отладкой программ; компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной против других программистов (разработчиков программ) и/или администраторов вычислительных систем. С формальной стороны, уровень образования у них ниже, чем, скажем, у «рабочих», — при этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний. Амбиций также немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них главенствующей роли. Таким образом, к социальным критериям жизненного преуспевания они довольно равнодушны. Для «исследователей» компьютер — своего рода партнер и друг, он одушевлен, с ним проще взаимодействовать, нежели с людьми.

Среди Интернет-зависимых отмечается более высокий уровень

аффективных с преобладанием депрессии и обсессивно-компульсивных расстройств (Kraut et al., 1998; Shapira et al., 2000), а также маскированной депрессии в рамках малопрогредиентной шизофрении (Джолдыгулов и др., 2005). Корейские исследователи обнаружили у старших школьников с Интернет-аддикцией более частую депрессию с повышенным риском суицида (Kim et al., 2005). Изучая личностные особенности с помощью опросника Айзенка у Интернет-зависимых, Y. Hamburger и E. Ben-Artzi (2000) обнаружили, что интроверты и эктраверты используют разные ресурсы Интернета, при этом у мужчин экстраверсия положительно коррелирует с использованием Интернета «для развлечения», а нейротизм отрицательно связан с использованием информационных сайтов. У женщин экстраверсия негативно коррелировала, а нейротизм – положительно с использованием информационных ресурсов Интернета. Позже те же авторы установили, что для Интернет-аддиктов, преимущесвенно женского пола, характерно ощущение одиночества, которое они стараются снизить проводя время за общением в чатах (Amichai-Hamburger, Ben-Artzi; 2003). Американский исследователь S. Caplan (2002) выделяет следующие особенности личности Интернет-зависимых лиц: депрессия, одиночество, скромность и самолюбие. Обобщив результаты разных исследований, Н.В. Чудова (2002) приводит следующий список черт Интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); сложности в непосредственном общении (замкнутость); склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом); низкая агрессивность; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; наличие ктох бы одной фрустрированной потребности: независимость выступает как особая ценность; представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны; самооценка занижена; склонность к избеганию проблем и ответственности.

У интернет-зависимых людей проявляются скрытые формы других аддикций: сексуальная аддикция переходит «киберсекс»; коммуникативные зависимости, такие как псевдология, крусодерство (Менделевич В. Д., 2003), проявляются в «кибернет-отношениях»; пристрастия к азартным играм находит выход в своеобразном интернет-гемблинге. Д. Гринфилд (Greenfield, 1999) подчеркивает, что зависимости от интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) сопутствует сексуальная аддикция. Экран монитора, пишет он, действует гипнотически и вводит пользователей в трансоподобные состояния, отчего, скажем, любовные послания приобретают особую эффективность: побочным эффектом является фиксация зависимости от интернета.

M.Griffiths (1998) выдвинул гипотезу, что Интернет-аддикция может формироваться на базе различных форм использования Интернета: возможного средства коммуникации при отсутствии контакта лицом к лицу, интереса к непосредственному содержанию сайта (напр., порносайты), онлайновой социальной активности (напр., общение в чатах или игры с участием

нескольких человек). Полемизируя с К. Янг, М. Griffiths (1999) утверждает, что многие интенсивные пользователи Интернета не являются собственно Интернет-аддиктами, а используют сеть для реализации других аддикций. В отличие от М. Гриффитса, J. Kandell (1998) определил Интернет-аддикцию как патологическую зависимость от Интернета вне связи с формой активности в сети.

Расширяя дефиниции Интернет-аддикции К. Янг, R. Davis (2001) предложил когнитивно-поведенческую модель патологического использования Интернета. Он выделил две формы Интернет-аддикции, которые обозначил как специфическое патологическое использование Интернета (Specific Pathological Internet Use) и генерализованное патологическое использование Интернета (Generalized Pathological Internet Use). Первая форма представляет собой зависимость от какой-либо специфической функции Интернета (онлайновые сексуальные службы, онлайновые аукционы, онлайновая продажа акций, онлайновый гемблинг). Тематика аддикции сохраняется, а также может быть Интернета. реализована вне Вторая форма представляет неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети без ясной цели, общение в чатах, зависимость от электронной почты, т.е. в значительной степени связана с социальными аспектами Интернета.

На наш взгляд, феномен интернет-аддикции представляет собой сборную групп разных поведенческих зависимостей (работогольную, общения, сексуальную, любовную, игровую и т. д.), где компьютер является лишь средством их реализации, а не объектом.

Следует выделить еще один важный аспект, связанный с интернетаддикцией и влияющий на становление иных форм девиантного поведения. Это серьезные опасности, с которыми дети и подростки могут встретиться, непосредственно находясь в режиме он-лайн: эксплуатация доверия к детям: их совершение непристойных соблазнить на действий; порнографии: дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает, а часто вообще отсутствует: его может не быть в школе, в библиотеке; неподходящие контент-сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы или наркотических веществ. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательными к любым изменениям поведения ребенка; увлечение играми типа DOOM, QUAKE, сетевыми играми с насилием, повышает агрессивность детей. Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

Совершенно очевидно, что с ростом компьютеризации в странах СНГ будет увеличиваться число и интернет-аддиктов, особенно среди молодой части населения.

Спортивная аддикция (аддикция упражнений)

В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (то, что раньше называлось физической культурой) и спорт высших достижений (профессиональный). Кроме того, выделяют и так называемые экстремальные виды спорта, которые в наши дни завоевывают все большую популярность. Именно спорт высших достижений и экстремальный спорт несут в себе наибольший аддиктивный потенциал.

В последние десятилетия в западной литературе появляются публикации, посвященные аддикции упражнений. Аддикция упражнений впервые была упомянута П. Бэкеланд (Baekeland, 1970), когда он исследовал эффект депривации физической нагрузки на паттерны сна. В дальнейшем концепция аддикции упражнений была популяризирована и разрабатывалась М. Сакс и Д. Паргман (Sachs, Pargman, 1984), которые предложили термин «аддикция бега» (running addiction). Авторы описали своеобразный синдром отмены, который развивается при депривации бега: тревога, напряжение, раздражительность, мышечные подергивания и т. д. В обзоре, посвященном аддикции упражнений, М. Мерфи (Murphy, 1994) указывает на три психофизиологических объяснения возникновения аддикции упражнений: термогеническая катехоламиновая гипотеза и эндорфиновая гипотеза. Термогеническая гипотеза предполагает, что упражнения увеличивают температуру тела, что снижает соматическую тревогу. Катехоламиновая МЫШЦ снижает гипотезы находятся в русле современных эндорфиновая воззрений нейрофизиологическую и нейрофармакологическую природу возникновения всех химических зависимостей.

Помимо бега, в современной литературе имеются описания клинических случаев возникновения спортивной аддикции при занятиях разными видами спорта (Murphy, 1994; Griffiths, 1997), включая то, что мы называет спортом для здоровья (Kjelsas et al., 2003). В работе Е. Кьелсас с сотр. (Kjelsas, Augestad, Flanders, 2003) в результате использования специального опросника на аддикцию упражнений было показано, что у женщин существует прямая зависимость между количеством часов в неделю, уделяемых спорту, и риском развития зависимости.

Что касается занятий экстремальными видами спорта, то следует признать, что это возможный путь создания социально приемлемой формы зависимости при проведении профилактической и реабилитационной работы у детей и подростков с аддиктивным поведением (Егоров А. Ю. и др., 2001). Вместе с тем следует помнить, что спортивная аддикция, как и любая другая зависимость, легко может менять форму и переходить в другую, в том числе и химическую. Именно с этим связан высокий процент алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов. Поэтому экстремальный спорт может быть признан альтернативой химической зависимости, но альтернативой, таящей в себе определенную опасность.

#### Аддикция к трате денег (покупкам)

Хотя неконтролируемое влечение совершать покупки упоминалось еще в

работах Э. Крепелина и Е. Блейера, на современном этапе научный интерес к этой проблеме возник относительно недавно. Фабер и О'Гуин (Faber, O'Guinn, 1992) предложили шкалу из семи пунктов для выявления данной аддикции. Аддикция к трате денег была описана и типизирована также в соответствии с диагностическими критериями DSM-III-R для обсессивно-компульсивного и аддиктивного расстройств в 1990-х годах (McElroy et al., 1994, 1995). Авторы предложили четыре ее критерия, причем для диагностики достаточно наличие одного из них:

Часто возникает озабоченность покупками или внезапные порывы чтолибо купить, ощущаемые как непреодолимые, навязчивые и/или бессмысленные.

Регулярно совершаются покупки не по средствам, часто покупаются ненужные вещи, или хождение по магазинам занимает значительно больше времени, чем изначально планировалось.

Озабоченность покупками, внезапные порывы купить или связанные с этим особенности поведения сопровождаются ярко выраженным дистрессом, неадекватной тратой времени, становятся серьезной помехой как в повседневной жизни, так и в профессиональной сфере, или влекут за собой финансовые проблемы (напр., долги или банкротство).

Чрезмерное увлечение покупками или хождением по магазинам необязательно проявляется в периоды гипомании или мании.

Аддикция к трате денег проявляется повторным, непреодолимыми желанием совершать множество покупок. В промежутках между покупками нарастает напряжение, которое может быть ослаблено очередной покупкой, после чего обычно возникает чувство вины. В целом, характерен широкий спектр негативных эмоций, свойственных аддиктам, положительные эмоции вплоть до эйфории возникают только в процессе совершения покупки (Miltenberger et al., 2003). У этой категории аддиктов растут долги, возникают проблемы во взаимоотношениях с семьей, могут быть проблемы с законом. Иногда аддикция реализуется через интренет-покупки, которые совершаются не в супермаркетах, а в виртуальных магазинах.

Фабер и О'Гуин (Faber, O'Guinn, 1992; цит. по: Lejoyeux et al., 2002) сообщают, что этим видом аддикции страдают 1,1% населения, средний возраст которых составляет 39 лет. Аддикция к трате денег начинается обычно в возрасте 30 лет, ею страдают преимущественно женщины (92% из всех аддиктов). Милтенбергер с коллегами (2003) сообщают, что аддикция к покупкам начинается в более молодом возрасте — средний возраст обследованных ими женщин составил 17,5 лет. Блэк (Black, 1996) приводит данные, что эта аддикция встречается у 2–8% в общей популяции, из которых женщины составляют 80–95%.

Аддикция к трате денег часто сочетается с аффективными расстройствами (50%), химической зависимостью (45,8%), в том числе алкоголизмом (20%) и пищевыми аддикциями (20,8%). Высказывается

предположение, что аддикция к трате денег может быть включена в семейный и, возможно, генетический «клинический спектр» расстройств, куда относятся аддиктивные и аффективные расстройства (Lejoyeux et al., 2002). Подтверждением могут служить данные о том, что, в свою очередь, 8% больных депрессией сообщили об эпизодах неконтролируемой траты денег для совершения покупок, причем все эти больные оказались женщинами (Lejoyeux et al., 1995).

#### Аддикция отношений

В чистом виде характеризуется привычкой человека к определенному типу отношений. Аддикты отношений создают «группу по интересам». Члены этой группы постоянно и с удовольствием встречаются, ходят друг к другу в гости, где проводят много времени. Жизнь между встречами сопровождается постоянными мыслями о предстоящем свидании с друзьями.

Следует отметить, что привязанность человека к определенной группе может перейти в аддикцию отношений. Реабилитационные терапевтические сообщества, такие как АА (анонимные алкоголики), АН (анонимные наркоманы), АК (анонимные кокаинисты) и др., при всей безусловной пользе в плане воздержания от приема ПАВ делают их членов аддиктами общения в данном сообществе. Выход из сообщества, как правило, заканчивается рецидивом. Жизнь, в том числе даже проведение досуга, отпуска, становится немыслимой без постоянного общения с себе подобными. Нечто похожее мы наблюдаем и в ряде реабилитационных центров, особенно религиозной направленности, вне которых бывшие химические зависимые практически не могут существовать. В них можно констатировать возникновение аддикции отношений наряду с религиозной аддикцией. Высказанные мысли ничуть не необходимости проведения реабилитационных мероприятий зависимыми от ПАВ. Это еще лишь одно напоминание, что «выздоровление» химической зависимости В большинстве случаев сопровождается возникновением замещающей нехимической зависимости, в лучшем случае, максимально социально приемлемой (Егоров А. Ю., 2004).

#### Другие нехимические аддикции

**Ургентная аддикция.** Проявляется в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-то ином состоянии способствует развитию у человека чувства дискомфорта и отчаяния (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).

Духовный поиск. Эта форма нехимической аддикции была описана В. В. Постновым и В. А. Деречей (2004) на основании наблюдений за 9 больными алкоголизмом, находившимися в ремиссии и в процессе психотерапевтических занятий пытавшихся освоить различные духовные практики. При этом никто из больных не связывал эти занятия с реабилитационной программой, считая свои проблемы с алкоголизмом «уже решенными». Все больные до алкогольного срыва успели по несколько раз поменять направление «духовных поисков». Еще одной особенностью этих больных был неизбежный срыв ремиссии после

этапа выраженных расстройств адаптации в виде нарастания межличностных конфликтов, нервозности, раздражительности и вспышек немотивированной агрессии,

Направления духовного поиска были самые различные — группы личностного роста, голотропное дыхание, телесно—ориентированная терапия, группы встреч, эзотерические и религиозные знания.

На наш взгляд, духовный поиск является вариантом, иногда сочетанием, религиозной аддикции и аддикции отношений и вряд ли должен выделяться как самостоятельная форма аддиктивного поведения. Альтернативным может быть предложение называть «духовным поиском» все варианты аддиктивного поведения, связанного с духовным ростом и самосовершенствованием. В этом плане он будет перекрываться с различными формами фанатизма.

