

Воспитание в неблагополучной семье нельзя считать единственной причиной, приводящей подростка к отклоняющемуся поведению. Причин очень много и они вытекают из особенностей подросткового возраста в сочетании с отдельными неблагоприятными факторами воспитания, окружения или развития личности подростка. И каждая причина требует особого внимания, когда мы продумываем направления работы по социальному и личностному развитию подростков.

В то же время практически любое жизненное затруднение подростка может быть рассмотрено как «точка отсчета» негативного вектора его развития. Таким образом, мы говорим о причинах в двух случаях:

1) когда мы хотим каким-то образом структурировать и обосновать направления и виды развивающей работы с подростками;

2) когда мы хотим показать самим подросткам, что для отклоняющегося поведения нет причин, а есть лишь способ оправдать себя.

На самом деле причина отклоняющегося поведения только в том, что подросток не знает, не умеет или почему-то не хочет решать свое затруднение другим способом. Так что в дальнейшем мы будем говорить о **потребностях подростков**, которые они не всегда могут или умеют удовлетворить конструктивным способом.

### **1. Любопытство, стремление познать и испытать как можно больше**

Одна из возрастных задач подростков — исследование, постижение мира и себя. Подростку хочется все узнать, все испытать, все попробовать. Любопытство, необходимое для расширения кругозора, определения своих склонностей и интересов, выбора жизненного пути, может также приводить и к исследованию новых ощущений через любые формы отклоняющегося поведения.

#### ***Профилактические меры***

1) Организация мероприятий, в которых подростку предоставляется возможность удовлетворять свое любопытство через исследование себя, разных сторон жизни, мира, природы и т.д.

2) Снижение интереса подростков к формам отклоняющегося поведения через демонстрацию сужения жизненного пространства человека, ведущего противоправный образ жизни или употребляющего ПАВ, роста жизненных проблем у таких людей.

### **2. Стремление к переживанию «драйва»**

Подростки любят рисковать. Они теоретически знают, что многие люди погибают, но смерть представляется им чем-то фантомным, что может происходить с кем-то, но не с ними. Это проявляется и в особенностях подросткового суицидального поведения: «Вот выброшусь из окна, разобьюсь насмерть, посмотрим тогда, как они будут жалеть, что не позволили мне пойти на дискотеку!»

Подростки весьма отстраненно воспринимают аргументы о том, что когда-то в будущем они могут жестоко поплатиться своим здоровьем, что

у них могут рождаться дети-уроды, если они будут употреблять алкоголь или наркотики и т.д. Они ориентированы на конкретное «сегодня».

К этому можно добавить стремление переживать напряжение страха. Наверное, все помнят, как в детстве рассказывали друг другу страшилки обязательно с неожиданными жуткими концовками. Как при этом испуганно и радостно визжали, с возбужденными от страха глазами, зная, что находятся в абсолютной безопасности. В подростковом возрасте такие страшилки уже не пугают. Им на смену приходят фильмы ужасов. Но это все «не по правде». Им хочется переживать нечто подобное, радостно-ужасное по-настоящему.

### **Профилактические меры**

1) Организация мероприятий, соревнований, походов, игр и т.д., где подросткам предоставляется возможность переживать радостное напряжение разумного риска (так называемого «драйва»), преодоления собственного страха.

Переживание подобного полезного драйва легко найти в спорте. Кроме того, в спорте можно социально приемлемым способом разрядить накопившееся напряжение, а выражение гнева принимает четкие формы, ограниченные правилами, выбрасывается адреналин. Для тех, кому трудно найти внутренние границы и ориентиры, в спорте всегда есть определенные четкие правила, дисциплина и порядок. Не менее важно то, что подросток имеет возможность самореализации. В целом, действительно, спорт — это настоящая панацея от множества вероятных опасностей и бед. Именно поэтому развитие работы спортивных организаций, доступность, разнообразие видов спорта в каждом городе и районе — важнейшее направление профилактики отклоняющегося поведения. Проблема в том, что не каждый подросток идет в спорт. Поэтому от взрослых требуется немало творчества и желания, чтобы организовать и другие формы работы для создания возможности переживать настоящий «полезный драйв».

2) Демонстрация саморазрушительного поведения и озлобленности тех, кто практикует агрессивное или противоправное поведение; отсутствия драйва в темной, мрачной жизни наркозависимого человека.

