**ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ.**

*Социальный педагог*

*Атинян Елена Александровна*

В последнее время активно формируется новое направление, которое названо аддиктологией. Аддиктология изучает причины возникновения аддикций. **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.

Человек – существо социальное и с самого рождения общество диктует как нам нужно себя вести. Семья, воспитатели, учителя, начальники и государство учат нас соблюдать социально-приемлемые нормы поведения. И конечно, находятся те, кто не приемлет правил и идет в разрез с обществом. Таких людей называют аддиктами, а их поведение аддиктивным. Суть аддиктивного поведения – это уход от реальности за счет изменения состояния психики. Способы достижения аддикций самые разнообразные – начиная с видов деятельности и заканчивая приемом веществ. Причем способы избавления от психического дискомфорта являются для человека болезненными. Эта болезненность проявляется в социальной дезадаптации и неконтролируемом стремлении человека повторить выбранный способ поведения. Изучением этого явления занимаются клиническая психология и социология.

**Аддикт** — это человек, страдающий от проблем с самооценкой и не способный адекватно воспринимать окружающую реальность. Сегодня психологи особенно активно изучают, что такое аддиктивное поведение. В последние несколько лет проявление аддиктивного поведения участилось среди подростков. Это явление стало проблемой национального масштаба. Первопричиной такого отклонения подростков от реальности является нарушение взаимодействия ребенка с той социальной микросредой, в которой он растет и развивается. Чаще всего влияние на подростка оказывают родители, сверстники и школа. Период переходного возраста – нелегкое время, и если подросток не находит поддержки в семье, либо семейный климат нельзя назвать благоприятным, то поиски подростком истины могут привести к плачевным последствиям. По данным ряда исследований под воздействием аддикций чаще всего оказываются несовершеннолетние от 11 до 17 лет.

**Самое эффективное средство – это профилактика,** которая очень важна в нелегкий период переходного возраста подростков. Профилактика будет тем более эффективной, чем раньше ее начать. Профилактическая работа должна проводиться с помощью следующих **методов:**

* переубеждение,
* переключение,
* вовлечение в деятельность;
* стимулирование;
* сотрудничество;
* доверие;
* открытый диалог;
* увлечение полезным видом деятельности;
* личный пример.

Но, прежде чем приступить к ней, нужно понимать, что сам аддикт не осознает собственных проблем, но при этом он не способен адекватно воспринимать себя и окружающую действительность. У него нарушено самовосприятие и самооценка. Не понимая причины, такой подросток постоянно находится 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.

Нужно проводить с подростками беседы, лекции, классные часы, так, чтобы они включались в работу, в обсуждение, а не были просто пассивными слушателями. Например, вместе с обучающимися можно выработать советы как воздержаться от табака. Подросткам необходимо приводить примеры, которые могут повлиять на решение остановиться или, что лучше, не начать принимать наркотики. Например, привести примеры знаменитостей, ставших жертвами пагубной страсти. (Михаил Горшенев, Линдси Лохан,Уитни Хьюстон, Хит Леджер). Очень важно для современного общества популяризации иных видов досуга, например, спортивных секций.

Интернет-зависимость оказывает сильное влияние на личность человека. Учитывая, что количество подростков, попадающих в эту зависимость, растет с каждым днем, а интернет-аддикты имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, то предпочтительнее групповые формы работы. Несмотря на то, что каждый случай интернет-зависимости по-своему уникален, существуют и проблемы, общие для всех или большинства аддиктов, что делает групповые занятия еще более необходимыми. Исходя из этого необходимо 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 не простое испытание. Когда у подростков возникает внутреннее противоречие, которое связано с несоответствием действительности и их внутреннего мира, они начинают свою 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 общем, профилактика аддитивного поведения должна заключаться в отдельном подходе к каждой группе видов отклоняющегося поведения. Необходима осторожная и мягкая работа с его механизмами психологической защиты. Нужно чтобы подросток изменил в первую очередь отношение к себе, а затем к окружающему миру.

Используемая литература:

1. А.Л. Свенцицкий. Краткий психологический словарь.- Проспект, 2011.-с.11-512 с. -ISBN 987-5-392-01704-1.
2. Сухоруков Д.В., Богданов А.А. Социологические методы исследования аддиктивного поведения // Профилактическая и клиническая медицина. 2011. No 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