Состояние перманентной войны. Эта форма аддиктивного поведения была описана теми же авторами (Постнов В. В. и др., 2004) у больных алкоголизмом ветеранов боевых действий, находившихся в состоянии ремиссии. Будучи в ремиссии, эти лица стремились к созданию опасных ситуаций, неоправданного риска — «хотелось встряхнуться, давно не воевал». В этих ситуациях больные нередко совершали асоциальные и криминальные действия. Состояние перманентной войны, на наш взгляд, по своему генезу близко к аддиктивному занятию экстремальными видами спорта и, безусловно, является вариантом саморазрушающего поведения (см. Личко А. Е., Попов Ю. В., 1990).

#### Аддикции к еде (пищевые аддикции)

Переедание и голодание относятся к группе промежуточных аддикций. В литературе можно встретить расширенное толкование пищевых аддикций, куда относят и нервную анорексию, и булимию (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000; Gold et al., 1997; Reid, Burr, 2000). Более того, ряд авторов высказывают точку зрения, что пищевые расстройства по своей сути есть исключительно женский вариант аддикции, в то время как химическая зависимость и гемблинг — более мужские (Orbach, 1986; Bordo, 1990). Действительно, расстройства пищевого поведения (нервная анорексия и булимия) значительно чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. Однако такая точка зрения не выдерживает критики, поскольку фактически миллионы женщин страдают от химической зависимости, а случаи пищевых нарушений встречаются и у мужчин (Kjelsas, Augestad, Gotestam, 2003). Кроме того, нельзя смешивать расстройства пищевого поведения и пищевые аддикции.

На наш взгляд, нервная анорексия и булимия являются иными психопатологическими феноменами, нежели аддикция к еде. Причина нервной анорексии это, как правило, дисморфофобические переживания, связанные с недовольством собственной внешностью, в том числе и излишним весом. «Недостатки» фигуры, с точки зрения больного, настолько бросаются в глаза окружающим, что они всячески «дают понять», насколько они уродливы и отвратительны. В рамках нервной анорексии встречается булимическая форма.

Кроме того, булимия встречается как психопатологический симптом в рамках разнообразных психических расстройств: органических заболеваний головного мозга, умственной отсталости, шизофрении и т. д. В основе же возникновения пищевой аддикции, как и любой другой, лежит положительное эмоциональное подкрепление, которое вызывается перееданием или голоданием.

Отдельно следует остановиться на так называемой «аддикции к шоколаду» («chocolate addiction», «chocoholism» — в терминологии зарубежных авторов). После известной статьи В. Ди Марцо и его коллег в журнале «Nature» (1998), где говорилось, что шоколад и продукты из какао бобов обладают аддиктивным действием из-за присутствия в них соединений, близких к эндогенным каннабиоидам, появилось большое количество работ, посвященных «шоколадной аддикции» (см. Rogers, Smith, 2000).

Широко распространено мнение, что важным мотивом для поедания шоколада является улучшение настроения. Действительно, употребление шоколада влияет на настроение, но влияние это далеко не однозначно. Как пишут в своем обзоре британские исследователи Роджерс и Смит (Rogers, Smith, 2000), употребление шоколада может приводить как к усилению положительных эмоций и снижению тревоги, так и возникновению чувства вины, негативных эмоций, злости, депрессии при переедании. Авторы подвергают критике мнение ряда исследователей об аддиктивном действии шоколада как психоактивного вещества, поскольку концентрации в нем химических веществ, обладающих этим действием, ничтожно мало, по сравнению с тем же чаем и кофе. В исследовании «шоколадной» аддикции, проведенном П. Розин (Rozin et al., 1991), было установлено, что она более распространена в женской популяции и имеет прямую связь с месячным циклом — поедание шоколада усиливается во время предменструального напряжения для снятия негативных эмоциональных переживаний.

Тем не менее, Роджерс и Смит (Rogers, Smith, 2000), проанализировав большое количество публикаций, приходят к выводу, что «шоколадной» аддикции как самостоятельной формы не существует. Отвечая на вопрос, почему некоторые люди называют себя «шокоголиками», авторы объясняют это ведущей ролью психологического процесса самоограничения в пище, амбивалентного отношения к ее поеданию и приписывания ей определенных характеристик, которые сосуществуют с нормальными механизмами контроля за аппетитом, гедонистическим эффектом конкретной пищи наряду с социально и культурально детерминированным восприятием использования данной пищи. Амбивалентность («приятно, но грешно») по отношению к шоколаду происходит из того, что это очень вкусная пища, но сильно недиетическая, поэтому, несмотря на «угощение», должна поедаться скрытно. Вместе с тем скрытность процесса поедания еще больше усиливает желание, которое и именуется «тягой». Таким образом, в основе «тяги к шоколаду», по мнению авторов, лежит культурально обусловленная необходимость поедать скрытно. Говоря о пищевой аддикции в целом, авторы также высказывают сомнения в ее существовании.

Другая точка зрения представлена в более позднем обзоре М. Пельчат (Pelchat, 2002) из Филадельфии, США, которая считает, что существуют сходные механизмы развития пищевой и химической зависимости. В отличие от своих коллег, автор уверена, что именно понимание самим человеком наличия аддикции, в том числе и пищевой, является лучшим показателем ее присутствия. Свою точку зрения аргументирует она нейрохимическим исследованиям различных форм аддикции. В пользу общих механизмов пищевой и химической аддикции свидетельствуют и данные Морабиа коллегами (Morabia, 1989) предпочтении и неконтролируемого влечения к сладостям у алкоголиков и наркоманов, находящихся в ремиссии.

Переедание. Аддикция к еде возникает тогда, когда еда используется в виде аддиктивного агента, применяя который человек уходит от субъективной реальности (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000). Во время фрустрации возникает стремление «заесть» неприятность. Это удается, поскольку происходит фиксация на вкусовых ощущениях и вытеснение неприятных переживаний. Может появиться стремление затянуть процесс еды во времени: дольше и больше есть. Согласно одному из исследований, проведенных в США, почти 100% мододых женщин и около 70% молодых мужчин сообщили, что у них был хотя бы один эпизод неодолимой тяги к пище в течение последнего года. У пожилых лиц (после 65 лет) частота таких эпизодов снижается (Pelchat, 1997)

Согласно одной из гипотез, пища обладает аддиктивным потенциалом, если в ней содержится повышенное содержание карбонгидрата, который усиливает выработку серотонина в мозгу, тем самым повышая настроение (Wurtman et al., 1981; Wurtman, Wurtman, 1992). Таким образом, переедание сводится к «самолечению» пониженного настроения с помощью карбонгидрата, находящегося в пищевых продуктах (его больше в высококалорийных продуктах, таких как картофельные чипсы, гамбургеры и т. д.). Действительно, диета, в которой отсутствует триптофан (аминокислота, из которой в мозге производится серотонин), приводит к снижению настроения, но этот эффект весьма пролонгирован во времени (Young et al., 1985). Поэтому эмоциональный эффект карбонгидрата как химической субстанции, возникающий сразу после приема пищи представляется весьма сомнительным.

Кроме того, высказывалась точка зрения, что употребление пищи активирует и эндогенную опиоидную систему, поскольку прием блокаторов опиатных рецепторов снижает аппетит и объем поедаемой пищи, а также гедонистическое восприятие вида и запахов еды. Вместе с тем были и исследования, не подтвердившие эти данные (Pelchat, 2002).

Аддикция к еде — это, с одной стороны, психологическая зависимость, а с другой — утоление голода. По мере того как еда приобретает все больший аддиктивный потенциал, происходит искусственное стимулирование чувства

голода. Переедающий человек входит в зону повышенного обменного баланса. Чувство голода начинает появляться сразу с падением концентрации глюкозы в очередного приема пищи. Физиологические рассогласовываются. Человек начинает есть слишком много и слишком часто. На каком-то этапе он уже стыдится переедания и стремится скрыть факт аддикции. Аддикт начинает есть в одиночку, в промежутках между любой активной деятельностью. Все это приводит к опасным для последствиям: нарастанию веса, нарушению обмена веществ и человек употребляет результате чего количество представляющее опасность для жизни. В принципе, можно «заесть» себя до смерти.

Голодание. Существуют два механизма возникновения аддикции к голоданию: медицинский и немедицинский (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000). При медицинском варианте используется разгрузочная диетотерапия. Фаза вхождения в голод характеризуется трудностями, связанными необходимостью подавить аппетит. Затем состояние меняется — появляются исчезает, повышается аппетит настроение, двигательная активность, невротические проявления редуцируются. Некоторым пациентам нравится состояние голода, когда уже исчез аппетит, и они продлить. Повторное голодание осуществляется стремятся самостоятельно. На уровне достигнутой голоданием эйфории происходит потеря контроля и человек продолжает голодать даже тогда, когда это становится опасным для его здоровья, теряется критика к своему состоянию.

При немедицинском варианте голодать начинают самостоятельно с целью похудеть и, отдавая дань моде, использовать для этого необычную диету. Одним из психологических механизмов, провоцирующих голодание, является желание изменить себя физически, выглядеть лучше, в соответствии с модным на сегодняшний момент имиджем. Другой механизм, запускающий голодание и имеющий большое значение, заключается в самостоятельной постановке задачи и возникновении чувства самоудовлетворенности и гордости от ее выполнения. По мере голодания появляются признаки физического истощения. Контроль за ситуацией уже потерян, поэтому попытки окружающих повлиять на ситуацию ни к чему не приводят. Аддикты живут в воображаемом мире; у них возникает отвращение к еде, выраженное в такой степени, что жевательную резинку или зубную пасту, попавшую в рот во время чистки зубов, они считают достаточным для себя количеством еды (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).

Итак, из всего вышеизложенного создается впечатление, что нехимические зависимости в значительной степени покрывают весь спектр поведенческих актов человека, все стороны его жизни: секс, любовь, работа, деньги, спорт и т.д. Получается, что любой человеческий поведенческий акт таит в себе угрозу возникновения зависимости к нему. Как ни парадоксально это звучит, но все многообразие нашей жизни — это богатство потенциальных

аддикций. «Примерный» с социальной точки зрения человек успешно сочетает в себе варианты социально приемлемых форм зависимостей – превалировать должна работогольная зависимость, для счастья необходимо некоторое количество любовной и сексуальной, для нравственности – религиозной, хобби могут выражаться в аддикции отношений, в вариантах компьютерной зависимости и иногда чуть-чуть в гемблинге и т.д. Допускаются даже элементы химической зависимости – традиционное для нашей страны употребление алкоголя.

Углубленное изучение нехимических аддикций должно помочь в лечении и реабилитации химической зависимости. По существу, лечение социально неприемлемой аддикции (наркомании, алкоголизма, гемблинга) во многом сводится к переводу зависимого в социально приемлемую форму аддикции (работогольной, отношений, религиозной, спортивной и т.д.). Такое состояние в наркологии называется устойчивой ремиссией. На наш взгляд, в основе реабилитации в наркологии должен быть строго индивидуальный поиск, а потом закрепление социально приемлемой формы замещающей нехимической зависимости. Важно обратить внимание на необходимость индивидуальной работы с каждым зависимым: приемлемость лично для него нехимической аддикции является обязательным условием, иначе опять начнется собственный «поиск», заканчивающийся рецидивом социально неприемлемой химической или нехимической зависимости.

В данном учебно-методическом пособии мы остановимся на вопросах просвещения родителей в области аддиктивного поведения и его профилактике в семье.

### 1.2. Семья и ее роль в возникновении аддиктивного поведения у детей

В большинстве исследований, как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается *семье*. Выявлена связь между поведением родителей и последующим аддиктивным поведением детей. Работы 3.Фрейда, Д. Винникота, М. Кляйна, М. Маллера и др. убедительно свидетельствуют о том, что развитию ребёнка вредит неспособность матери понимать и удовлетворять его базовые потребности.

Ведущая роль в формировании зависимости, по мнению Г. Кристал и др. авторов принадлежит младенческой травме в форме мучительных переживаний в первые два года жизни [18]. Травма может быть связана с физической болезнью, с потерей матери или с её неспособностью удовлетворять потребности ребёнка, с несовместимостью темпераментов матери и ребёнка, врождённой возбудимостью малыша, наконец, с чрезмерной действиями родителей. Родители, правило, не как знают своём психотравмирующем воздействии на младенца. Например, они могут из лучших побуждений или по рекомендации врачей, приучая ребёнка к жёсткому режиму питания, запрещать себе «баловать» его или даже упорно пытаться сломить его упрямый нрав[19].

Переживая дистресс, в котором малыш не в состоянии помочь себе, он попросту засыпает. Однако, повторение тяжёлой травмирующей ситуации приводит к нарушению развития и переходу в состояние апатии и отстранённости. Позднее травму можно обнаружить по страху перед любыми аффектами, неспособности их переносить, ощущению «небезопасности» и ожиданию неприятностей. Такие люди в дальнейшем не умеют заботиться о себе и нуждаются в ком-то (чём-то), кто (что) помогло бы им справиться с их переживаниями, одновременно испытывая глубокое недоверие к людям. В этом случае неживой объект вполне может заменить человеческие отношения. Таким образом, люди, пережившие психические травмы, в раннем детстве имеют большой риск стать зависимыми.

Семья может не дать ребёнку необходимой любви и не научить его любить себя, что в свою очередь приведёт к ощущению «плохости», никчемности, бесполезности, отсутствию веры в себя. В соответствии с современными представлениями, люди с аддиктивным поведением испытывают серьёзные *трудности в поддержании самоуважения*. Хорошо известно, например, что в состоянии опьянения весьма характерны беседы на актуальную тему: «Ты меня уважаешь?» Зависимость, таким образом, выступает своеобразным средством регуляции самооценки личности.

Серьёзной проблемой семей аддиктов могут быть эмоциональные расстройства у самих родителей, которые, как правило, сопровождаются алекситимией — неспособностью родителей выражать в словах свои чувства. Ребёнок не только «заражается» в семье негативными чувствами, он обучается у родителей замалчивать свои переживания, подавлять их, и даже отрицать само их существование.

Отсутствие границ между поколениями, чрезвычайная психологическая зависимость членов семьи друг от друга — ещё один негативный фактор. Известно, что для нормального развития ребёнка чрезвычайно важен процесс сепарации — постепенного отделения ребёнка от матери посредством её уходов и возвращений, а также процессов индивидуализации ребёнка [68].