### **3. Стремление к наслаждению, получению удовольствия**

Стремление к наслаждению присуще любому человеку. Однако зрелые люди знают, что для достижения настоящего удовольствия нужно проделать определенный путь. Чтобы его получить, надо приложить усилия. Зрелый человек может отложить получение любого удовольствия, если этого требуют обстоятельства, он понимает, что наслаждение будет больше, когда он сможет его себе позволить. Удовлетворение от того, что удовольствие заслужено, делает его особенно глубоким.

К сожалению, многим подросткам свойственно стремление получить все и сразу без усилий. Это желание часто сочетается со стремлением разрушать запреты, которые в детстве воспринимались спокойно и принимались как устоявшиеся правила жизни. Раздвигая границы своей свободы, подросток пытается в том числе раздвинуть их и в сфере удо-

вольствия. Так может быть сделан шаг к получению удовольствия через наркотики.

Большое значение имеет подростковая сексуальность. Это время, когда онанизм — нормальный способ сбросить сексуальное напряжение. Однако многие родители вступают в активную борьбу с мастурбацией ребенка. Они мажут руки перцем или горчицей, привязывают руки, подкарауливают момент мастурбации и наказывают подростка, стыдят, пугают последствиями. Так сексуальное удовольствие сливается у подростка с чувством стыда и вины, а сексуальная разрядка не приносит разрядки эмоциональной.

И в таком случае замещением сексуального удовольствия могут стать наркотики. «90% наших пациентов описывают, что главное удовольствие от различных наркотиков — *тепло, ощущение набухания частей тела и последующее расслабление*. Причем, похожие описания дают даже ребята, употребляющие не героин, а наркотики, которые таких ощущений теоретически вызывать не должны ("винт", экстази, марихуана и т.д.). Обратите внимание! Такие описания как бы повторяют ощущения, которые должен испытывать человек во время полового акта».<sup>1</sup>

#### **Профилактические меры**

1) Обучение подростков получению удовольствия и наслаждения без наркотиков: наслаждение ощущениями (например, массаж, упругий душ, уход за телом — в отличие от поспешных гигиенических процедур), эмоциональными состояниями (например, при слушании трансовой и релаксационной музыки, при медитации, занятии ритмичными танцами).

2) Сексуальное просвещение родителей и подростков.

3) Демонстрация и детальное описание болезненных состояний наркомана. Стоит обращать внимание на то, что быстро наступает полное отсутствие удовольствия при приеме дозы. Наркотик воспринимается уже как необходимое лекарство для избавления от мучений, а не как источник наслаждения.

#### **4. Поиск способов избавления от скуки**

*Скука* — это тяжелое эмоциональное состояние. И к такому состоянию нужно относиться так же серьезно, как, например, мы относимся к депрессии. Никто не хочет переживать скуку, однако часто люди не могут самостоятельно избавиться от этого чувства. Особенно свойственно переживание скуки подросткам.

Чем может быть вызвано такое состояние? *Чаще всего скука — это следствие какой-либо из следующих причин.*

1) *Отсутствие смысла жизни*: нет желаний, интересов, стремлений, все представляется бессмысленным — такое состояние называется *ноогенным неврозом*; как правило, он является следствием:

– полученных в детстве психических травм, в том числе от пережитых трагедий, насилия, жестокого обращения;

– тяжелых разочарований (например, предательство близких людей);

---

<sup>1</sup> Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2001. С. 54.

– чрезмерного баловства, когда ребенок просто не успевает чего-то по-настоящему захотеть — у него всегда всего слишком много;

– чрезмерной критичности взрослых — хотеть чего-то или к чему-то стремиться опасно и болезненно, потому что за это могут высмеять или унижить; тем более опасно чего-то достигать, добиваться — малейшая ошибка приводит к жесткому осуждению.

2) *Хроническая фрустрация важных, базовых потребностей:*

– в любви (на фоне гормонального всплеска подросток томится в ожидании «настоящей любви»);

– в познании (если при общении с друзьями не происходит ничего интересного, то для того, чтобы как-то избежать скуки, подростки часто совершают рискованные поступки или даже правонарушения);

– в уважении (подросток хочет, чтобы его уважали, но если он не обладает лидерскими качествами и не является «вожаком стаи», он может считать это для себя недоступным, и неудовлетворенность может переживаться им как скука);

– в самоактуализации (многие подростки склонны мечтать о недоступном: совершить какой-то подвиг, стать звездой экрана, получить редкую романтическую профессию, встретить инопланетную цивилизацию и вступить с ней в контакт; все остальное кажется мелким, серым, скучным).

