**«Семейные и внешние условия, определяющие формирование успешного и аддиктивного поведения подростков».**

**Аддикция -** это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приручая человека к рабству души и тела. Зависимости - это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

**Аддиктивное поведение -** один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной - от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

Классификация аддикций (Ц.П.Короленко и Н.В.Дмитриевой):

1. Нехимические адикции:

гэмблинг (страсть к азартным играм),

интернет-аддикция,

любовная аддикция,

сексуальная аддикция,

аддикция отношений (созависимость),

работогольная аддикция,

шопинг (аддикция к трате денег),

ургентная аддикция и т.д.

1. Химические аддикции:

алкоголизм,

наркомания и токсикомания.

1. Промежуточная группа:

аддиктивное переедание,

аддиктивное голодание.

Следует понимать, что приведенная выше классификация также несовершенна, т.к. аддиктивный агент, к примеру, в группе нехимических зависимистей действительно не является веществом, но его одновременно нельзя назвать однородным: в случае гэмблинга и шопинга – это деятельность, в случае созависимости или любовной аддикции – это прежде всего отношения с другим субъектом, которые включают, разумеется, и деятельность по реализации этих отношений.

**Семейные условия, определяющие формирование аддиктивного поведения подростков.**

Фактором риска формирования аддиктивной личности будет являться дисфункциональная семья. Причин, по которым семьи становятся дисфункциональными, много. К дисфункциональным семьям относят не только различной направленности дезадаптивные семьи, но и также эмоционально-репрессивные семьи, отношения в которых характеризуются теми же признаками, что и в семье, где есть больной химической зависимостью.

**Отрицание проблем и поддержание иллюзий.**

Родители пытаются скрыть от детей все то плохое, что связано с проблемами семьи (хотя, на самом деле невозможно спрятать тот беспорядок, который вносится в жизнь семьи, к примеру, алкоголиком). Дети становятся жертвами двойного стандарта, так как вся семья играет в игру: «Давайте притворяться, что все хорошо, а все плохое спрячем и тем защитимся». Члены семьи никогда не обсуждают то, что происходит.

 Для дисфункциональных семей характерны **амбивалентные послания**. Ребенок ежедневно слышит послания с двойным смыслом, к примеру: «Я люблю тебя, иди, не мешай мне». Таким же парадоксом являются и противоречивые требования родителей: «Всегда говори правду» и «Я ничего не хочу знать», С одной стороны, ребенок усваивает, что быть честным — большое достоинство, с другой стороны, вся жизнь в доме приучает к сокрытию правды. И ребенок начинает привыкать отрицать правду. Если верить одновременно в обе части двойного послания, то возникает чувство, что сходишь с ума. Невозможность доверять своим чувствам и своему восприятию ставит ребенка в очень непрочное и опасное положение. Постоянная необходимость уходить от действительности, жить с тягостными ощущениями и надеяться, что никто этого не замечает, истощает, изматывает ребенка. Чувствуя вечное несоответствие между тем, что ему говорят и тем, что он видит, ребенок начинает в конце концов не доверять тому, что он видит и слышит. Чтобы чувствовать себя надежно и в безопасности, ребенок пытается «навести порядок», а это приводит к возрастанию недоверия к самому себе. Дети боятся говорить о своих проблемах, они молчат, а ночью им снятся кошмары. Секрет все равно рано или поздно раскрывается, но дети уже не видят правды, они привыкают жить зашоренными. Привычка к сокрытию обуславливает необходимость игнорировать реальность. Увертки и обман становятся такой же нормой жизни, как и реальность. Каждый становится злобным и подозрительным.

**Вакуум интимности.**

В подобных семьях нет теплых эмоциональных объятий, нет взаимной поддержки, здесь не с кем разделить радость или горе, здесь нет любви, доверия, комфорта. Вместо этого – постоянные придирки, недоверие, скептицизм, вина, борьба, драки, запутанность, одиночество. Члены семьи не уделяют внимания друг другу, плохо, неправильно относятся к детям Дети чувствуют себя небезопасно там, где должны чувствовать защищенность.

**Замороженность правил и ролей.**

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

 В дисфункциональных семьях всегда много отрицательных правил и соответствующих заявлений, например:

 -не выражай своих чувств,

 -не злись,

 -не будь печальным,

 -не реви,

 -не думай, не возражай, а выполняй мои приказы,

 -не задавай вопросов.

 Подчеркивается также, что в дисфункциональных семьях правила или слишком свободны, или слишком строги.