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. Доказательством этому может служить усиление зависимого поведения при усилении семейных проблем.

Вообще, большинство отклонений в поведении имеют в своей основе один источник – *социальную дезадаптацию*, корни которой часто лежат в семье человека. Социально дезадаптированный ребёнок, подросток, находясь в трудной жизненной ситуации, является жертвой, чьи права на полноценное развитие грубо нарушены. Социальная дезадаптация означает нарушение взаимодействия индивида со средой, характеризующееся невозможностью

осуществления им в конкретных микросоциальных условиях своей позитивной социальной роли, соответствующей его возможностям.

Говоря об асоциальной дезадаптации несовершеннолетних, необходимо учитывать, что детство — это период интенсивного физического, психического и социального развития. Невозможность осуществления позитивной социальной роли вынуждает подростка искать обходные пути для реализации своей потребности в развитии. Результатом может стать уход из семьи или из школы, где невозможна реализация внутренних ресурсов и удовлетворение потребностей развития. Другой способ ухода — аддиктивное поведение, «уход от невыносимой реальности».

Таким образом, социальная дезадаптация, вызванная совокупностью различных факторов, приводит к изоляции, лишению или утрате подростком основной потребности — потребности в полноценном развитии и самореализации [15]. Одной из основных причин социальной дезадаптации несовершеннолетних, лежащей в основе возникновения и развития аддиктивного поведения, являются определённые влияния *семьи*.

основополагающий известно, институт социализации человека, из всех дефектов социализации личности наиболее опасными являются семейные дефекты. Процесс социализации в семье предполагает усвоение ребёнком образцов нормативного, социально одобряемого поведения родителей. Их поведение до определённого возраста становится эталоном для подражания. Знание родительских норм-образцов и моделей поведения позволяет подростку не искать заново решений в стандартных ситуациях, а вести себя в соответствии с принятыми в данной среде и усвоенными личностью шаблонами. Семейные ритуалы в наибольшей степени связаны с нормами-образцами, поскольку степень стандартизированности, повторяемости ситуаций повседневной семейной жизни чрезвычайно высока. Нестандартные регулируются помощью норм-принципов, определяющих ситуации c ценностную направленность ребёнка и всех членов семьи. Нормативное принимается подростком воздействие семье во имя межличностного статуса и получения одобрения других членов семьи. Однако это не означает, что подросток во всех случаях обязательно разделяет принимаемые им мнения. В семье закладываются основы умения быстро переключаться со «своего» на «чужое» и обратно.

Для семьи характерны следующие признаки:

- 1. Семья представляет собой относительно тесную, ограничивающую себя определёнными пределами единицу.
- 2. Семья представляет собой ассоциацию, которая сама себя воспроизводит.
- 3. Она удовлетворяет важнейшие жизненные потребности людей, в том числе те, которые не удовлетворяет никакая другая социальная группа.

- 4. Семья влияет на развитие и формирование личности в целом, а другие институты социализации (школа, производственная группа и др.) воздействуют на неё лишь в определённых аспектах опосредованно через семью.
- 5. Её влияние на индивида первично как по времени, так и по содержанию.
- 6. Члены семьи находятся в постоянной взаимозависимости, поэтому любое изменение поведения одного из них влечёт за собой изменения в поведении остальных (с точки зрения системного подхода, семья является открытой, постоянно развивающейся *системой*, имеющей значительные адаптивные возможности; изменения в одном из элементов системы сказываются на всей семье; индивидуальные дисфункции членов семьи являются отражением системных нарушений).

Семья является *полифункциональной* системой. Каждый аспект семейной жизни обладает определённой значимостью. Однако какие-либо функции семьи выходят на первый план, становятся приоритетными.

Выделены следующие функции семьи:

- 1) сексуально-эротическая;
- 2) репродуктивная;
- 3) воспитательная;
- 4) хозяйственно-бытовая;
- 5) экономическая;
- 6) социального контроля;
- 7) духовного общения;
- 8) социально-статусная;
- 9) досуговая;

10) иэмоциональная (психотерапевтическая, «экологическая») [20, с.33].

В процессе развития семьи, её жизненного цикла, происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменяется функция первичного социального контроля и повышается уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений.

Нарушение тех или иных функций влечёт за собой деформацию семейных отношений. Нарушения нормального функционирования семьи и качества семейной жизни приводят к возникновению дисфункциональных, неблагополучных и проблемных семей.

Дисфункциональная семья — семья, плохо или вовсе не выполняющая основные семейные функции, или это такая семейная система, которая является причиной дисфункционального, дезадаптивного поведения одного или нескольких членов семьи.

Неблагополучная семья характеризуется низким состоянием психологического комфорта внутри семейного пространства. Внутри такой семьи не удовлетворяются полностью или частично потребности её членов в

психологической поддержке, чувстве безопасности, ощущении ценности и значимости своего «Я», эмоциональном тепле и любви.

Под *проблемной семьей*, в узком смысле, понимаются семьи, которые не способны продуктивно решать задачи развития на той или иной стадии жизненного цикла семьи. В широком смысле в «проблемный тип» включают дисфункциональные и неблагополучные семьи. Такие семьи являются фактором риска в отношении дезадаптации их членов и возникновении девиантного поведения.

Процесс социализации в подростковом возрасте приобретает особо острые формы. Родительские требования и дисциплинарное воздействие сильно сказывается на социализации ребёнка. В первую очередь это проявляется в стремлении ребёнка освободиться от родительской опеки. Эмансипация осуществляется через последовательное замещение роли родителей в процессе социализации группой сверстников, которая становится носителем системы ценностей, норм поведения и источником определённого статуса.

Семьи, для которых характерны наиболее глубокие дефекты социализации, вольно или невольно провоцируют детей на различные формы отклоняющегося поведения. Выделены следующие типы таких семей:

- 1. Псевдоблагополучная семья, применяющая неправильные методы воспитания.
  - 2. Неполная семья, отличающаяся дефектами в структуре.
- 3. Проблемная семья, характеризующаяся постоянной конфликтной атмосферой.
- 4. Аморальная семья, характеризующаяся алкогольной, аморальной и сексуальной деморализацией.
  - 5. Криминогенная семья [13, с.10].

Псевдоблагополучная семья.

Такая семья отличается ярко выраженным деспотическим характером, безоговорочным доминированием одного из родителей, полным подчинением ему остальных членов семьи, наличием жестоких взаимоотношений, применением физического наказания как основного средства воспитания.

Особый вред развитию личности ребёнка, подростка наносят частые физические наказания. Психологически этот вред заключается в следующем:

- 1. Родители, систематически наказывающие подростка (ребёнка) физически, выступают для него в качестве антиидеала. Он никогда не будет уважать такого родителя, брать с него пример, вследствие чего у ребёнка, подростка задерживается формирование «Я-идеального» и становление «Я-концепции».
- 2. Частые физические наказания вызывают у ребёнка, подростка состояние фрустрации. Накапливающаяся у него обида, раздражительность, злобность вымещается на доступных ему объектах (животных, более слабых людях и т.д.), прежде всего на сверстниках. В результате этого у него развивается агрессивное поведение во всех фрустрирующих ситуациях.

3. Частое физическое наказание наносит ущерб самооценке личности ребёнка, подростка, вследствие чего у него развивается болезненно чувствительное самосознание, легко ранимое самолюбие.

Систематическое физическое наказание в детстве может привести к утрате отзывчивости, способности сочувствовать и сопереживать другим людям. По отношению к родителям часто вырабатывается негативизм, который перерастает во враждебность.

Таким образом, вышеописанные отношения в семье отражаются на всех сферах жизнедеятельности ребёнка: снижается школьная успеваемость, уличная компания заменяет родительский авторитет, в ней ребёнок получает признание. Всё это приводит к социальной и педагогической запущенности ребёнка, иногда к задержкам психического развития и психическим отклонениям, следствием чего становятся различные формы девиантного поведения.

Неполная семья.

Дефекты в структуре родительской семьи в современных условиях могут отрицательным образом сказаться на становлении личности, способствовать её Один ИЗ негативных факторов неполной эмоциональный дискомфорт, который испытывает ребёнок, подросток в такой характеризуется комплексом психологических переживаний: чувством собственной неполноценности, ущербности, зависти, эмоционального голода и пр. Такая ситуация вызывает у детей, подростков СВОИМ переживаниям интерес К с пренебрежением переживаниям взрослых, недоброжелательное, порой агрессивное отношение к родителю, ушедшему из семьи.

Наибольший эмоциональный дискомфорт испытывают воспитывающиеся без отцов. Отец нужен мальчику и, прежде всего, подростку, как образец для подражания, для формирования мужской роли поведения. Именно у отца мальчик учится таким качествам, как мужество, смелость, решительность, благородство, уважительное отношение к женщине. В семьях без возрастает опасность феминизации отца мальчиков, которые бессознательно боятся начинают демонстративно проявлять этого И маскулинность в поведении: они склонны к агрессивности, драчливости, грубости.

Очень болезненно отражается на воспитании ребёнка развод родителей. Отмечено, что наиболее сильное влияние развод оказывает на детей до 6 лет, т.к. у них возникает сильное чувство вины и самоуничижения. В возрасте 7-8 лет у детей чаще возникают злость и обида в ответ на развод родителей. Дети в возрасте 10-11 лет чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей. Позже, в 13-17 лет, ответом на развод родителей у подростков и молодых людей преобладающими являются чувство потери и обида [30, с.218].

Однако необходимо отметить, что факт расторжения семейных уз сам по себе не всегда означает вред. Ребёнку не нужны жестокие, грубые родители,

родители-алкоголики, отцы-деспоты. Поэтому нередко освобождение от жестокой, аморальной личности приносит ребёнку облегчение, а оставшемуся с ним взрослому – покой и нормальные условия для воспитания.

Разводу предшествует общее ухудшение семейных отношений. Ребёнок становится свидетелем скандалов между родителями, видит сцены грубости, унижения, насилия. В этих условиях он чувствует себя отчуждённым в семье и старается как можно больше времени проводить вне дома. Возникает бесконтрольная, опасная ситуация, так как роль воспитателя берёт на себя улица.

Проблемная семья.

Такая семья характеризуется соперничеством между родителями за главенствующее положение в семье, отсутствием всякого сотрудничества между членами семьи, разобщённостью, изоляцией между родителями и детьми. Господствующая в семье конфликтная ситуация создаёт постоянную атмосферу напряжённости, которая является непереносимой для детей, подростков, и они стремятся как можно меньше находиться дома, «улизнуть» под любым предлогом на улицу, где и проводят большую часть времени. Проблемные семьи во многих случаях создают условия для криминогенного формирования несовершеннолетних, поскольку в них нарушается процесс социального контроля, отсутствуют эмоциональные связи между родителями и детьми.

Аморальная семья.

В таких семьях присутствуют отрицательные факторы в виде правонарушений, совершенных родителями и иными членами, пьянство и алкоголизм, систематические конфликты, выливающиеся в скандалы и драки, развратное поведение родителей. Алкоголизм родителей вызывает обнищание семьи, ухудшение быта и полное искажение норм поведения. Дети оказываются заброшенными, у них исчезают привязанность и уважение к родителям, развивается мрачный, озлобленный характер. Каждый из перечисленных факторов в отдельности способен исказить процесс социализации ребёнка, но все вместе они практически исключают полноценное развитие личности. Так, исследования, проведённые среди осужденных несовершеннолетних, показали, что у этих ребят пьянствующих родителей в 6-7 раз больше, чем у законопослушных.

Такие семьи калечат детей не только нравственно, физически, но и интеллектуально. Дети не обеспечены оптимальными условиями для физического, интеллектуального и эмоционального развития. Исследователи отмечают, что в этих семьях формируются психопатические черты характера, своевременно не выявляются различного рода заболевания, родители причиняют детям травмы в результате побоев, выгоняют их из дома. Подростки вынуждены скитаться по улицам, по подъездам и вокзалам.

В школу они приходят плохо или совсем не подготовленными. У них часто отсутствуют нормальные условия для приготовления домашних заданий

из-за скандалов, устраиваемых пьяными родителями. Вследствие этого они резко отстают в учёбе. Нередко в классе их называют «тупицами», что порождает у них обиду, повышенную чувствительность и духовную ранимость, приводит к ожесточению и агрессии, такие подростки часто вступают в конфликты со сверстниками и учителями. Оказавшись в позиции изолированных или пренебрегаемых, они не находят поддержки среди одноклассников и педагогов, в семье и школе; поэтому они начинают искать товарищей в уличных компаниях, где собираются точно такие же сверстники.

Криминогенная семья.

Члены такой семьи совершают преступления. Иногда приходится констатировать, что криминальная деятельность является основным видом деятельности конкретного лица или семьи в целом. Согласно криминологическим исследованиям, судимость одного из членов семьи (чаще всего это отцы или старшие братья) увеличивает вероятность совершения преступления другими членами семьи, прежде всего несовершеннолетними, в 4-5 раз. Каждый четвёртый из осуждённых несовершеннолетних проживал с судимыми братьями и сёстрами.

Преступное поведение взрослых челнов семьи демонстрирует детям, подросткам «нормы-образцы», «нормы-принципы» антиобщественного поведения, порождает или углубляет внутрисемейные конфликты, усиливает её криминогенный потенциал.

В криминогенных и аморальных семьях дефекты социализации наиболее рельефно выступают в структуре общения. Между родителями и детьми отсутствуют или искажены эмоциональные связи, практически отсутствует социальный контроль, искажается процесс усвоения социальных ролей, принципов и норм поведения, что в итоге приводит к формированию у детей и подростков деформированной структуры потребностей, её примитивизации, таким образом, идёт формирование делинквентной, асоциальной личности.

Формирование такой личности происходит, как правило, в виде реакции протеста против родителей, учителей, школы и даже против общества в целом. Это приводит к выбору референтной группы или лица с асоциальной направленностью, в отношениях с которыми подросток вынужден усваивать их ценности, поведение, роли, жаргон и пр.