3) *Жизнь «пока»:* все важное, значительное, интересное в жизни должно произойти когда-то в будущем, причем сроки не определены и кажутся очень далекими, а пока нужно просто ждать, когда это произойдет; ожидание всегда томительно и скучно.

Многие подростки более-менее систематически переживают чувство скуки. К неумению отчетливо сознавать свои потребности и предпринимать последовательные шаги к их удовлетворению примешивается «сексуальная тоска» — как говорится, «гормоны кипят», и подросток мечтает о любви, которая в этом возрасте всегда сопряжена с большими проблемами. Потребность «взрослой» любви так велика (особенно это свойственно девушкам), что на какой-то период все остальное может восприниматься как нечто не главное, второстепенное, не дающее настоящего удовлетворения жизнью. Кажется, что все самое важное должно случиться потом, и подростки часто ощущают, что живут будто в особом времени «пока еще не...». Такое чувство испытывают многие юноши, если они знают о неизбежности службы в армии: стоит ли относиться к чему-то слишком серьезно, если после армии все изменится.

4) *Неразвитость творческих способностей:* творческий человек всегда наполнен идеями, поэтому и свободное время он проводит с интересом и вдохновением; когда человек не привык мыслить творчески, ему трудно структурировать свое время так, чтобы в обычных обстоятельствах найти что-то интересное для себя.

5) *Неумение выстраивать цели всей жизни и отдельных периодов:* подросток может испытывать различные желания, но они сменяют друг друга хаотически, никогда не реализуясь. Если подросток, метафорически выражаясь, не может просто протянуть руку и взять то, что хочет,

если он не видит пути к осуществлению желания, тогда он просто отказывается от желаемого. Подросток, не умея сложную задачу разделить на небольшие шаги (в этом смысле он все еще ребенок, который может решать задачки только в одно или два действия — более сложные решения ему недоступны), вообще перестает стремиться к цели. Все это приводит к неудовлетворенности и скуке.

День за днем переживая скуку, подросток стремится избавиться от нее любым путем.

### **Профилактические меры**

1) Принятие мер по предупреждению насилия, жестокого обращения с детьми в семье.

2) Создание в семье условий, при которых ребенок, имея все необходимое, все-таки должен добиваться осуществления некоторых желаний, ожидать возможности для получения чего-либо, совершать какую-то работу для получения вознаграждения.

3) Оказание помощи подросткам в осуществлении их желаний, поощрение жажды творчества, достижений.

4) Развитие в подростках лидерских качеств, уверенности в себе.

5) Развитие творческих способностей. Все дети рождаются с творческими способностями, их отсутствие — результат чрезмерного контроля, критичности, гиперопеки или отсутствия возможности для их развития. Плюс в том, что творческие способности могут развиваться в любом возрасте.

6) Прояснение и обсуждение основных жизненных установок: смысл жизни не приходит извне; человеку дается жизнь, а чем ее наполнить и во что превратить, каждый решает сам. И еще, прошлое миновало и его не вернешь, будущее еще не наступило, то, каким оно станет, зависит от сегодняшнего дня. Конечно, будет лучше, если рассуждая на эту тему, вы сами будете придерживаться подобного мнения.

7) Оказание помощи подросткам в постановке целей (больших и маленьких), в определении задач, которые нужно решить для их достижения, в разделении этих задач на небольшие легко осуществимые шаги.

## **5. Страх потерять расположение определенной социальной группы («Я как мои друзья») или страх перед физической и моральной расправой за сопротивление**

Для подростка самым важным фактором его социального развития становится именно общество сверстников. Друзья подростка, его соседи по дому или одноклассники непрерывно и безжалостно дают ему понять, как они к нему относятся, представляет ли он для кого-нибудь интерес, ценят его или презирают и т.д. Если у подростка складываются хорошие отношения с приятелями, то самое страшное для него — потерять их расположение. И когда друзья предлагают совершить что-то незаконное или употребить наркотики «за компанию», он часто не находит в себе сил противостоять им. Для него страх от последствий совершаемого не так силен, как страх потери их расположения. Чем менее уверен в себе подросток, чем хуже он относится к себе, тем более значима для него

симпатия сверстников и тем менее он способен мыслить и действовать вопреки их мнению.

В других случаях подростки не просто боятся потерять расположение сверстников, но и опасаются мщения с их стороны за открытое противостояние. Не чувствуя себя достаточно уверенно для того, чтобы спокойно выдержать напор, принуждения и издевательства, подросток предпочитает подчиниться требованиям неформального лидера группы.