**Конфликтность во взаимоотношениях**

Неважно, из-за чего произошла ссора, ребенок, особенно маленький, может подумать, что это его вина. Дети обычно ищут решения проблемы внутри себя. Ссоры как на вербальном уровне, так и сопровождаемые физической агрессией оказывают не только психотравмирующее действие на ребенка. Постоянные наблюдения за тем, как родители провоцируют друг друга, спорят, шумят или слегка перебраниваются, пререкаются, жалуются друг на друга, приводят к тому, что дети усваивают подобный стиль взаимоотношений между людьми вообще. Ссоры и драки становятся второй натурой ребенка.

**Границы личности размыты.**

Члены дисфункциональных семей не различают собственных границ и границ других членов семьи Вмешательство в жизнь другого, контроль за другими – способ избегать ответственности за себя самого (за свою жизнь, работу, здоровье и т.п.). Они не говорят: "Это очень плохо, что у тебя такая проблема. Чем я могу тебе помочь?" Их ответ таков: "Я здесь. Я это сделаю за тебя".

Анекдот:

Муж возвращается домой, его встречает встревоженная жена:

Слушай! У нас тут такие проблемы! Ты представляешь, соседская дочка беременна!

Ну чего всполошилась? Это – её проблема.

Так она ж ведь от тебя беременна!

А ты чего всполошилась? Это - моя проблема.

А мне-то что делать?

О! А вот это твоя проблема.

В этом анекдоте как раз описано умение разделять свои и чужие проблемы, которого так не хватает

 Недифференцированность "я" каждого члена семьи проявляется и в сфере чувств: "Если мама сердится, то сердятся все". И это действительно так. Как только один из членов семьи переступает порог дома, внося с собой раздражение, либо какое-то другое чувство – им моментельно заражаются все присутствующие

. **Закрытость системы**

Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия. Дисфункциональные семьи имеют свой специфический способ взаимодействия с окружающим миром. На этот счет в семье тоже имеются свои «правила»:

 -не выноси сор из избы,

 -не предавай семью,

 -не выбалтывай секретов

 -что о нас подумают, если узнают...

Секрет семьи тоже хорошо вписывается в царящие здесь правила игры, в притворство, будто все дела в семье обстоят прекрасно.

 В этих домах не любят гостей, ведь друзья детей, приходящие часто, могут стать свидетелями того, что тщательно скрывают. И сами дети склонны скрывать свои переживания даже от близких друзей.

**Абсолютизирование воли, контроля.**

Члены дисфункциональных семей склонны к контролирующему поведению. Разумеется, контроль направлен на жизнь окружающих, а не на свою собственную. Каждый живет по принципу «Я лучше тебя знаю, что тебе надо делать, где тебе надо быть и как тебе будет лучше». Контроль принимает глобальные размеры. Ни у кого из членов семьи нет личного, интимного пространства. Содержание карманов, личных писем и телефонных разговоров, записных книжек и т.д. не является собственностью только их хозяина.

Хаос.

**Внешние условия, определяющие формирование аддиктивного поведения подростков:**

 **Образование.**

Большое влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека оказывает школа. На школу возлагаются важнейшие функции:

- передача знаний, культурных и нравственных ценностей,

- помощь в социальной адаптации и выработке адекватного социального поведения,

- содействие личностному росту.

Но не всегда школа выполняет свои функции. Более того, некоторые образовательные системы и подходы могут способствовать формированию и укреплению аддиктивных механизмов. Традиционное образование само несет на себе аддиктивные черты – черты, направленные на **разотождествление с действительностью. Прежде всего, это проявляется в подаче учебного материала вне интеграции с реальным миром, ориентированности на приоритетность знания учебных предметов, в акцентировании полезности знаний в контрасте с непредсказуемостью межличностных отношений.** Нивелирование значимости межличностных отношений может происходить и из-за того, что школьников нацеливают на всепоглощающий учебный труд, который активно подкрепляется и поощряется. Загруженность учебной деятельностью и, порой, безграничное стремление педагогов и родителей занять детей настолько, чтобы у них не оставалось времени на “всякие глупости” (по мнению взрослых), приводят к тому, что **у детей не остается времени, чтобы принадлежать самим себе, играть, общаться со сверстниками.** Вместо того, чтобы происходило разумное знакомство с реальностью, происходит отрыв от реальности. Дети таким образом отвлечены от собственных ощущений, осознанных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком смысле этого слова. Так постепенно формируется **неумение жить “здесь и сейчас”.** Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, сопряженными со страхом, неуверенностью и дискомфортом, чего хочется избежать любыми средствами. Фрустрация наступает не только потому, что возникла проблема, но и потому, что появляется необходимость принять решение, сделать выбор, взять на себя ответственность за случившееся и за последствия.

