

Памятка родителям (законным представителям) по профилактике аддиктивного и девиантного поведения подростков

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания.

Нормальное поведение подростка предполагает взаимодействие его с микросоциумом, адекватное потребностям и возможностям его развития и социализации. Если окружение ребенка способно своевременно и адекватно реагировать на те, или иные особенности подростка, то его поведение будет нормальным. Подростков, чье поведение отклоняется от принятых в обществе правил и норм поведения, называют трудными с отклоняющимся, **асоциальным** поведением.

Норма – это явление группового сознания. Она удерживает общественную систему в состоянии равновесия. Различают нравственные, морально – этические, правовые, социальные, психические нормы.

Девиантное поведение (лат. *deviatio* – отклонение) – один из видов асоциального отклоняющегося поведения, связанный с нарушением соответствующих возрасту социальных норм и правил поведения, характерных для микросоциальных отношений (семейных, образовательных). Оно проявляется в демонстративности, агрессии, отклонении от учебы. Это могут быть уходы из дома, бродяжничество и даже попытки суицида. Для такого поведения характерно пьянство и алкоголизм, ранняя наркотизация, антиобщественные действия сексуального характера.

Аддиктивность – склонность, пагубная привычка.

Аддиктивное поведение - один из видов асоциального отклоняющегося от нормы поведения, характеризующееся бегством от существующей реальности: бегство в тело (анорексия, булимия), в работу (трудоголизм), в одиночество, в фантазии (игры), в религию, в секс, суицид, употребление ПАВ. Нельзя забывать, что употребление психоактивных веществ, включая наркотические вещества, является одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. Большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Проблемы подросткового возраста.

Подростковый период – самый сложный, самый критический из всех возрастов. Это период полового созревания, в котором подросток плохо контролирует свои эмоции из-за выброса гормонов, период осознания себя как личности, когда ребенок сравнивает себя с другими, это период отчуждения от взрослых и поиск себя в группе сверстников.

Основным мотивом поведения подростков, склонных к девиантным и аддиктивным формам поведения, является бегство от невыносимой реальности. Но чаще встречаются внутренние причины, такие как переживание стойких неудач и конфликты с родителями, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная не востребоанность в будущем и личная несостоятельность во всех видах деятельности и многое другое. От всего этого хочется убежать, заглушить и изменить свое психическое состояние, пусть временно, но в «лучшую» сторону.

Личная жизнь, учебная деятельность и окружающая их среда рассматривается ими чаще всего как «серые», «скучные», «монотонные», «апатичные». Этим подросткам не удастся найти в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь их внимание, увлечь, образовать, вызывать эмоциональную реакцию. И только после употребления различных психоактивных веществ они достигают чувства приподнятости без реального улучшения ситуации.

Профилактика асоциального поведения

Профилактика аддиктивного поведения будет тем более эффективной, чем раньше ее начать. Раннее предупреждение развития аддикции включает в себя, прежде всего, диагностический этап, который должен проводиться в образовательных учреждениях с целью выявления подростков со склонностью к девиантному поведению. Также первичная профилактика подразумевает предупреждение вовлечения подростков в любые формы зависимостей.

Следующий этап реабилитации – коррекционный, направлен на исправление уже имеющихся вредных привычек и зависимостей. При этом профилактические занятия в техникуме могут быть как индивидуальными, так и групповыми. В качестве групповых техник особенно эффективны тренинги личностного роста, предполагающие коррекцию отдельных особенностей личности и поведения.

Профилактика девиантного поведения – это научно-обоснованная, своевременная деятельность, направленная на предотвращение возможных отклонений подростков; максимальное обеспечение социальной справедливости, создание условий для включения несовершеннолетних в социально-экономическую и культурную жизнь общества, способствующую процессу развития личности, получению образования, предупреждению правонарушений.

Большой вклад и воспитательное воздействие по данному направлению работы вносит социально-психологическая служба учебного заведения. Со студентами проводится индивидуальная и групповая профилактическая и просветительская работа, а также в техникуме ведется работа кружков «Культура добрососедства» и «Познай себя», в рамках

которых проводятся профилактические и коррекционно-развивающие занятия.