Исследователями выделены стили (типы) неправильного семейного воспитания, приводящие к развитию личности, стремящейся к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния.

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 и реально страдают от него. В случае же длительного сохранения аддиктивного поведения у кого-либо из членов семьи, у родственников аддикта, в свою очередь, могут появляться серьёзные проблемы и развиваться состояние созависимости. Под созависимостью, таким образом,

понимают негативные изменения в личности и поведении родственников, вследствие зависимого поведения кого-либо из членов семьи.

Семьи с аддиктивными родителями продуцируют людей двух типов: аддиктов и тех, кто заботится об аддиктах. Такое семейное воспитание создаёт определённую семейную судьбу, которая выражется в том, что дети из этих семей становятся аддиктами, женятся на определённых людях, которые заботятся о них или женятся на аддиктах, становясь теми, кто о них заботится (формирование генерационного цикла аддикции).

Члены семьи обучаются языку аддикции. Когда происходит время образовывать собственные семьи, они ищут людей, которые говорят на одном с ними аддиктивном языке. Такой поиск соответствующих людей происходит не на уровне сознания. Он отражает более глубокий эмоциональный уровень, т.к. эти люди опознают то, что им нужно. Родители обучают детей своим стилям жизни в системе логики, которая соответствует аддиктивному миру. Этому способствует эмоциональная нестабильность [31].

Важен анализ особенностей людей, находящихся в близких отношениях с аддиктами. Мы привыкли считать, что аддикт отрицательно влияет на тех людей, которые находятся рядом с ним. Но другая сторона этого явления заключается в том, что эти люди могут влиять на аддикта определённым образом, способствуя аддикции, провоцируя её. В этом и заключается сущность проблемы созависимости. Созависимыми являются люди, создающие благоприятные условия для развития аддикции.

Аддиктивным недугом поражена семья в целом. Каждый член семьи играет конкретную роль, помогая злоупотреблению. Воспитывая детей наряду с аддиктом, созависимые передают детям свой стиль, закладывают в детей незащищённость и предрасположенность к аддикции.

поведенческим стратегиям созависимых лиц, способствующим развитию аддиктивного процесса относятся: чрезмерная лояльность к аддикту; справиться (искреннее) cтрудностями поведения своеобразное чувство ответственности за то, что у кого-то развилась аддикция (на интуитивном уровне созависимые это понимают, и в какой-то степени они правы); стремление сохранить положение, впечатление о семье в обществе, респектабельность, предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за зависимости одного из членов семьи); желание не разрушать семью; желание смягчить агрессию аддикта и давление других людей (родственников, знакомых); избегание помощи извне (психологической, медицинской и др.); отсутствие осознания болезни, характера ситуации; подсознательное желание быть незаменимым, необходимым для аддикта (это желание может превращаться в желание осуществлять контроль и власть).

В то же время, наблюдения говорят о том, что в одной и той же семье дети могут демонстрировать различное поведение. Даже в семьях, где родители страдают алкоголизмом, наркоманией, у ребёнка не обязательно формируется

зависимое поведение. Очевидно, что не менее важную роль играют индивидуальные особенности конкретной личности.

Все выше сказанное позволило нам определить одну из проблем ухода в зависимое поведение - это «неразвитость» родительской компетентности.

Компетентный родитель — это человек, который не испытывает страха за то, что он «плохой» родитель и не переносит чувства страха и вины на своего ребенка. Это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок и предпринимать усилия для того, чтобы ее менять. Это человек, который знает, что если не помогает одно — надо пробовать другое. Компетентный родитель понимает, что для изменения развития ребенка в более благоприятную сторону надо меняться самому, пробовать, искать, учиться.

К счастью, довольно большое количество современных родителей стремятся повысить свою компетентность. Источники для ее повышения существуют различные, это и многочисленные пособия для родителей, и специальные телепередачи, периодические издания, просветительские проекты. Однако знания приходится приобретать «по крупицам», тщательно отбраковывая ненадежную и недостоверную информацию, ориентируясь не только на «модные» в родительской среде тенденции, но и собственную интуицию, и житейскую мудрость.

Еще недавно для успешного родительства было вполне достаточно стихийных педагогических знаний. Сейчас нынешнему поколению родителей требуется более глубокая психолого-педагогическая компетентность в вопросах воспитания, так как современная жизнь сопровождается множеством неблагоприятных факторов. Считаем, что знания в области психологии детей, умение применить на практике психотерапевтические родительские функции, будут являться тем самым «оберегом» для детей, который позволит проявлять нормативность поведения и личностно реализовываться в социуме.

# ГЛАВА II. ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

# 2.1. Педагогическое просвещение родителей в образовательной организации как направление профилактики аддиктивного поведения

Основываясь на труды Хоменко И.Н., стоит подчеркнуть, что просвещение родителей является способом, стимулирующим развитие всех субъектов образовательного процесса; с помощью просвещения работники школы готовят из родителей соратников, способных руководствоваться в воспитании своих детей теми же идеями, на которые опирается педагогический коллектив. Иными словами, «единство требований» начинается с определения поля проблем, общих и для учителей, и для родителей.

Не секрет, что в последнее время все больше недоразумений между школой и родителями возникает в сфере регулирования прав и обязанностей («школа-семья», «ученик-ученик», «родитель-родитель»). Соответственно, возникает необходимость не только в психолого-педагогическом, но и в правовом образовании взрослых.

Просвещение - это процесс пропаганды и распространения культуры, предполагающий относительно самостоятельный и свободный отбор индивидами сообщаемой информации (И. Кон). Обращаем внимание на словосочетание «самостоятельный отбор», так как просвещение обычно строится на принципе добровольности. Задача организаторов просвещения - предложить актуальную информацию, а право слушателей - распоряжаться ею по собственному усмотрению. Поэтому в просвещении важно учитывать актуальные потребности родителей и не заставлять их терять время на прослушивание скучных лекций или давно известных фактов. Именно для этого и необходима предварительная диагностика их компетентности в той или иной области.

Просвещение может охватывать разные области знаний и быть: психолого-педагогическим, методическим, правовым, экологическим, валеологическим, медицинским и т.д.

Под педагогическим просвещением родителей (ППР) понимается процесс информирования их об особенностях развития личности ребенка и способах взаимодействия с ним, построенный в контексте жизнедеятельности субъектов взаимодействия в соответствии с ценностями культуры. Характерным отличием педагогического просвещения от любого другого (медицинского, экологического) является не только его содержание, но и методы, которыми оно осуществляется. Прежде всего - это обмен педагогическим опытом.

Далее необходимо отметить, что ППР обусловлено зависимостью от возрастных и индивидуальных особенностей детей и взрослых.

Еще одной характерной особенностью является то, что в процессе освоения педагогических знаний продолжает развиваться и личность самих родителей.

Если школа заинтересована в родителе как в компетентном партнере, именно ППР является наилучшим способом повысить его педагогическую компетентность.

В отличие от информирования просвещение предполагает наличие обратной связи, выявление позиций субъектов в ходе обсуждения тех или иных вопросов - в данном случае участники (слушатели) более активны. Иными словами, если в процессе информирования необходимо дойти до каждого родителя (это обязанность школы), то заниматься просвещением - это право. Не в каждой школе это делается, и не все родители в нем нуждаются.

Обучение родителей предполагает не только передачу знаний, но и формирование умений и навыков.

Просвещение, в отличие от консультирования и поддержки, относится к сотрудничества с родителями. коллективным формам Соответственно, обращать внимание на такой необходимо аспект, как формирование учительского сообщества, задействованного в просветительской деятельности. Это сообщество должно выработать общую концепцию психологопедагогического просвещения.

Для успешного осуществления такой работы с родителями учитель сам должен не только иметь представление о современных особенностях семейного воспитания, но и уметь донести эти знания в деликатной форме, не ставя под сомнение установки и позиции родителей. В настоящее время общество не имеет единой концепции семейного воспитания, и задача педагога скорее подтолкнуть взрослых к формированию своей собственной концепции, чем слепо следовать чужой. Именно рефлексивные навыки помогают родителям встать на путь осознанного взаимодействия с собственным ребенком.

Основные принципы педагогического просвещения родителей.

- 1. Гуманистический характер отношений педагога и родителя, родителя и ребенка: все участники рассматриваются как активные субъекты совместной деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократии и творческих началах.
- 2. Максимальный учет индивидуальных особенностей участников позволяет организовывать просвещение по отдельным группам проблем: это может повысить актуальность ППР в глазах потенциальных участников.
- 3. Согласно принципу природосообразности образовательный процесс строится, следуя логике (природе) развития личности ребенка. Систему просвещения родителей необходимо создавать с учетом всего периода обучения ребенка в школе: оно должно носить не только актуальный, но и опережающий характер особенно в свете негативных явлений, происходящих в современном обществе.

- 4. Принцип индивидуального темпа продвижения слушателей в освоении учебного материала. Не секрет, что разные родители имеют разный темперамент, разную способность усваивать знания и развивать навыки. Здесь как раз тот случай, когда дифференциация взрослых не только желательна, но и обязательна: иначе взаимодействие в ППР не будет эффективным.
- 5. Принцип сочетания репродуктивного и творческого начала. Как отмечалось выше, задача педагогов заключается прежде всего в том, чтобы родитель не усвоил (ПРИсвоил, принял) чужие знания, а постарался построить СВОЮ концепцию семейного воспитания, исходя из особенностей своей ситуации и индивидуальности ребенка соТВОРил его.
- 6. Участие всего коллектива в ППР: оно может послужить средством объединения разных учительских сообществ и средством развития самого коллектива.

Как и любое обучение, ППР целесообразно проводить путем проектирования образовательной программы. Представим упрощенную схему и обозначим последовательность действий.

Как всегда бывает при проектировании, построение образовательной программы начинается с *анализа ситуации*. Потребность родителей в повышении своей компетентности (прежде всего психолого-педагогической) выявляется с помощью *диагностики*. Во-первых, это наблюдение за характером проблем, возникающих в ходе образовательного процесса. Анализ конфликтных ситуаций или ситуаций, когда усилия педагогов не получают желательного результата, позволит выделить "болевые точки", требующие совместного участия. Причем здесь важно понять, что индивидуальная работа с отдельным родителем не даст такого эффекта, как совместное общение с коллективом родителей. Во-вторых, это способы, основанные на самооценке самих родителей. Можно использовать анкету, позволяющую изучить не только характер затруднений родителей в обучении и воспитании, но и выбрать наиболее приемлемые формы педагогической работы с ними.

В самом общем виде целью педагогического просвещения или обучения родителей является формирование оптимальной родительской позиции. Что под этим подразумевается? Родительская позиция - это реальная психологическая и воспитательная направленность матери и отца, основанная на бессознательной оценке ребенка, выражающаяся в определенных способах и нормах взаимодействия с ним.

Этапы создания программы педагогического просвещения родителей



Оптимальная родительская позиция должна быть:

- адекватна (наиболее близка к объективной оценке психологических и характерологических особенностей ребенка; воспитательное воздействие необходимо строить на основе такой оценки);
- динамична (способна изменять методы и формы общения и воздействия на ребенка применительно к его возрастным особенностям, конкретным ситуациям, условиям жизни семьи);
- прогностична (воспитательные усилия направлены в будущее, в соответствии с теми требованиями, которые ставит перед ребенком дальнейшая жизнь).

На основании диагностики определяется типология родителей. Это необходимо характеристики образовательного во-первых, для: ДЛЯ пространства школы - насколько общий уровень педагогической культуры родителей способствовать развитию процессе может детей В ИΧ дифференциации взрослых жизнедеятельности; во-вторых, ДЛЯ при проектировании содержания ППР и форм его проведения; в-третьих, для выявления наиболее активных родителей, которые могут стать помощниками в организации ППР.

Показатели педагогического просвещения родителей

Показатели	Черты проявления	
Педагогическая	• умение ставить и развивать воспитательные задачи;	
компетентность	• владение основными приемами по их реализации;	
	• умение анализировать свой опыт;	
	• умение прогнозировать результаты применения воспитательных стратегий;	
	• умение создать обстановку доверия, психологической безопасности и равноправного сотрудничества;	
	• умение изменять свое поведение в зависимости от поведения ребенка;	
	• умение учитывать потребности ребенка не в ущерб собственным;	
	• устойчивое психоэмоциональное состояние;	
	• адекватная самооценка;	
	• спокойствие и уверенность;	
	• применение оригинальных приемов в воспитании ребенка	
Удовлетворенность:	• проявление такта, внимания к мнению и предложениям друг друга;	
	• эмоциональная готовность к совместной деятельности;	
а) характером взаи-	• удовлетворенность ее результатами;	
модействия с ре-	• уважение позиции друг друга, сопереживание, сочувствие;	
бенком	• стремление к официальному и неофициальному общению;	
	• творческий характер отношений, стимулирующий инициативу и самостоятельность участников совместной деятельности;	
	• осуществление постоянных контактов, активность участия в совместной деятельности;	
	• инициатива в установлении различных контактов, идущая с обеих сторон;	
	• координация действий на основе взаимного содействия, согласованность;	
	• подстраховка, помощь, поддержка друг друга;	
	• способность приходить к согласию по спорным вопросам;	
	• учет мнения друг друга при организации работы;	
	• действенность обоснованных и корректных по форме обоюдных замечаний;	
	• изменение способов поведения и действий после высказывания рекомендаций в адрес	
	друг друга	
б) процессом обу-	• способность родителей применять свои знания на практике в повседневной жизни;	
чения и его резуль-	• активность на занятиях	
татами		

Типология родителей определяется по двум показателям: уровню педагогической компетентности, уровню удовлетворенности характером взаимодействия с детьми. Условно можно выделить 4 типа:

- \* КУ компетентные удовлетворенные («гармоничные»)- «много знаю о воспитании, знания помогают мне построить хорошие отношения с ребенком»;
- \* КН компетентные неудовлетворенные («теоретики») «знаний о воспитании много, но почему-то применить их не могу»;
- \* НУ некомпетентные удовлетворенные («практики») «меня воспитывали без специальных знаний, а с ребенком и так все в порядке»;
- \* НН некомпетентные неудовлетворенные («беспомощные») «не знаю, что с ребенком делать, кто подскажет?».