Средства массовой информации. Не менее важным институтом социализации являются средства массовой информации. Их заслуга велика во многих сферах общественной жизни: культуре, политике, экономике, образовании и воспитании и др. Но вместе с тем, они вносят свой вклад в отрыв людей от реальности, предлагая целую индустрию ощущений взамен полноценным взаимоотношениям, дают готовые образцы мыслей и поступков.

Телевидение в большей степени разобщает людей. Они разучиваются общаться. Члены семьи могут вечерами после работы и учебы собираться у экрана на несколько часов, перебрасываясь лишь репликами по поводу просмотренного, но не уделив внимания проблемам и интересам друг друга.

Религия играет важную роль в истории, культуре и нравственном кодексе общества. В трудное для человека время он обращается к религии, и она дает ему веру, надежду и силы для противостояния тяжелым испытаниям. Религия может стать большой силой, помогающей пройти жизненный путь со всеми его лишениями, надежной опорой в трудные дни. Но, вместе с тем, религия может стать и силой, уводящей от действительности. Поиски себя, стремления к самосовершенствованию приводят в мир религиозных иллюзий. Порой, незаметно для себя человек оказывается втянутым в одну из религиозных сект, деструктивных по своей сути. Под прикрытием благородной цели "стремления к духовности". Стремительно меняется привычная среда и формируется новая обстановка, не имеющая четких ориентиров, способствующая развитию и усилению экзистенциальных страхов перед реальностью. Социально – экономические затруднения обостряют межличностные конфликты, что способствует разобщению членов общества. Потеря в кризисное время чувства внутреннего комфорта, равновесия, безопасности становится для многих решающим фактором в выборе аддиктивной стратегии поведения в ответ на требования среды. Растет уровень алкоголизации и наркотизации общества. Все больше в эти аддикции втягивается молодежь. Наряду с социально-экономическими факторами развитию и укреплению линии аддиктивного поведения способствуют некоторые неверные убеждения, стойкие стереотипы и установки. Прежде всего, многие люди не склонны принимать на себя ответственность за то, что с ними происходит. Это в значительной мере порождает бездействие или поиск ответственных. Так многие возлагают ответственность на правительство, начальство, своих близких и т.д. Некоторые убеждены, что на все воля божья, и от человека ничего не зависит. Свое распространение находит так называемое магическое мышление, которое взращивает веру в кармическую безысходность, в “свой крест”, в то, что от судьбы не уйдешь.

Неумение и нежелание жить в настоящем проявляется в сверхценном отношении к прошлому, когда люди живут постоянными воспоминаниями о прошлом. Они погружаются в ностальгию, если прошлое было светлым пятном в их жизни, или в глубокую вселенскую скорбь, если прошлое принесло много боли и разочарования. В противоположность этому явлению наблюдается другое, когда человек погружен в фантазии о будущем, иллюзорно рисует себе картины будущего в том свете, в каком ему хотелось бы его видеть, при этом, не задумываясь о том, что он сам мог бы сделать что-то реальное в настоящем, чтобы обеспечить себе будущее.

роисходит насильственный (со стороны руководителей секты или гуру) отрыв от действительности.

Общество. “Современный период исторического развития России характеризуется с одной стороны такими позитивными явлениями, как восстановление свободы и демократии, разрушение тоталитарного режима, возвращение русского национального менталитета, деидеологизация общества, обретение личностью своих прав, свобод, религиозных убеждений. С другой стороны, столь радикальные и стремительные перемены во всех сферах жизни общества, при их безусловной положительной стратегической оценке, не могут не оказывать мощного стрессирующего воздействия на психику большинства людей” (15). Подростковый возраст (особенно младший подростковый) является тем периодом, когда особенно остра необходимость в проведении мероприятий по предотвращению алкоголизма и других форм аддиктивного (зависимого) поведения.

Часто причинами начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления.

В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях.

У подростков развивается потребность во внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение значимой рефрентной группы, усиливается чувство собственного достоинства и максимализма.

Часто в школах проводятся занятия и лекции, на которых учащимся рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ. Приводится пугающая статистика. Но подростки редко примеряют чужой опыт на себя, не доверяют цифрам, продолжая "экспериментировать" и набивать шишки на собственных ошибках. Однако, употребление ПАВ очень быстро вовлекает ребят в зависимость, и остается пагубной привычкой на всю жизнь. Что в дальнейшем негативно отражается на здоровье и, зачастую, приводит к трагическим последствиям.

2) **Семейные и внешние условия, определяющие формирование успешного поведения подростков.**

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Роберт Т. и Джина Байярд в связи с этим пишут: “…поражает контраст между теми детьми, которые сопротивляются” чрезмерному “контролю родителей, и теми, кто не делает этого. Иногда способный ребенок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает зрелости совершенно неготовым к самостоятельной жизни.