Советы родителям (законным представителям) по коррекции основных видов отклоняющегося поведения подростка.

Недисциплинированность.

Причины:

- гиперактивность – избыток энергии, неумение рационально проявить свою активность и инициативу;
- неудачно выраженное стремление к самостоятельности;
- неправильное понимание упрямства как проявления силы воли;
- желание противостоять подавлению личности.

Основные правила профилактики и устранения:

Необходимо давать нагрузку, чтобы не было ни сил, ни желания, ни возможности отвлекаться на другие дела. В процессе взаимодействия нужно действовать твердо, быть требовательным, но одновременно тактичным и доброжелательным. Необходимо организовать правильный режим учебы и отдыха, учитывать потребности и интересы подростка.

Побеги и бродяжничество:

Причины:

- склонность к фантазии, стремление получить сильные впечатления;
- из-за излишнего контроля и авторитарного стиля воспитания;
- отсутствие должной заботы или поддержки;
- под влиянием товарищей (конформный тип поведения).

Основные правила профилактики и устранения:

Дать почувствовать, что подросток не одинок, что его любят и одобряют, что его готовы защитить. Стараться наряду с этим приобрести союзников в лице его друзей, педагогов, одноклассников. Помочь не поддаваться возникающим чувствам. Искать пути согласия с окружающими.

Грубость.

Причины:

- самоутверждение в среде сверстников;
- подавление личности подростка взрослыми;
- как ответная реакция на несправедливое обращение взрослых;
- состояние переутомления.

Основные правила профилактики и устранения:

Уважение достоинства подростка. Предоставление самостоятельности. Разумная организация активности. В случае ответной

реакции на несправедливое обращение взрослых – исправление взрослыми своей ошибки.

Агрессивность, жестокость.

Причины:

- под влиянием социальных причин и, главным образом, под влиянием воспитания и психологии того макросоциального коллектива, который окружает подростка;

- неудовлетворенная потребность чувствовать себя сильным;
- желание отыграться за собственные обиды или душевную травму;
- боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению.

Основные правила профилактики и устранения:

Чем же можно побороть жестокость у подростков?

- воспитанием;
- развитием культуры;
- длительным миром, любовью;
- осознанным подавлением диких инстинктов;
- взрослым, работающим с подростками, необходимо контролировать собственную жестокость, избегать ситуаций насильственной ломки воли подростка, не превращать своих детей в злопамятных мстителей.

Лживость.

Причины:

- стремление привлечь к себе внимание;
- боязнь наказания;
- желание «прикрыть» товарища.

Основные правила профилактики и устранения:

Уважение к правдивости утверждений подростка. Родитель (законный представитель) сам должен быть примером честности и искренности. Убеждать, что лживость – презренное качество человека. Избегать наказаний, которые вызывают у подростка чувство страха и глубокой подавленности.

Воровство.

Причины:

- недостаток любви и тепла;
- недостаточная этическая воспитанность или избалованность;
- потребность испытать себя, закалить в рискованном деле, испытать чувство одобрения в компании сверстников;
- желание иметь красивые вещи, которых подросток лишен;
- зависть.

Основные правила профилактики и устранения:

Персональное внимание и любовь к каждому подростку. Необходимо формировать правильное содержание понятия «честность», «риск», представления о храбрости и т.п. Обсуждение и проигрывание сложившейся ситуации, чтобы подросток понимал не только свои интересы, но и смог встать на позицию пострадавших. Вовлекать подростков в различные виды полезной деятельности, в которой он получил бы возможность удовлетворить указанные выше потребности.

Как помочь подростку поверить в себя, осознать собственные возможности и реализовать их? Для этого необходимо организовать подростку ситуацию успеха.

Рекомендации психолога:

- Власть используйте лишь в меру необходимости - старайтесь не отругать, не запретить, а убедить подростка.