#### Характеристика уровней результативности ППР

Показа-		Уровни результативности	
тели	Высокий	Средний	Низкий
Педаго-	Умеет ставить и развивать	В основном знает способы продуктивно-	Имеет фрагментарные зна-
гическая	воспитательные задачи,	го общения с ребенком, но не всегда	ния по воспитанию детей;
		может применить их на практике; часто	использует традиционные
тент-	наладить с ребенком полно-	не учитывает возрастные и индивиду-	стили воспитания, не заду-
ность	ценные отношения сотруд-	альные особенности ребенка, предъяв-	мывается о последствиях;
	ничества; адекватная само-	ляя к нему неадекватные требования;	действует наобум, в зависи-
	оценка, уверенность	не всегда уверен в поставленных целях	мости от своего настроения;
		воспитания и своих возможностях для	самооценка неадекватная, не
			уверен в себе
Удовле-	Имеет хорошее взаимопо-	Отношения с ребенком иногда кон-	Ребенок неуправляем, отно-
творен-	нимание с ребенком; прояв-	фликтны, их отдельные стороны деста-	шения неустойчивы и проти-
ность	ляет заинтересованность в	билизируют обстановку в семье; контак-	воречивы; не видит смысла в
	установлении контакта с	ты с учителем носят эпизодический ха-	общении с учителем, не до-
	учителем, считает его еди-	рактер; прислушивается к мнению учи-	веряет ему; не испытывает
		теля в зависимости от ситуации; считает	удовлетворения от процесса
	удовлетворение от процесса	процесс обучения полезным, так как	обучения
	и результата обучения	удалось решить некоторые проблемы	

Естественно, до начала ППР необходимо определить соотношение типов в той или иной группе родителей и затем отслеживать изменение их позиции либо перехода из одного типа в другой. Обычно доля родителей типа КУ ("гармоничные") составляет не более 10% от общего числа, а наиболее многочисленная группа из числа выразивших заинтересованность в ППР - тип КН («теоретики»). Именно поэтому при проектировании образовательной программы по ППР необходимо основной упор делать на *практикоориентированные* занятия.

Итак, на основе данных диагностики составляется *содержание программы* ППР. В нем отражается тематика занятий, характеристика участников и ведущих, определяется ресурсная база и способы отслеживания результативности.

Немаловажное значение отводится и выбору форм ППР. При выборе форм ППР следует ориентироваться на два фактора: соответствие выбранной формы «духу времени» и содержанию. Что это значит? В настоящее время все интерес формы самообразования, больший вызывают такие исследовательско-проектные - когда участники не просто «впитывают» определенные знания, но и в процессе общения (обсуждения) конструируют новую модель (действий, отношений и т.д.). Особенно популярными сегодня (с подачи ТВ) стали различные ток-шоу, построенные на реальных жизненных историях, «раскручивая» которые, участники с помощью специалистов пытаются проанализировать ситуацию со всех сторон и найти приемлемое решение. В процессе обсуждения участники получают массу полезной информации не только от специалистов, но и друг от друга.

Говоря о соответствии формы и содержания ППР, важно обратить внимание на то, что, в силу занятости родителей, иногда более эффективно представить актуальную информацию в письменном виде (памятки, листовки),

чем проводить специальную лекцию, которую посетит незначительная часть родителей. Порой именно такая форма просвещения стимулирует участие родителей в дальнейших мероприятиях.

«Плюсы» и «минусы» наиболее часто используемых форм ППР

1. Лекции - одна из самых распространенных форм, но лишь 22% родителей находят ее эффективной. Данная форма хороша на начальном этапе ППР (или отдельного занятия), как вводная часть, как способ "разогрева" слушателей либо как заключение той или иной темы, с выводами и обобщением обсуждаемой темы.

Необходимо тщательно выбирать лекторов, так как иногда скучное (монотонное или наукообразное изложение на языке, не понятном родителям) отталкивает даже тех слушателей, которые явно стремились пополнить свои знания.

2. Семинары предполагают обсуждение актуальной темы с привлечением компетентных специалистов. Установка - не навязывание «правильной» позиции родителям, а рассмотрение спектра мнений по тому или иному вопросу.

Основным достоинством такой формы является развитие коммуникативных навыков у пассивной части родителей, сближение позиций педагогов (администрации школы) и родителей.

Сложность в организации семинаров с родителями заключается в том, что от педагогического коллектива (если на семинаре присутствует не один педагог или не тот педагог, который работает с классом) требуется высокий уровень профессиональной согласованности и такой стиль общения, который не «задавит» родителей своей авторитарностью.

3. Педагогический практикум. Эта форма предполагает выработку у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному решению возникающих педагогических проблем является своеобразной тренировкой педагогического мышления родителей-воспитателей. В ходе педагогического практикума учитель предлагает найти выход, объяснить свою позицию в той или иной предполагаемой или реально возникающей ситуации.

Например: мальчик К. (VII класс) ушел из дома после того, как родители не разрешили ему пойти на дискотеку. С вещами он пришел к однокласснику Т., попросив родителей последнего разрешить ему остаться «пожить» у них, так как дома с ним «грубо обращаются». Как поступить родителям одноклассника, если ребенок отказывается возвращаться домой и не хочет идти в школу? Какое поведение в данной ситуации может быть оптимальным для всех участников? Почему?

Во время практикума учитель сможет выявить не только ценностные ориентации родителей, но и их стиль воспитания (предлагают ли они наказывать детей или «простить», намерены ли обратиться к посторонним или попытаются решать проблему самостоятельно?). Иными словами, подобная форма работы с родителями служит хорошим вариантом диагностики уровня

их педагогической компетентности. Кроме того, коллективное обсуждение возможных затруднений и согласование позиций может позитивно сказаться и на взаимоотношениях родителей между собой: при возникновении конфликтов среди одноклассников родители будут представлять себе, что стоит за тем или иным поведением друзей их ребенка; как относится семья к тому или иному поступку ребенка; с какой мамой можно решить вопрос мирно, а с какой лучше не вступать в конфликт.

Педагогический практикум позволяет в мягкой форме обсуждать те или иные конфликтные ситуации, которые возникают (или могут возникнуть) в школе. Не секрет, что, не найдя понимания у администрации, некоторые родители обращаются в вышестоящие инстанции с жалобами на руководство школы. Однако подобных эксцессов можно было бы избежать, если вовремя отработать оптимальную модель взаимодействия, «разыграть» те или иные варианты действий и проанализировать их последствия. Педагогический практикум позволяет рассматривать ситуацию с разных сторон - не только с педагогической, но и с юридической, выявлять пробелы в правовых знаниях родителей или учителей. В свою очередь, это послужит основой для построения образовательной программы для правового или валеологического просвещения родителей.

К недостаткам такой формы можно отнести возможность «утечки информации», когда для обсуждения берется материал конфиденциального характера, оглашение которого неблагоприятно сказывается на репутации школы.

4. Дискуссии (диспуты) - это активная форма повышения педагогической культуры родителей, предусматривающая обсуждение актуальных проблем воспитания детей в семье. Предусматривается спор, определение позитивных точек зрения на поставленный вопрос.

При обсуждении тем, касающихся и родителей, и школьников, целесообразно приглашать на такие диспуты и детей - их мнение часто бывает достаточно компетентным (молодежная мода, проблемы наркомании, выбор профессии).

Несмотря на кажущуюся простоту данной формы, ее использование чревато рождением конфликтов, так как не все участники дискуссии способны к этичному изложению своей позиции. В этом-то и заключено определенное противоречие: с одной стороны, тема диспута должна быть явно дискуссионной, а с другой - столкновение позиций в принципиальных вопросах способно не сблизить стороны, а, напротив, разобщить их.

При выборе темы диспута лучше брать за основу проблемы глобального характера (например, переход на 12-летнее обучение или обсуждение региональной программы развития образования), тогда разногласия не будут носить личностный оттенок.

Главное отличие диспута от семинара в том, что результатом обсуждения на семинаре должны быть какие-то конструктивные предложения,

приобретенные умения, детальное проектирование той или иной деятельности. В то время как диспут ориентирован, прежде всего, на выявление позиций по тому или иному вопросу, на «включение» процесса рефлексии.

5. Конференция (пресс-конференция, вечер вопросов и ответов) - это не только форма педагогического просвещения, предусматривающая расширение, углубление и закрепление знаний о воспитании детей, но и метод объединения активных родительских сил, которые школа может умело направить в нужное русло.

Виды конференций: научно-практическая, теоретическая, читательская, пресс-конференция и т.д.

Тематика конференций выбирается не только в соответствии с потребностями родителей, но и соотносится с интересами социальных партнеров школы, которым, возможно, необходимо более детальное знакомство и информирование родителей своего микрорайона. Проблемы преступности, наркомании, дополнительного образования, избирательных кампаний и благотворительности - все это может стать актуальным для совместного обсуждения заинтересованных сторон.

Конференции тщательной требуют подготовки, предусматривают активное участие родителей и других специалистов. Хорошо если к моменту проведения конференции ОУ сможет выпустить какие-либо печатные информационные материалы или подготовить соответствующее оформление публичное любое мероприятие, конференцию использовать для выражения слов благодарности всем, кто принимал участие в ее подготовке и проведении - от родителей до уборщиц. Излишним будет напомнить, что на мероприятиях такого масштаба присутствие директора школы обязательно.

Большое внимание необходимо уделить И отслеживанию программы результативности образовательной ППР. Для vспешной реализации разработанной стратегии развития ОУ необходимо подвергать регулярному анализу полученные результаты и, что особенно обязательно знакомить с этими данными педагогический коллектив. Возможно, если педагогам напоминать о том, что родители не всегда компетентны в вопросах образования и воспитания, учителя будут более терпимы к их промахам.

#### Методы изучения результативности ППР

	Методы		
Что выявляется	Опрос	Наблю	Тестир
THE COLNOLINGHEN	(анкетирова	дение	ование
	ние, беседа)		
Уровень педагогической компетентности родителей	+		+
Стиль взаимоотношений родителей и ребенка	+	+	+
Удовлетворенность родителей взаимоотношениями с	+	+	+
ребенком			
Удовлетворенность родителей организацией	+	+	
педагогического просвещения			
Активность родителей при проведении педагогических	+	+	
занятий			

Уровень достижений отслеживается и фиксируется педагогом (или ведущим занятия) по определенным ранее показателям дважды: в начале и в конце учебного курса. Обработанная информация доводится до сведения участников с разъяснением и конкретными рекомендациями.

Вполне естественно, что любая программа требует наличия определенной ресурсной базы.

В настоящее время сложно найти специалиста, не только хорошо знакомого с детской психологией, но и умеющего передать эти знания взрослым людям, имеющим свое мировоззрение и сложившееся отношение к воспитанию детей. Поэтому руководителю школы необходимо обратить особое внимание на эту проблему, иначе «достучаться» до родителей будет очень сложно. Не всегда ППР должно осуществляться классным руководителем - изза возможных разногласий с родителями своего класса оно не будет продуктивным, и может возникнуть обратный эффект. При возникновении конфликтных ситуаций или напряженных отношений с педагогом (классным руководителем, воспитателем) целесообразнее привлечь для этой деятельности стороннего («нейтрального») человека, который сумеет аргументировано и помочь взаимопониманию профессионально обеих образовательных учреждениях, где работает школьный психолог, эту миссию можно поручить именно ему. Кроме того, к просвещению общественности можно привлечь специалистов, дети которых также учатся в данной школе - это существенно снизит затратную часть и будет способствовать вовлечению родителей в жизнь школы.

## 2.2. Практикум по профилактике аддиктивного поведения в семье

Семинар длительностью полтора часа, состоит из двух частей. Первая часть касается распространяемых психоактивных веществ среди школьников Информация по первой части подбирается по усмотрению, опираясь на

актуальную обстановку в районе или области. Наш опыт позволяет сделать одно очень важное замечание — родители интересуются о всевозможных угрозах и желают от и до «знать врага в лицо», а также знать как с ним бороться. Во второй части разбираются основные причины потребления детьми психоактивных веществ и теоретическо-практические аспекты развития родительской компетентности.

### Упражнение «Броуновское движение».

*Цель:* знакомство участников друг с другом. Создание доверительной и позитивной обстановки в группе.

Содержание занятия. У участников тренинга актуализируются знания о «Броуновском дальнейшем предлагается движении». В на время перевоплотиться В частицы И соприкоснуться co всеми остальными «частицами».

Инструкция: Бро́уновское движе́ние (бра́уновское движе́ние) — беспорядочное движение частиц. Все встают, образуя круг. Мы с Вами будем беспорядочно двигаться, не выходя за образованный круг, при этом у нас есть задача с каждым поздороваться, познакомиться, пожелать успехов на будущее и двигаться дальше, от одной частицы к другой до тех пор, пока не встретимся с каждым членом этой группы.

Приступим к небольшому теоретическому блоку о набирающих распространяемых психоактивных веществах, среди школьников.

Хочется начать семинар, на первый взгляд, положительных со статистических данных, которые гласят «наркозависимых, в том числе среди подростков, год от года становится меньше. Сейчас практически невозможно найти несовершеннолетнего, принимающего инъекционные наркотики». Это замечание справедливо — ведь оно точно говорит о том, что наркозависимых становиться меньше, но есть одно упущение, здесь говориться только об инъекционных наркотиках. А как насчет остальных психоактивных веществ? К сожалению, в последние годы только растет число детей, которые жуют совсем не конфеты и курят не совсем обычные сигареты.

И давайте разберемся, что может попасть в руки к детям и стоит ли нам отнестись к данному вопросу внимательнее.

#### Первое, что сейчас наиболее распространено это снюсы.

Снюс — это разновидность никотиносодержащего продукта. В состав входит: измельченный жевательный табак, сода, соль и другие добавки. Упакован в небольшой бумажный пакет, который всвою очередь упакован в круглую баночку, напоминающую хоккейную шайбу (за что на сленге носит одноименное название).

