

УДК 316.6

С.Н. Аксёнова, А.В. Садовая, Д.А. Катаржанова

НЕ ПРОСТО БЫТЬ ПОДРОСТКОМ ИЛИ АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в данной статье, затронем тему аддиктивного поведения подростков, точнее профилактику такого поведения. Понятно, что опасность особая в том, что у подростков гораздо быстрее развивается физическая и психологическая зависимость, чем у взрослых. Решить проблему не так уж и просто, но подростковый возраст никто не отменял, поэтому будем искать все пути предупреждения зависимого поведения.*

***Ключевые слова:** подростки, аддиктивное поведение, профилактика, зависимость.*

Какой же сложный возраст, – подростковый.

*Все взрослые детьми когда-то были,
проблемы всем, казалось бы, не новы,
все мы когда-то это проходили.*

Оксана Школьник

Психика человека способна приспосабливаться и восстанавливаться. Но у нее есть свои границы выносливости. Что произойдет с нашей психикой, если мы будем испытывать сильные стрессы, а если это будет происходить очень часто? Даже крепкая психика может начать давать сбои. Сбои психики могут выражаться в не совсем адекватном поведении. Срабатывают защитные механизмы психики, защищая систему от полного разрушения. Время поговорить о первых признаках аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение – это одна из форм девиантного поведения, которая выражается в уходе от окружающей реальности. А чтобы убежать от реальности, приходится искусственно изменять наше психическое состояние.

Аддикция – зависимость, пагубная привычка, привыкание, в широком смысле ощущаемая человеком, навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется и к нехимическим, а психологическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т. п.

Мы должны понимать, что особая опасность употребления ПАВ в детском и подростковом возрасте заключается в том, что для этого контингента характерно более быстрое развитие физической и психологической зависимости, чем у взрослых.

Согласитесь, что на сегодня решить проблему профилактики детского курения, алкоголизма и употребления ПАВ не так уж просто, несмотря на существующий мировой опыт. Сами дети и подростки в качестве причин такого аддиктивного поведения называют разные причины. Это и конфликтные ситуации в семье, и просто элементарная скука, желание попробовать как можно больше в жизни, или стремление не отбиться от коллектива. Иногда это просто давление старших подростков, часто протест против родителей.

Но как говорится болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому было и есть самое эффективное средство – это профилактика, которая является важной в период переходного возраста подростков. И чем раньше она начнется, тем лучше эффекта и проку от нее будет. Профилактическая работа проводится с помощью следующих методов: вовлечение в деятельность, переубеждение, переключение; стимулирование; сотрудничество; доверие; открытый диалог; увлечение полезным видом деятельности; личный пример. Но, ясно, что мы должны понимать еще и то, что сам зависимый или аддикт, не понимает, не осознает своих проблем, да более, он не воспринимает окружающую его действительность, поэтому не может адекватно воспринимать и себя. У него нарушено самовосприятие и самооценка. Не понимая причины, такие подростки постоянно

находятся в тяжелой стрессовой ситуации. Раннее предупреждение развития аддикции включает в себя, прежде всего, диагностический этап, который должен проводиться в образовательных учреждениях с целью выявления детей со склонностью к девиантному поведению. Также первичная профилактика подразумевает предупреждение вовлечения детей и подростков в любые формы зависимостей. Сюда также относится и информирование о возможных последствиях зависимостей методах борьбы со стрессом и технологиях общения. А уже какой способ профилактики выбрать, зависит от того, какого типа аддиктивное поведение наблюдается у подростка.

Профилактика зависимого поведения у подростков ставит такие цели как:

- способствовать осознанию подростками зависимости к курению и наркотикам как болезни, не только сжигающей физические силы человека, но и уничтожающей его как личность;
- развивать у подростков осознанное неприятие наркотических средств и табака как способов воздействия на свою личность;
- воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности;
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- социально-психологическая адаптация.

Необходимо проводить с подростками беседы, лекции, классные часы, так, чтобы они сами включались в работу, в обсуждение, а не были просто пассивными слушателями. Подросткам необходимо приводить примеры, которые могут повлиять на решение остановиться или, что лучше, не начать принимать наркотики, алкоголь, табак. Например, привести примеры знаменитостей, ставших жертвами пагубной страсти. И наоборот привести примеры тех знаменитостей, которые избавились от зависимости. Необходимо демонстрировать подросткам иные виды досуга: различные спортивные секции, танцы, клубы по интересам, любители животных.

Интернет-зависимость оказывает огромное влияние на личность человека. Так как количество подростков, попадающих в эту зависимость, растет ежедневно, а интернет-аддикты имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, то групповые формы работы являются наиболее предпочтительными. Несмотря на тот факт, что каждый случай интернет-зависимости является уникальным, существуют и проблемы, общие для всех или большинства аддиктов, что делает групповые занятия еще более необходимыми. Исходя из сказанного, просто обязательно формирование устойчивой и позитивной самооценки, уверенности в себе:

- развитие коммуникативных навыков и восстановление межличностных отношений;
- ориентация на благоприятные межличностные отношения;
- адекватное восприятие критики;
- умение слушать и понимать собеседников.

Подростковый возраст – это непростое испытание. Если у подростков возникает внутреннее противоречие, которое связано с несоответствием действительности и их внутреннего мира, они начинают свою собственную борьбу и хотят быть услышанными, чтобы их мнение и голос стал более весомым. Однако пытаются они этого добиться по-своему, как им кажется, единственно верным способом.

В школе есть ряд уникальных возможностей для эффективной профилактики аддиктивного поведения. Школа в процессе обучения формирует принципы здорового образа жизни, формирует самооценку у подростков и может проводить работу с семьями учеников. А также для профилактических бесед привлечь психологов, медиков и других специалистов.

Следовательно, профилактика аддитивного поведения должна заключаться в индивидуальном подходе к каждой из видов групп отклоняющегося поведения. Очень важна осторожная и слаженная работа с его механизмами психологической защиты. Необходимо чтобы подросток изменил изначально отношение к себе, а только потом к окружающему его миру.

Список литературы

1. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – Проспект, 2011. – С. 11–512. – ISBN 987–5–392–01704–1.
2. Сухоруков Д.В. Социологические методы исследования аддиктивного поведения / Д.В. Сухоруков, А.А. Богданов // Профилактическая и клиническая медицина. – 2011. – №3. – С. 61.
3. Мудрик А.В. Социальная педагогика: учеб. для студ. пед. вузов / под ред. В.А. Сластенина. – 4-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 200 с.
4. Абдрашитова Т.А. Девиантное поведение молодежи и эффективность психологического консультирования // Вестник университета «Кайнар». – 2005. – №2–3. – С. 66–70
5. Арымбаева К. Социально-педагогический подход к пониманию девиантного поведения // Поиск. Серия гуманитарных наук. – 2006. – №4. – С. 296–307.

Аксёнова Светлана Николаевна – учитель, ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат», Россия, Шебекино.

Садовая Анна Владиславовна – учитель, ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат», Россия, Шебекино.

Катаржнова Дарья Александровна – учитель, ГБОУ «Шебекинская гимназия-интернат», Россия, Шебекино.