- Всегда объясняйте мотивы своих требований и обсуждайте их с подростками. Установленные правила твердо проводите в жизнь (следите за тем, чтобы Ваши слова не расходились с делом). Подростки очень критичны! Они сразу замечают, когда взрослые говорят и учат их одному, а сами поступают по-другому. Это не только подрывает Ваш авторитет, но и учит их лицемерию.

- Умейте открыто признать свою ошибку перед подростком. Говоря: «Извини, я был не прав», Вы поднимаетесь в глазах своих детей на очень большую высоту и завоевываете авторитет.

- Никогда не занимайтесь "воспитательной работой" в плохом настроении.

- Не подсказывайте готового решения, а показывайте возможные пути к нему и рассматривайте с подростком его правильные и неправильные, целесообразные и нецелесообразные шаги к цели.

- Не пропустите момента, когда достигнуты первые успехи. Отметьте их.

- Укажите подростку на допущенную ошибку, чтобы он осмыслил её.

- Оценивайте поступок, а не личность (конструктивный диалог). Помните: сущность человека и его отдельные поступки - не одно и то же.

- Дайте подростку почувствовать (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на ошибку. Сохраняйте положительную репутацию своего ребенка.

- Придерживайтесь неагрессивной модели поведения.

- Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности.

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала девиантное поведение проявляется эпизодически.

- Необходимо найти сильные стороны и качества подростка и правильно их использовать и развивать. В подростка необходимо верить - это главное!

- Великое значение для трудного подростка имеет возможность испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Не позволяйте подросткам:

1. Уходить из дома на длительное время.
2. Ночевать у малознакомых для вас людей.
3. Оставаться надолго дома без присмотра взрослых, родственников на длительное время вашего отпуска.
4. Находиться поздно вечером и ночью на улице, где они могут стать жертвой насильственных действий взрослых.

Вы обязаны заметить и отреагировать, когда:

- в доме появились чужие вещи (выясните, чьи они);
- в доме есть запах жженой травы или синтетических веществ (это может свидетельствовать о курении сигарет с наркотическими веществами);
- в доме появились иглы для инъекций, мелкие частицы растений, чем испачканы бинты, закопчена посуда (это может свидетельствовать об употреблении наркотических препаратов);
- в доме появились лекарства, которые действуют на нервную систему и психику (выясните, кто и с какой целью их использует);
- в доме слишком часто является запах средств бытовой химии - растворителей, ацетона и т.д. (веществ, которые вызывают состояние одурманивания);
- состоялась быстрая смена внешнего вида и поведения: нарушилась координация движений, повысилась возбудимость или вялость, появились следы от укол на венах, расширение зрачков и т.д. (это может свидетельствовать о применении подростком наркотических веществ).

Такая форма работы дает возможность родителям (законным представителям) больше контролировать и понимать своих детей, понимать их жизнь, повышает правовое образование родителей, помогает им правильно воспитывать своих детей.

Живите не рядом, а вместе с ребенком.

Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности возможных девиаций и употребления одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки (умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п.),

дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к ПАВ.

Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности – общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально, таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

Всегда показывайте подростку, что вы его любите – словами, объятиями, улыбкой, поощрением. Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности, значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше интересоваться делами и жизнью ребенка, выстраивайте доверительные отношения.

Доверяй, но проверяй.

Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления ПАВ и возможных асоциальных проявлений. Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишится раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики. Каждому родителю необходимо знать круг общения своего ребенка, поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери. Помните, что запрет на общение можно использовать лишь в самых крайних ситуациях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.

Даже следуя всем этим рекомендациям, нельзя исключить возможность пробы подростком психоактивных веществ и участия в азартных ситуациях. Надо четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, достаточно серьезная, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Чем раньше вы обратитесь за помощью к специалистам, тем больше шансов помочь подростку избежать медико-социальных последствий употребления ПАВ или вовлечения в противозаконные действия.

Дети учатся жить у жизни

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.

- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

*Подготовлено социально-психологической службой техникума
Педагог-психолог Мартынова О.В.
(использована информация из Интернет-источника)*