Еще в 2015 году в России была введена поправка в закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и КоАП, предусматривающими штрафы за его продажу несовершеннолетним. Но что-то пошло не так... Школы во многих регионах

России захлестнула волна распространения снюса. Почему это произошло? После запрета табачного изделия в России получил распространение бестабачный снюс. К счастью, в 2020 году власти некоторых регионов (в том числе Иркутской области) внесли поправки в законодательную базу, ограничивающие продажу бестабачных никотиновых смесей и электронных сигарет несовершеннолетним. Что вероятно отразиться на их снижении распространения среди детей школьного возраста.

В чем состоит опасность данного «продукта»? Врач психиатр-нарколог психоневрологического Иркутского областного диспансера Сергеев комментирует данный вопрос «Дело в том, ЧТО снюс ЭТО вещество, которое, как и сигареты, быстро психоактивное зависимость. Избавиться от неё без вмешательства врачей могут не все. Эту «жвачку» можно назвать никотиновой бомбой: концентрация вещества в одной «шайбе» может быть равна той, что содержится в нескольких пачках сигарет. Так велика, что ребёнок, впервые попробовавший его, может тут же упасть без Длительное употребление смесей чревато заболеваниями. Потребители снюса закладывают пакетики с веществом за верхнюю губу, слюна с высокой концентрацией никотина попадает в желудочно-кишечный тракт, отсюда любые болезни этих органов, начиная от простого гастрита, заканчивая язвами и эрозиями. Также у людей, которые балуются веществом, повышаются риски любых онкологических заболеваний. Сильно страдает ротовая полость - стоматиты, кариес, пожелтение зубов. Растёт риск психических расстройств. Дети, принимающие снюс, попадают в группу риска по возникновению других зависимостей – алкоголизма, наркомании. Без сомнения, его приём может быть чреват отравлением и даже летальным исходом. Одна из самых коварных характеристик снюса – он не пахнет как обычный табак. Понять, что подросток «подсел» на смеси, можно только по косвенным признакам. Среди них агрессия, замкнутость, сонливость, тошнота, рвота, головокружение, язвочки на слизистой».

# Вторым распространенным, но не менее опасным девайсом является электронная сигарета или вейп парители (вейпы).

Концепция их создания — это предоставление альтернативного способа курения, компании производителей и реализации позиционируют их как безвредные. Основным компонентом рассматриваемых устройств является жидкость, которая приобретается отдельно и имеет различные ароматические добавки. Ее основные компоненты: глицерин и пропиленгликоль, смешанные в разных дозировках, ароматизатора и никотина (или без никотина).

Какое влияние оказывает на организм электронная сигарета и вейпы? Вопервых, никотин потребляется в неограниченных количествах, и может сильно перестроить метаболизм молодого организма, в связи с чем развивается стойкая зависимость. При этом, ученые отмечают, что от никотиновой зависимости, приобретенной в детском или юношеском возрасте, избавиться в дальнейшем можно, но с большим трудом. Во-вторых, вдыхаемые пары пропиленгликоля и глицерина и других химических соединений негативно сказываются на работе внутренних органов, а ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции. В-третьих, электронная сигарета и вейпы не сертифицированы ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации — то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства. Справедливо добавить еще один факт — их влияние на организм до конца не исследовано.

Третья опасное вещество – никотиновая карамель.

Одно из новейших средств альтернативного потребления никотина для курящих. Это средство выпускается в форме карамельки.

Предлагаю провести небольшой эксперимент. Представьте карамельку. Какой образу вас возникает? Что-то сладкое, вкусное, безопасное, приятное. Я угадала? Для интереса посмотрите, как выглядит никотиновая карамель. Как вы считаете какова вероятность того, что ребенок отличит никотиновую карамель от обычной?

Никотиновые карамельки выпускаются в широком ассортименте вкусов, в каждой карамельке никотин содержится в виде чистейшей никотиновой соли. Во время ее употребления высвобождается никотин, а далее он проникает в кровь.

В чем опасность никотиновой карамели?

Выглядят в точности как обычные конфеты и дети их с легкостью их употребляют, не подозревая о ее содержании. В следствие неоднократного употребления, возникает зависимость от никотина, так же может привести к передозировке от никотина, с характерными симптомами, а также аллергическим реакциям на компоненты. Побочные эффекты употребления никотиновой карамели: раздражение зубов, десен, гортани, несварение желудка, бессонница, икота, головная боль и кашель, боль в желудке, дискомфорт, головокружения, обмороки, изменения слуха и зрения, боль в груди и учащенное сердцебиение.

Завершить теоретическую часть хочется данными ВОЗ в 2016 году смертность от наркотиков в России превысила 100 000 в год, из них 40% погибает подростков. Сейчас эта цифра только растет.

Мне хочется вам задать вопрос: как вы считаете, почему дети начинают пробовать наркотические вещества?

Все ответы как правило сводятся к следующим категориям, даем следующее пояснение:

Как правило, дети начинают пробовать наркотики в подростковом возрасте, сейчас это может произойти в более раннем возрасте. Для того, чтобы детям повзрослеть, необходимо на определенное время выйти из-под опеки родителей. Поэтому они начинают общаться со сверстниками, находящимися в такой же ситуации. Подростки объединяются в группы, становятся частью

подростковой субкультуры. Группа для ребенка очень значима, но и семья также. Проблемы с наркотиками возникают, как правило, когда группа выходит на первое место. Почему это происходит?

- Ребенок не чувствует любовь и поддержку родителей. Если в семье у ребенка помимо прав, есть и обязанности, если он чувствует любовь родителей и может проявлять ее сам, то больше вероятности, что и группу он выберет не криминогенную. Но если ребенок не чувствует поддержки и любви родителей, если он не может просто поговорить с мамой и папой о своих проблемах, о том, что "наболело", то группа становится значимее семьи.
- Ребенок чувствует себя незащищенным. Часто это происходит, когда под внешним благополучием скрываются внутрисемейные проблемы. Когда родители живут параллельной жизнью или при детях выясняют отношения взаимными придирками и угрозами.
- В семье приняты двойные стандарты. Во многих семьях родители ведут просветительские беседы с детьми о вреде наркотиков, приводят аргументы о последствиях таких пагубных привычек, а сами при этом курят и употребляют алкоголь. Ребенок видит, что родители сами зависимы, и принимает такой сценарий поведения, он считает его нормой "раз можно родителям, можно и мне!" Причем впоследствии он будет совершенно искренне говорить, что плохо иметь вредные привычки, но у него так сложилось и ничего не поделаешь.
- Ребенок не находит выхода своей познавательной энергии. У ребенка много энергии, это заложено природой: ему нужно развиваться, двигаться вперед осваивать жизненные навыки. Энергия подростка в кругу его сверстников взрывная смесь! Если взрослым не удается эту энергию подхватить и направить на созидание, то она будет направлена на разрушение. Тогда подросток будет искать, что легко и быстро доступно: сигарету, алкоголь, наркотики.

Переходим к второй части тренинга.

Ведущий: сейчас мы постараемся ответить на вопрос «Что Я могу сделать сейчас, чтобы в будущем мой ребенок не стал зависимым?». Давайте разобьемся на четыре команды и методом мозгового штурма набросаем идеи на свой лист, касающиеся данного вопроса. Участники совещаются в группах не более 5 минут, после, команды поочередно делятся своими идеями.

После того, как выслушали каждую команду необходимо всех подбодрить и отметить, что родители все верно подметили. Однако, чтобы достичь общей картины понимания ведущему необходимо дополнить, вышесказанное участниками, теорией.

Существует теория, о которой вы может быть слышали. Это теория базовых потребностей Абрахама Маслоу. Суть пирамиды можно объяснить так: пока в определенной степени не удовлетворены потребности наиболее низкого порядка, у человека не возникнет более «высоких» стремлений.

Эта теория как ориентир позволяет нам проще ориентироваться в воспитании ребенка. Рассмотрим каждую потребность.

#### Физиологические потребности.

В первую очередь это необходимость в еде, воздухе, воде и достаточном количестве сна. Естественно, что без этого человек просто умрет. И все мы сразу замечаем, если ребенок голодный или не выспался, на его настроении это сильно отражается, кто-то начинает впадать в истерику, кто-то просто очень вялый.

#### Потребность в безопасности

Сюда входит как простая «животная» безопасность, т.е. наличие надежного укрытия, отсутствие угрозы нападения и т.д., так и безопасность, обусловленная нашим социумом. Обращаю внимание на отсутствие угрозы в социальном плане, если ребенок или члены его семьи подвергаются насилию физическому или психологическому это является нарушением его безопасности. То есть если в семье имеются такие ситуации как какая-либо химическая или нехимическая зависимость одного из членов семьи, тирания, созависимое поведение членов семьи, все это будет отражаться на ребенке. Как вы считаете, если дома мама или папа пьет или ругается или же ребенок видит насилие в семье, будет ли он думать о чем-то другом?

## Потребность в принадлежности и любви

Это желание быть частью определенной социальной группы, занимать в ней своё место, которое принимают остальные члены данного сообщества.

#### Потребность в уважении и признании

Это признание достижений и успехов человека как можно большим количеством членов общества, хотя для некоторых будет достаточно и своей семьи.

В этот момент ведущему целесообразно задать вопрос родителям: как вы считаете, если потребности в принадлежности и любви, в уважении и признании не удовлетворены, что будет делать ребенок? Родители, как правило, дают правильный ответ — ребенок в таком случае будет искать возможность удовлетворения этих потребностей вне семьи. Если потребности удовлетворены, ребенок не будет искать различные компании, где его будут уважать и принимать, так как такой необходимости не будет.

# Потребность в познании, исследованиях

На этом этапе человека начинают тяготить различные мировоззренческие вопросы, наподобие смысла жизни. Появляется желание погрузиться в науку, религию, эзотерику, попытаться разобраться в этом мире.

## Потребность в эстетике и гармонии

Подразумевается, что на этом уровне личность стремится во всем находить красоту, принимает Вселенную такой, какой она есть. В быту же стремится к максимальному порядку и гармонии.

## Потребность в самореализации

Это определение своих способностей и их максимальная реализация. Человек на этой ступени занимается преимущественно творческой деятельностью, активно развивается духовно. По мнению Маслоу таких высот достигает всего лишь около 2% человечества.

Так же нам нужно научиться конструктивно общаться с детьми. Это, пожалуй, главный ключ к решению многих проблем, которые неукоснительно появляются в каждой семье.

Томасом Гордоном разработан метод эффективного общения. Его модель опирается на три базовых принципа:

- 1. Активное слушание метод выражения заинтересованности к собеседнику.
- 2. «Я-высказывание» высказывание позволяющее говорить о своих чувствах от первого лица, сообщать о себе, о своем переживании, не оценивая другого человека.
- 3. Разрешение конфликтов без проигравших, по взаимному согласию (выигрыш-выигрыш).

Рассмотрим эти три принципа подробнее.

Активное слушание (эмпатическое слушание) — способ, применяемый в практике консультирования позволяющий точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза также даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

Пересказ (парафраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность

скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

Повтор (эхо) — дословное повторение того, что произнес собеседник. Повторяя слово в слово, слушатель дает понять, что он очень внимателен к тому, что ему сказали.

Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

Родитель, умеющий слушать, умеет признавать и чувства, и мысли ребенка. К тому же умение выслушать может стать прекрасным образцом для подростков, столь часто испытывающих трудности при развитии этого навыка. Существуют Ты и Я-высказывания. Ты высказывания — это обвинения претензии позволяют манипулировать вызывая чувство вины (самое разрушительное чувство). «Я-высказывание» - позволяет говорить о своих чувствах от первого лица, сообщать о себе, о своем переживании, не оценивая другого человека.

## Алгоритм построения Я-высказывания:

- 1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
- 2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
- 3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои по желания («Потому что я не люблю…», «Мне бы хотелось…»).
- 4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)
- 5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула

Ситуация + Я - чувство + Объяснение

«Ты - высказывание»: Ты никогда меня не слушаешь!

«Я - высказывание»: когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Давайте потренируемся с высказываниями. Мне нужно, чтобы мы разделились на четыре команды. Я раздам ситуации из жизни, попробуем ответить на них при помощи ты-высказываний и я-высказываний.

Ребенок все время перебивает вас и говорит одновременно с вами. Вас это раздражает. Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?/Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

Ребенок не первый раз вам отвечает хамством, вас это расстраивает. Вечно ты хамишь! / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

Ребенок балуется, вам это не нравиться, вы чувствуете обиду. Ты всегда ужасно себя ведешь! / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

Ребенок не однократно берет ваш журнал, с которым вам нужно поработать. Вы злитесь. Ты всегда без спросу берешь журнал со стола! / Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Ведущий: эти высказывания помогают не только в общении с детьми, но и в общении со взрослыми. Случаются ли в вашей жизни конфликты с детьми? (Как правило, большинство родителей отвечает «Да») Случаются конфликтные ситуации всегда и у всех, главное найти правильный вариант разрешения конфликта. В этом нам поможет "Беспроигрышный" метод разрешений конфликтов. Это альтернатива силовым методам - это метод, где никто не проигрывает. В этом методе обе стороны выигрывают, потому что это разрешение конфликта через взаимное согласие по поводу конечного решения.

Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель просит ребенка участвовать с ним вместе в поиске решения, приемлемого для обоих. Один или оба могут предлагать возможные решения. Они критически оценивают их и, в конце концов, принимают решение, приемлемое для обоих. Не требуется никакого внушения другому, после выбора решения, т.к. оба принятии его. Не требуется силы для обеспечения согласия, т.к. никто не сопротивляется решению.

# 6 шагов (этапов) беспроигрышного метода.

- 1) Идентифицировать и определить конфликт. Понять почему возник конфликт и дать ему имя.
- 2) Генерировать возможные альтернативные решения. Как можно больше набросать вариантов решения конфликта.