### ***Профилактические меры***

1) Помощь подростку в развитии положительного отношения к себе, уверенности в своих силах, в принятии своих качеств, особенностей, отличительных черт.

3) Обучение подростков выстраиванию независимых отношений.

4) Обучение независимому поведению в сложных ситуациях и эффективным моделям противостояния негативному влиянию.

5) Развитие физической силы и как следствие смелости. Если подросток хорошо развит физически, у сверстников гораздо реже возникает желание воздействовать на него силовыми методами.

6) Развитие коммуникабельности. Умение легко устанавливать отношения помогает подростку отказываться от общения с неподходящей компанией без опасения остаться в одиночестве. Он легко может создать отношения в другом окружении.

## **6. Протест против родителей**

Особенностью подросткового возраста является стремление расширить свою свободу. При этом понимание свободы далеко не всегда сочетается с представлениями об ответственности за содеянное. Подросток бунтует против родителей, их правил, установок, но на самом деле его зависимость от семьи еще очень велика. Правда, это проявляется со знаком минус. «Я не буду жить так, как вы!» — заявляет подросток родителям. Но как жить по-другому он еще не знает.

Часто тинейджеры совершают тот или иной поступок не потому, что осмысленно сделали выбор, а просто из духа противоречия. Их могут привлекать личности, сильно отличающиеся от них самих по своим убеждениям и образу жизни, или люди, которые не нравятся родителям. Подросток часто делает именно то, что ему запрещают. Иногда, заведомо зная, что вредит себе, он делает что-либо, следуя формуле: «Я сам знаю, что мне делать, и никто мне не указ!»

В той или иной степени такое поведение свойственно всем подросткам, независимо от благополучия семьи, но особенно ярко проявляется дух противоречия, когда между родителями и детьми нет взаимопонимания, отношения выясняются через скандалы с оскорблениями. Отклоняющееся поведение становится вызовом, крайней формой протеста.

Возрастной протест становится интенсивнее, отчаяннее, если родители совсем не интересуются жизнью ребенка. Фактически подросток

чувствует, что он не нужен и даже в тягость своим родителям. Часто у таких детей формируется комплекс саморазрушения. Отклоняющееся поведение в таком случае становится одновременно формой протеста и выполнением бессознательного предписания уничтожить себя.

### **Профилактические меры**

1) В социальных играх и тренингах создание ситуаций, метафорически иллюстрирующих неотвратимость ответственности за любое решение и каждый поступок. Эта тема имеет одну особенность. Ее слишком «замылили» и родители, и учителя: ругая или критикуя, они каждый раз взывают к ответственности. В результате слово «ответственность» и осуждение прочно связаны в голове подростка. Любые стандартные беседы на тему ответственности раздражают и молчаливо отвергаются. Вот почему тема ответственности должна подниматься именно в игровой форме, когда подросток САМ ПЕРЕЖИВАЕТ ее необходимость (см., например, игры «Сказка о Кощее», «Снежная королева» и др.).

2) Обучение подростков анализу своих желаний и выборов: «Для чего я это делаю? Я действительно этого хочу или я завишу от желания противоречить и что-то доказывать?»

3) Обучение подростков ассертивному (т.е. неагрессивному и в то же время уверенному) отстаиванию своего мнения, умению сказать *нет*.

4) Обучение родителей эффективному взаимодействию с подростком.

## **7. Стремление снизить тревожность, вызванную неуверенностью в себе**

Подросткам свойственна неуверенность в себе. Это вызвано тем, что он примеривает на себя образ взрослого человека (так, как он его понимает). Соответственно он предъявляет к себе высокие требования, которые достигают идеального уровня: суперталант, суперпривлекательность, суперуспешность, суперсмелость и т.д. Этим требованиям трудно соответствовать даже взрослым людям. Так что разница между идеальным и реальным образом велика и очень расстраивает подростка. С одной стороны, он стремится представить себя в выгодном свете, с другой, — чувство «несоответствия» держит его в постоянном напряжении.

### **Профилактические меры**

1) Развитие у подростков умения видеть в себе реальные позитивные качества, принятие себя.

2) Обучение подростков постановке и пошаговому достижению реалистичных целей личного развития.

3) Постоянная поддержка подростков при достижении поставленных целей и развитие веры в себя через подчеркивание достижений и спокойное отношение к временным неудачам.