**Семейные условия, связанные с формированием успешного, «хорошего» поведения**:

- уметь разделять самого ребенка и его проступки: «Я люблю тебя, но не принимаю того, что ты сделал (а)»;

- уметь активно слушать и понимать переживания и потребности своего ребенка;

- не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется, и заниматься вместе, помогать, когда он просит;

- стремиться разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;

- постоянно поддерживать успехи ребенка, в повседневном общении использовать любые формы выражения своих теплых чувств и отношения: «Мне хорошо с тобой... Я рад (а) тебя видеть... Я по тебе соскучился (лась)... Мне нравится как ты... Ты мой хороший (ая)... Ты, конечно, справишься...».

- стремиться выражать свои теплые чувства и поддержку не только словами, но и лаской, голосом, прикосновением.

Как можно больше времени проводить вместе.

В сфере **образования** необходим пересмотр некоторых подходов в воспитании и преподавании учебных предметов. В связи с проблемой аддиктивного поведения актуальны такие стороны школьной жизни, как

адекватная учебная нагрузка детей, придание особой значимости личностному аспекту, касающемуся и детского, и педагогического контингента. Целесообразно включение в образовательный цикл предметов, интегрированных курсов, спецкурсов и факультативов, направленных в своем содержании на расширение объема знаний о реальной жизни. Данная информация необходима для обретения свободы выбора, для развития адаптивных способностей и понимания важности умения жить в реальной жизни и решать жизненно-важные проблемы без страха перед действительностью, и пользуясь разнообразными активными стратегиями преодоления стресса.

Общество. В подростковом возрасте “решающее значение приобретает стремление детей найти свое место в обществе”. “Подростки стремятся определить свое место в жизни, активно ищут идеал – “делать жизнь с кого?». В связи с этим, очень важно, какие образцы поведения предлагает общество. В общественной жизни большую роль может играть система психологической и социальной поддержки подростков, обеспечивающая помощь молодому поколению в становлении, в здоровом удовлетворении потребностей.

Направленность на людей – “своеобразная психологическая повернутость к людям” – в существенной мере зависит от того, насколько сами люди, общество в целом направлено на подрастающее поколение. Поэтому формирование таких важных качеств для межличностных отношений, как эмпатия, доброжелательность, готовность к сотрудничеству и др. попадает под зависимость от готовности общества отвечать подросткам тем же. Поэтому в этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками.

Также в этот период формируется система ценностей, переосмысливается и переоценивается уже накопленный опыт и вырабатывается основание жизненной позиции, отношение к людям, обществу, миру и к своему месту в нем. В связи с чем, как никогда встает необходимость знания и принятия норм и правил функционирования коллектива, получения информации о взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, о конфликтных ситуациях и путях разрешения конфликта. Возникает необходимость выработки навыков, способствующих формированию установки на здоровый образ жизни.

Неоценимый вклад в профилактику аддикций может внести **культура религиозных чувств**, если она ориентирована не на уход от реальности бренного мира, а, напротив, наделяет человека высшей духовной и нравственной силой для противостояния трудностям и аддиктивным влечениям. А также для формирования уважительного отношения к своей личности и личностям окружающих, что явилось бы крепким фундаментом для строительства межличностных отношений. Христианская традиция может способствовать формированию свойств личности характерных для аддикта отношений. Здесь допустима лишь некоторая коррекция (рефрейминг) взглядов ребенка: их можно сместить в сторону отношения к Богу как к источнику духовной силы и энергии для позитивных свершений, для самосовершенствования, для роста и т.п. Работу с ребенком вполне можно проводить, не вступая в противоречия с его религиозностью, которая, напротив может стать опорой в работе с личностью ребенка.

Основное направление, имеющее большой потенциал и ресурс эффективности в деле профилактики - организация досуговой деятельности подростков. Свободное время подростка - это тот ресурс, который необходимо использовать оптимально. Задача родителей и педагогов совместно с подростком организовать его так, что бы оно служило делу развития, воспитания и становления личности подростка. Свободное время, организованное оптимально, с учетом интересов, связанное с удовлетворением потребностей подростков в общении, познании окружающего мира предоставляющее возможность подростку заниматься актуальной для него деятельностью, - это залог того, что подросток найдет для себя сферу реализации, приобретет навыки общения, а также, вполне возможно, первичные профессиональные навыки, будет приобщен к культурным основам, созданным человечеством. Таким образом, подросток окажется вовлеченным в активную жизнь с возможностью самореализации и целенаправленного дальнейшего развития.