- 3) Оценить альтернативные решения. Подобрать самые приемлемые (оставить максимум три варианта решения).
  - 4) Прийти к выводу о наилучшем, наиболее приемлемом решения.
- 5) Выработка путей воплощения этого решения в жизнь. Наметить путь решения, возможно даже заключить договор о выполнении обеих сторон условий выработанного решения. И конечно воплотить их в жизни.
- 6) Проследить и оценить, как это решение работает. Через некоторое время оценить работает ли решение. Если нет, то пересмотреть все с первого пункта.

Для развития положительных детско-родительских отношений важно использовать язык принятия. Можно говорить достаточно долго, но самое важное это то, что принятие должно быть продемонстрировано. Именно поэтому очень важно научиться говорить на «языке принятия» и отличать его от «языка непринятия».

ону
родительским

Предлагаю поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Обратите внимание на следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
Мама, купи	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег

Мама, ты, когда ссоришься с папой, ты его всеравно любишь?

Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга

Я глупый?

Отстань

Я считаю, что нет. А что случилось?

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родительребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

- Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)
- Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)
- Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)
- Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)
- Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)
- Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

## Упражнение «В лучах родительского солнца».

Ведущий: родитель это тяжелая, но очень почетная «профессия». Иногда буквально из неоткуда появляются сомнения в себе и своей родительской компетентности. Давайте сделаем себе памятку на такие сомнительные периоды.

Инструкция: каждый нарисуйте круг. Напишите в нем своё имя. Теперь от этого символа («от вас, как от солнышка») поочередно рисуем лучики и подписываем каждый лучик, отвечая на вопрос: «Чем я подобно солнцу, согревающему землю, согреваю своего ребенка?».

Мы рассмотрели наши достоинства в воспитании и каждый раз, когда вас вдруг будут одолевать различные сомнения, перечитывайте свое солнышко.

Принятие.

Цель тренинга: формирование безусловного принятия ребенка

Известный американский психолог, детский врач Бенджамин Спок, по книгам которого выросло целое поколение американцев 60-х годов, писал: «В детстве я боялся родителей. Да и не только в детстве, но и в юности. Научившись бояться их, я боялся всех: учителей, полицейских, собак. Я рос ханжой, моралистом и снобом. Со всем этим мне пришлось потом бороться всю жизнь». Став педиатром, Спок занялся изучением детской психологии. В ту пору самой популярной в Америке книгой на эту тему была книга «Психологический уход за ребенком» Джона Уотсона. Ознакомившись с доктриной Уотсона, Спок пришел в ужас. «Ни в коем случае не целуйте ребенка. Никогда не берите его на руки. Никогда не качайте колыбель», — наставлял родителей самый знаменитый психолог Америки.

Его собственные сыновья, воспитанные таким образом, выросли психологически очень ранимыми людьми, а один и вовсе покончил с собой. В 1946 году вышла в свет знаменитая книга Б.Спока об уходе за детьми. Главное, что сказал автор родителям: «Не бойтесь любить своих детей. Каждый ребенок нуждается в том, чтобы его ласкали, обнимали, брали на руки, улыбались ему, играли с ним. Когда вы показываете своему ребенку, что он самый чудесный малыш на свете, это питает его дух так же, как молоко – его тело».

Как вы относитесь к словам Спока о том, что ребенку необходимо показывать свою любовь?

Всегда возникает вопрос о том, как это сделать. Чтобы глубже это понять предлагаю выполнить следующее упражнение.

# Упражнение «Мои качества и качества моего ребенка».

- 1. Напишите одно свое положительное качество то, что вы в себе любите, цените.
- 2. Напишите то качество, которое вы не любите и не цените и хотели бы от него избавиться.
- 3. Укажите достоинства отрицательного качества (что мы от него имеем, как это помогает в жизни и т.д.).

#### Мои качества

Положительное качество	Отрицательное качество	Достоинства отрицательного качества

#### Второй пункт задания

- 1. Напишите положительное качество своего ребенка, что вы в себе любите, цените в нем на сегодняшний момент.
- 2. Напишите то качество, которое вам не нравиться, вы его не цените, и хотели бы чтобы ребенок от него избавился.
- 3. Укажите достоинства отрицательного качества (что мы от него имеем, как это помогает в жизни и т.д.).

	Качества моего ребенка			
Положительное качество	Отрицательное качество	Достоинства отрицательного качества		

Сейчас мы перейдем к третьему пункту. Делимся на пары. Называем отрицательное качество ребенка партнеру. Задача партнера найти в этом отрицательном качестве как можно больше положительных достоинств.

Вопросы для рефлексии:

- Легко ли вам было выполнять эту работу? В чем сложность?
- Увидели ли вы что-то новое в этом качестве?
- Насколько после проделанной работы вы их принимаете?

Итог упражнения. В каждом человеке есть так называемые отрицательные качества, но у них есть положительные стороны (те самые достоинства).

# Упражнение «Этажи».

Теперь я предлагаю вам обратиться к своему житейскому опыту. Представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа: - на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества; - на втором этаже — обычные товары средней цены и качества; - на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи. На каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным.... Может быть, воплотил наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей.

Ваш ребенок уникален и неповторим! Он имеет свой набор качеств, которых нет больше ни у кого. Все, что есть в нем, — это частичка родителей: мамы и папы. Уже за это нужно любить своего ребенка и принимать все его особенности. В этом заключается безусловное принятие ребенка.

Правила безусловного принятия:

- Я люблю своего ребенка, потому что это МОЙ ребенок.
- Я принимаю ребенка таким, какой он есть.
- Мой ребенок хороший, хотя и может иногда поступать плохо. Плох не ребенок, а поступок.
- Я верю в то, что у моего ребенка много достоинств, главное их найти.
  - Я хочу, чтобы он нашел себя в жизни.

Жизнь ребенка должна соответствовать не вашим желаниям, а его склонностями, способностями и предпочтениями. Принимая своего ребенка, вы учитесь правильно с ним взаимодействовать. Но дети не всегда ведут себя так, как нам хочется. Важно понять, что именно в общении нужно изменить, чтобы сделать его продуктивным.

Принимая любое детское поведение, вы принимаете себя как родителя и воспитателя. Вас все устраивает? Есть над чем задуматься. Вам помогут наши рекомендации.

- 1. Ищите подход к ребенку. Сначала поймите, что ждете от него вы, а затем объедините это с возможностями ребенка. Возможно, ребенок обладает определенным типом восприятия информации, плохо воспринимая ее на слух, или ему трудно усвоить большой текст сразу ему требуются пошаговые инструкции. Постоянно учитывайте его особенности.
- 2. Говорите с ребенком на одном языке. Ребенок что-то не понимает, потому что ему плохо объясняют. Учитесь говорить с детьми на их языке.
- 3. Наблюдайте за ребенком. Люди часто говорят не то, что думают, и скрывают эмоции. Это относится и к детям. Детям трудно скрыть свои эмоции, и при наблюдении становится очевидным, что нравится ребенку, что вызывает у него негатив, а что откровенно ранит.
- 4. Откажитесь от нереальных задач. Нужно ли мучить ребенка музыкальными занятиями, если у него нет слуха? Ответ очевиден. Это правило должно соблюдаться во всех сферах деятельности. Откажитесь от собственных идей и ожиданий. Важно то, что может ваш ребенок, а не то, что ждете вы.
- 5. Воспитание не имеет временных ограничений. Воспитание не заключается в нотациях. Воспитательный процесс протекает постоянно даже тогда, когда ребенка нет рядом. Дети имеют свойство меняться. С возрастом

меняются характер, внешность, интересы и склонности ребенка. Учитывайте эти изменения в процессе воспитания.

6. Устанавливайте для ребенка личные границы. Безусловное принятие не означает вседозволенности. Не отказывайтесь от требований к своим детям. Ребенок должен понимать границы своей дозволенности.

Примите ребенка таким, какой он есть, и вы научите его принимать себя. Это очень важно для его будущего. Взрослый человек, знающий свои особенности, интересы, способности, имеет больше шансов быть счастливым и успешным.

#### Упражнение «Неформальное общение».

Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.

Обсуждение чувств участников завершается определением в общении с ребенком языка принятия и языка непринятия. Важным родительским умением является эффективное общение.

#### Притча о ласточке

A в конце нашей встречи я хочу рассказать вам притчу о ласточке: «Жила-была ласточка. У нее было трое детишек. Её гнездышко находилось на обрыве реки. Они жили счастливо и радовались друг другу все это время. Но как всегда весной началось половодье. Вода в реке начала подниматься и поднялась настолько, что вот-вот затопит гнездышко. Ласточка поняла, что скоро они могут погибнуть. На середине реки был высокий остров, и многие птицы спасались на нем. Ласточка тоже решила спасти на нем своих детей. Она взяла одного ребенка в клюв и полетела с ним через реку к острову. Но на середине пути она поняла, что не рассчитала свои силы. И начала опускаться всё ниже к реке. Когда птенец понял, что мама его устает, он начал упрашивать ее: «Мамочка, спаси меня, пожалуйста! Если ты меня спасешь, я все буду делать для тебя. Когда я вырасту, я никогда тебя не покину». Но у ласточки не хватило сил, и она выронила ребенка из клюва. Она прилетела на остров, отдохнула и полетела за вторым своим птенцом. Она взяла его в клюв и снова полетела через реку. Но не пролетела и половины пути, как силы её покинули. Она еще тяжелее стала махать крылышками. Тогда птенчик взмолился: «Мамочка, родная, спаси меня, пожалуйста! Ведь я, когда вырасту большой, буду заботиться о тебе, буду поить тебя и кормить, всегда буду помнить о том, что ты меня спасла». Но ласточка не смогла его вынести, и второй ее ребёнок погиб. Она снова полетела на остров, отдохнула на нём и

полетела за своим последним ребенком. Она взяла его в клюв и, почти обессиленная, полетела в свой последний путь, рассекая крыльями воду. Она старалась изо всех сил, чтобы спасти хотя бы этого детеныша. Но силы стремительно покидали её. Ребёнок взмолился: «Мамочка, миленькая, родная моя, я прошу тебя только об одном: спаси меня, пожалуйста. Ведь когда я вырасту, и моё гнездышко с детьми будет затапливать река, я тогда тоже спасу своих детей так же, как ты сегодня спасла меня». Ласточка прониклась словами этого ребёнка и спасла его единственного с надеждой о будущем.»

Так относитесь же к своим детям так же, как вы хотите, чтобы они относились к вам и к своим детям в своих будущих семьях!

Запреты.

### Упражнение «Ребенок-статуя»

Для начала занятия родителям предлагается разыграть сценку, которая называется «Статуя ребенка» с тем, чтобы воочию убедиться, как и в какой мере влияет тон голоса и содержание слов, произносимых родителями на ребенка.

Для этого нужен один желающий, который сыграет роль ребенка.

Когда вызвавшийся родитель выходит сыграть роль ребенка, ему предлагаем выбрать себе среди присутствующих любого человека, в котором он увидит поддержку. Затем я прошу встать поддерживающего за спиной «ребенка», приложить руки к его спине и ни в коем случае не отпускать их во время всего действия.

Затем раздаем присутствующим родителям фразы, которые они будут произносить по команде ведущего.

- Ты моя маленькая дочь, моя первоклассница. Мы с тобой спешим в школу, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребенок, очень любознательный, задающий кучу вопросов, даже в тот момент, когда мы вприпрыжку идем к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы побежали.
  - Мама, а что там такое, посмотри! говоришь ты.
- Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой? Смотри на дорогу. **Перестань глазеть!** я тебе отвечаю.

И в этот момент, как только это произносится, подобную фразу, ребенок может воспринять ее буквально — он закрывает глаза, как приказала мама. (завязываем дочери глаза.) И мы дальше спешим в школу. Забегаем в автобус, и мама встречает там свою подругу, начинает с ней обсуждать прошедший день. Дочь внимательно слушает, а потом говорит:

- Мама, мама, ты слышала, как пропела птичка? А кто такой дядя Юра?
- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не стыдно подслушивать! Закрой быстро свои уши!

(После этой фразы завязываем девочке уши) *Мы выходим из автобуса,* распрощавшись с моей подругой, и бежим по дороге. При этом я постоянно поглядываю на часы, чтобы не опоздать.

- Ой, какой сегодня день, будет здорово! Мам, меня Машка ждет, я ей пообещала принести ластик, тот, что...
- Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Да можешь ты, в конце концов, помолчать! **Быстро рот закрой!**

(Завязываем рот) Хватаю ребенка за руку, и мы двигаемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую-то веточку. Бьем ее по рукам и говорим, какая она непослушная:

— Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси, я тебе сказала! **Убери руки!** 

(Завязываем руки) *Но тут дочь начинает скакать, задирать ноги. Родитель на нее кричит:* 

- Ты где этому научилась? Это еще что такое? Перестань дрыгать ногами! **Стой смирно!**
- (И в этот раз я завязываем ноги.) *Родитель смотрит на часы,* нервничает, что мы не успевают, и начинает подгонять ребенка:
- Что ты тянешься, копуша, делай шаг шире, ты что, ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку! Не руки, а крюки ни писать нормально, ни держать ничего не умеют! Гляди на дорогу, не спотыкайся, что ты как слепец идешь! Да не молчи ты, я с тобой разговариваю, глухомань!

Ребенок начинает хныкать. Родитель:

— Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю, ворона. Нечего реветь! Позоришь только меня! Я кому сказала — <u>перестань реветь</u>, ты слышишь меня!

(На этих словах перевязываем живот.) И продолжаю пилить свою дочь за то, что она ничего не умеет.

Залаем вопрос родительской аудитории «Чем недовольна мама девочки?»

Недовольна всем, что она делает, забыв о том, что сама же все ей завязала, да еще желает, чтобы у нее все получалось, и причем — обязательно хорошо.

Затем спрашиваем у дочери, что ей хочется развязать. Чаще всего — это живот, так как он туго перевязан, и это самое «больное место». Ей все запретили, да еще и плакать нельзя, то есть наложили запрет на чувства. Ребенку это труднее всего перенести. Каждый имеет право чувствовать то, что он чувствует. Но родители часто способны отобрать это право.