4) Обучение приемам и методам снятия стрессового напряжения.

## **8. Стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований (в том числе в любви), переживания тяжелой утраты (смерти любимых людей)**

Подростку свойственен максимализм. Часто мир представляется ему в черно-белых тонах. Он либо восхищается, либо ненавидит. Он особенно чувствителен к любой несправедливости. А несправедливостью ему кажется все, что не соответствует его высоким идеалам. Он может восхищаться «киношными» героями и глубоко презирать бытовую суету. Часто его требования справедливости и категоричные оценки вызывают насмешки взрослых. При этом подросток уже многое понимает, многое видит. Будучи не в силах преодолеть равнодушие и/или погруженность взрослых в себя, он бессознательно формирует психологические защиты от остроты переживаний. Он может стать циничным, демонстрируя презрение к чужим бедам, либо замыкается в себе: не видеть, не слышать, не думать. Внутренний конфликт между стремлением к справедливости, чистоте и демонстрацией цинизма и равнодушия тревожит подростка. Он ищет способы перестать чувствовать противоречия в душе, один из них — отклоняющееся поведение.

Разочарование в первой любви может казаться подростку катастрофой: жизнь кончена и уже больше никогда он не будет счастлив. А раз так, зачем заботиться о своем здоровье?! С мрачным удовольствием он позволяет себе выйти за пределы сознательных ограничений, действуя по принципу «чем хуже, тем лучше».

Примерно такие же реакции сопровождают переживание подростком смерти любимых людей. Горе кажется бесконечным, душевная боль непереносимой. Любой способ хорош, чтобы, пусть на время, уйти от тяжелых переживаний. Наиболее подходящим и простым может показаться наркотик.

### **Профилактические меры**

1) Обучение подростков способности видеть дуальность жизни и социальных явлений (в любом негативном явлении содержится позитивное зерно — не что иное, как предпосылка к позитивным изменениям, а в любом позитивном явлении есть предпосылка к негативу (*см., например, упражнение «Три плюс три»*)).

2) Обучение подростков приемам позитивного осмысления негативных явлений (*см., например, упражнение «Поиск позитивного»*).

3) Психологическое сопровождение подростка при переживании им горя, разочарования в любви. Распространение информации о работе телефонов доверия и кабинетов психолога. Психологическое просвещение подростков: для чего люди ходят к психологу? какие проблемы называют психологическими? как обратиться к психологу? (*Например, см. описание тренинга «Телефон Доверия и Я»*).

\*\*\*

Итак, множество причин могут подтолкнуть подростка к отклоняющемуся поведению. Это перечисление немного пугает, поскольку кажется, что избежать деструктивного поведения просто невозможно. На самом деле все не так страшно!

Во-первых, мы описали крайние проявления деструктивных процессов у подростков. Гораздо чаще все описанные явления имеют более мягкую форму и не доходят до крайностей.

Во-вторых, опасной интенсивности достигают не все проявления сразу, а только некоторые из них.

В-третьих, *подростки с удовольствием и готовностью откликаются на искреннее внимание и заинтересованность ими и их проблемами со стороны взрослых.*

В-четвертых, *подростки охотно обучаются всему новому, особенно если скучное слово «мероприятие» наполняется интересным содержанием, и польза сочетается с возможностью проявить себя, почувствовать свою успешность, повеселиться и реализовать свои творческие возможности.*

Так что профилактика отклоняющегося поведения подростков, их социальное и личностное развитие действительно может быть весьма эффективным и при этом интересным и веселым способом общения с поколением «next». А все разнообразие методов сводится к четырем стратегическим направлениям:

1) информировании о влиянии отклоняющегося (агрессивного, противоправного или аддиктивного поведения) на здоровье, отношения, жизнь и всю судьбу человека — *это слабый уровень эффективности* (но совсем без этого нельзя);

2) развитию необходимых личностных качеств и жизненных умений — *средний и высокий уровень эффективности;*

3) развитию умения строить межличностные отношения и обучению моделям конструктивной коммуникации — *средний и высокий уровень эффективности;*

4) организации различных «мероприятий», которые позволяют подросткам на практике удовлетворять потребности и укреплять полученные знания и навыки (соревнования, походы, работа в различных молодежных организациях, волонтерство в организациях, работающих по развитию подростков и т.п.) — *высокий уровень эффективности.*

Данная книга в большей степени касается второго и третьего стратегических направлений — они имеют решение в рамках социально-психологических тренингов для подростков.