Затем я развязываю по очереди то, о чем просит девочка.

И, когда все уже развязано, я спрашиваю ее, что она чувствовала на протяжении всего действия? О чем она думала? Каково ей было, когда все вокруг начали приказывать ей?

Звучат слова о душевной боли и очень часто о ненависти к матери. Спрашиваю, что являлось поддерживающим моментом в сценке, что помогало

вынести несправедливые слова матери? Оказывается, что тот человек, который стоял сзади и все время поддерживал.

«Ведь очень часто в жизни это бывает посторонний человек. И хорошо, что он оказывается рядом в нужный момент. А каково тому ребенку, у которого даже такой поддержки нет?»

Благодарим «поддержку», а затем берем за руку того родителя, который исполнял роль ребенка, и поясняем: «Вот в такое состояние мы вгоняем своего родного мальчика или девочку и при этом преследуем благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от родных папы и мамы, но ведь бывает и так, что такие слова он слышит и не от родных, а от чужих людей: от прохожих, от друзей, от учителей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?»

#### Беседа «Объятия»

Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, — это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку. (Я обнимаю того родителя, который исполнял роль моего ребенка.) Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». Вы просто его обнимайте.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, — 12 раз в день! И между прочим — не только ребенку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось.

Ребенку подобные знаки безусловного приятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервнопсихические заболевания.

## Упражнение «Наказание»

Родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы:

- 1. Что вы чувствовали тогда?
- 2. Каковы были ваши телесные ощущения?
- 3. О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать?

Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний. Дополняем обсуждение теорией.

#### Типы наказания.

Физические наказания можно разделить на общих четыре категории: «порка/битье» (шлепание и удары по разным частям тела); «физическое сдерживание» (удержание, ограничения, подталкивание); «наказание для примера» (используется для демонстрации ребенку последствий его действий: щипание, дергание за волосы, кусание); «физическое принуждение» (включает насильственное мытье, кормление, одевание). Обзор многочисленных исследований показывает — большинство детей во многих странах мира подвергается физическим наказаниям.

Как отмечают многие родители иногда, чтобы дисциплинировать ребенка, «хорошая взбучка» просто необходима. Часть уверена, что лучший способ пресечения детской агрессии — это отшлепать его, то есть проявить контрагрессию.

Некоторые родители считают, что битье детей является не только наиболее радикальным способом изменения поведения ребенка, а также может служить для того, чтобы уменьшить родительский стресс и обрести контроль над поведением ребенка. Большинство родителей отмечают, что бьют детей в состоянии крайнего раздражения и озлобленности, но вместе с тем предпочли бы альтернативную модель поведения.

Часто в семье возникает ситуация «кругооборота насилия»: плохое поведение детей провоцирует родителей на применение физических наказаний, а битье детей «заставляет», в свою очередь, их протестовать и вести себя плохо.

Таким образом, с одной стороны, ребенок, который проявляет агрессию, должен быть наказан, с другой — использование родителями физических наказаний приводит к повышению агрессивности у детей. Порочный причинноследственный круг: абсолютно не понятно кто из участников этого процесса является его первоисточником.

Многочисленные исследования показывают, что дети, которые подвергаются физическим наказаниям, имеют большее количество эмоциональных и поведенческих проблем, особенно связанных с агрессией, депрессией и насилием по отношению к окружающим.

П. Трикетт сравнив семьи, имеющие детей в возрасте 4-11 лет, с использованием физических наказаний и без, обнаружил, что там, где родители применяли силовые методы воздействия дети имели более низкую познавательную зрелость, слаборазвитые способности разрешения межличностных проблем и низкую социальную компетентность.

Есть достаточно исследований в области влияния наказания на ребенка, все можно свести к тому, что физические наказания являются крайне неэффективным способом воздействия на ребенка. В первую очередь это

связано с тем, что физические наказания не позволяют добиться устойчивых положительных изменений в поведении ребенка. Более того, в перспективе приводят к более значимым нарушениям.

Во-вторых, у взрослых всегда существует множество других возможностей воздействовать на ребенка, не прибегая к физическим наказаниям. Когда взаимодействие оказывается неэффективным, прежде чем прибегать к насилию, необходимо задуматься, с чем это связано и в самом ли деле применение наказаний в таких обстоятельствах поможет.

В-третьих, наказания всегда имеют более широкий диапазон последствий, чем представляется родителям. Например, угроза применения ремня из-за полученной двойки может привести к позитивным кратковременным результатам, (ребенок выучит урок), но наверняка вызовет негативное отношение к учебе в целом, склонность лгать и скрывать свои проблемы в школе, а так же может способствовать повышению агрессивности.

В-четвертых, довольно часто «обычные» наказания трансформируются в насилие над ребенком в связи с тем, что родители теряют контроль над собой и не соизмеряют силу наказания. (Физические наказания в семье и их последствия И.А. Фурманов. Напечатана в журнале «Психология для нас». — № 11/12~(24/25), 2005. — С. 52-57)

Какие есть альтернативы наказанию?

#### Метод последовательных действий

Суть в том, что наказание ребенок получает ... от самого себя. Родители спокойно наблюдают за ситуацией со стороны. Не привел комнату в порядок – не найдет носок, не убрал игрушки – не найдет любимую куклу или машину. Все гениальное просто. Сколько можно кричать и ругаться, если это не приводит к нужному результату! Здесь важны, конечно, ваши выдержка и спокойствие. Не нужно поддаваться слезным мольбам и бросаться на помощь. Сделал дело – разгребай завалы (причем иногда в прямом смысле) сам.

Достоинства метода:

повышается ответственность за личные вещи;

избежали конфликт между родителями и детьми.

Однако есть пару «нельзя»:

Метод неприменим, если может вызвать угрозу здоровью и безопасности ребенка (повис вверх ногами – мы уж не будем ждать, что из этого выйдет, а скорее бросимся помогать).

Если ребенок еще слишком мал, чтобы нести ответственность за свои ай-яй-яй поступки, то метод тоже не сработает в нужном русле.

#### Шутка

Речь не о гениальном произведении В.А. Моцарта, хотя можно было бы и его прослушать, когда так хочется нарычать. Уверяю вас, желание исчезнет. А если серьезно, то суть метода заключается в том, что показательное выступление-истерика ребенка в общественном месте «гасится» одной простой

шуткой, хотя и хочется в такие моменты одернуть ребенка и уволочь с места «концертной деятельности». Привлеките внимание чем-нибудь смешным и по максимуму отвлеченным от причины скандала.

#### Однако:

Шутка должна быть безобидной

Шутить только по ситуации и над ситуацией (ни в коем случае не задевать характер и внешний вид ребенка).

### Удержать и обнять

Задача родителя – просто остановить бушующего ребенка. Сначала будет казаться, что вы силой удерживаете его, причиняете ему физическую боль. Но через несколько секунд ребенок перестанет брыкаться, а ваш ласковый голос окончательно успокоит его. А еще через мгновение почувствуете, что он потихоньку начинает прижиматься к вам.

#### Важно:

Никаких оскорблений и нравоучений.

Ребенку не должно быть больно.

Спокойствие, только спокойствие

Ледяное спокойствие и каменное лицо — ваши верные союзники в некоторых случаях. И разойдитесь по углам на первое время. Так выпустит пар без зрителей и ваше чадо, да и вы избавитесь от безудержного желания отшлепать его.

#### Ho:

Спокойствие не значит полное равнодушие.

И помогите же ребенку, если он, действительно, нуждается в помощи.

Перерыв

Недаром психологи предлагают взять паузу в отношениях, когда они заходят в тупик. С дитем так же. Остыньте, отвлекитесь. Поменяйте обстановку для себя и ребенка. Элементарно уведите его в другую комнату, позвоните кому-нибудь, сходите в душ.

#### Однако:

Это не должно стать наказанием одиночеством где-нибудь в темном углу или кладовке.

Ничего такого, что может напугать ребенка.

#### Метод «Я-психолог»

В пределах допустимого позвольте ребенку самому принять решение. Давайте ему выбор, а не только указания. Самый простой пример: поинтересуйтесь, когда он планирует сделать уборку: после тренировки или сию минуту? За принятое решение ответственность несет сам ребенок — это очень важный момент и его следует четко проговорить.

Вторая психологическая игра — «Я послушался, теперь твоя очередь». Можно охарактеризовать игру одним словом — «уступите». Сделайте безоговорочно так, как просит ребенок, а когда придет время — напомните ему об этом. Дескать, теперь твоя очередь слушаться меня.

#### Однако не переусердствуйте.

Нельзя допустить, чтобы ребенок в дальнейшем все делал через раз. Важно прочувствовать золотую середину.

Не уступайте в принципиальных вопросах, есть моменты, в которых нельзя никогда.

#### Здоровый торг

Ребенок готовится закатить истерику на прогулке от того, что вы решили зайти домой. «Ну, мама, ну еще 5 минуток!» — слезно умоляет он и уже готов забиться в плаче. Ну почему бы и не дать ему эти «5 минуток». Это ведь еще не значит, что вы идете у него на поводу, это значит лишь то, что вы умеете спокойно договариваться.

Важное **HO**: договориться – не значит вечно ныть «Ну, мамааа, ну еще чуть-чуть...» «Чуть-чуть» должно быть обозначено конкретно и никаких «ну еще и еще».

Воспитание детей невозможно без наказания, подумаете вы. И будете правы — ошибки должны устраняться, повторные прощаться или наказываться. Однако будьте внимательны и открыты к детям, помните: наказание, способное причинить ребенку физическое и моральное страдание, не приведет вас к конечной благой цели.

#### Сортировка проблем

Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т. Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь - родителя или ребенка — они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку. При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

- 1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
- 2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.
- 3. Заранее подготовить высказывание.
- 4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
  - 5. Говорить о конкретных действиях.
- 6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
  - 7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
  - 8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.
  - 9. Следить за реакцией ребенка.
  - 10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

(https://incamp.ru/blog/7-alternativ-nakazaniyu/)

## Упражнение «Заверши предложения»

Цель: сосредоточение внимания родителей на личности ребёнка. Родители продолжают следующие предложения.

Больше всего я ценю в ребёнке...

Мой ребёнок...

Я очень хочу...

Я люблю своего ребёнка...

# Подведение итогов. Рефлексия встречи.

Завершая встречу, хотелось бы подчеркнуть мысль о том, что используемые в практике семейного воспитания способы общения и построения детско-родительских отношений не относятся к способам быстрого достижения практического результата. Скорее наоборот: запреты, угрозы, принуждения позволяют быстрее получить результат! Только какой? Право выбора остается за каждым из нас.

#### Список литературы

- 1. Абрумова А.Г., Тихоненко В.А., Бергельсон Л.Л. Социальнопсихологическая дезадаптация личности и профилактика суицида// Вопросы психологии. 1981. №4. С. 91 – 101.
- 2. Агрессия и наркомания: причины и следствия терроризма: метод. Пособие по профилактике агрессивности и употребления психоактив. веществ у подростков / сост. И. И. Соковня . М.: Нарком., 2006. 128 с.
- 3. Амбрумова А. Г. Аутоагрессивное поведение подростков с различными формами социальных девиаций // Шестой Всероссийский съезд психиатров. г. Томск, 24–26 октября 1990: Тез. докл. т. 1. М., 1990. С. 105–106.
- 4. Андроникова О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением // Вестник ТГПУ. 2009. №9 (87). С. 120–126.
- 5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание/пер. с англ.М.: Прогресс, 1986. 800 с.
- 6.Бисалиев Р.В., Сараев М.А. Феноменология латентных форм аутоагрессии//Современные наукоемкие технологии. 2007. №5. С. 48 50.
- 7.Битенский В.С., Херсонский Б.Г., Дворян С.В. Наркомания у подростков. Киев: Здоровье, 1989. 352 с.
- 8.Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2001.352 с: ил.(Серия «Мастера психологии»).
- 9.Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка (1928)// Вестн. Московского университета. Сер. 14, Психология, 1991. с.5–18.
- 10.Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т., т.6 Научное наследство / под ред. М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1984. С.235.
- 11. Качнова Н.А., Зосименко А.В. Клинико-психопатологические аспекты аутоагрессивного поведения жертв сексуального насилия в местах лишения свободы//Психическое здоровье и безопасность в обществе. Научные материалы Первого национального конгресса по социальной психиатрии. М.: ГЕОС, 2004. С. 62.
- 12. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью. Методическое пособие. Москва, 2001. 224 с.
- 13. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК,2005. 288с.
  - 14. Маслоу А. Психология бытия / пер. с англ. М.: Рефол-бук, 1997. 304 с.
- 15. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. 488 с.
- 16. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии/ под. ред. проф. В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. 786 с.
- 17. Настольная книга специалиста в области профилактики социальнонегативных явлений среди учащейся молодежи. Организация профилактических мероприятий с позиции антинаркотического законодательства и Федерального закона №436-ФЗ от 29 декабря 2010 года «О

защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»: методической пособие/ Сост. А.М. Бычкова, В.И. Рерке, О.В. Шубкина. Иркутск: Изд-во ООО «Реклама-Сити», 2018.200 с.

- 18. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. СПб., 1995. 37 с.
- 19. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. Минск, 2000. 672 с.
- 20. Хмарук И.Н. Особенности аутоагрессивного поведения в структуре эротических аддикций // Психическое здоровье и безопасность в обществе. Научные материалы Первого национального конгресса по социальной психиатрии. М.: ГЕОС, 2004. С. 128.
- 21. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / пер. с англ..М.: Издательская группа «Прогресс» «Универс», 1993. 480с.

Подписано в печать 27.03.2020. Бумага офсетная. Формат 60×90 1/16 Печать трафаретная. Усл. печ. л. 4,75. Тираж 100 экз. Заказ №100606 Отпечатано с готового оригинал-макета на RISO в типографии ООО «Репроцентр А1»

г. Иркутск, ул. Александра Невского, 99/2 тел. (3952) 540-940