

*Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по молодежной политике и взаимодействию
с общественными организациями
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики
асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»*

**СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ**
Методическое пособие

Санкт-Петербург
2024

УДК 37.04
ББК 74.6
..... С40

*Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
Санкт-Петербургского государственного бюджетного
учреждения «Городской центр социальных программ и
профилактики асоциальных явлений среди молодежи
«КОНТАКТ»*

**Система организации психологической помощи
несовершеннолетним.** Методическое пособие / Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ». – Воронеж: «Строки», 2024. – 103 с.

Материалы подготовлены:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» под руководством канд. социол. наук Горюнова П.Ю.

Автор:

Дубровский Р.Г., канд. социол. наук

Редакционная коллегия:

Костюковский Я.В., канд. социол. наук;

Маслова С.В., канд. филос. наук.

Методическое пособие посвящено вопросам психологии подростков, обзору распространенных поведенческих расстройств в молодежной среде и проблемам оказания несовершеннолетним психологической помощи

ISBN 978–5–6051316–6–3

© Дубровский Р.Г.

© СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2024

© Оформление СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ I. ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	6
Чем молодые люди отличаются от взрослых	6
Трудный возраст.....	9
Отцы и дети.....	12
Что такое сепарация	19
Модель воспитания	20
ЧАСТЬ II. РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.....	28
О причинах поведенческих нарушений	28
Личностные расстройства.....	29
Поведенческие нарушения несовершеннолетних, обусловленные стилем воспитания в семье.....	43
Зависимое (аддиктивное) поведение	51
Употребление опьяняющих веществ.....	64
Самоповреждение и суицидальное поведение	73
ЧАСТЬ III. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ.....	80
Предмет профилактики.....	80
Барьеры к обращению за психологической помощью.....	81
Диагностика поведенческих нарушений.....	91
Мотивирование несовершеннолетнего к обращению за психологической помощью	92
Ресурсы бесплатной психологической помощи для несовершеннолетних в Санкт-Петербурге.....	97
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	101

ВВЕДЕНИЕ

Как правильно воспитывать детей и как оградить их от опасностей? Это вопрос, который задавали себе взрослые во все времена. И дело не только в том, что дети являются абсолютной ценностью, но и в том, что они, особенно в подростковом возрасте, склонны к необдуманным и опасным для себя действиям.

Каждый, кому по роду своей деятельности приходится иметь дело с вопросами воспитания и профилактики негативных явлений среди несовершеннолетних, сталкивается с серьезной проблемой – обилием самой разноплановой литературы по этому вопросу, а, следовательно, и с некоторой неопределенностью в решении практических задач в своей повседневной деятельности. Кроме того, в сферу охраны здоровья несовершеннолетних вовлечено так много разных специалистов, что нередко им становится трудно понимать друг друга. Поэтому главная цель настоящего пособия – сделать краткое описание главного звена любой профилактической работы среди несовершеннолетних – психологической помощи, понятное специалистам, не имеющим профильной психологической или педагогической подготовки.

В основании многих проблем, с которыми приходится иметь дело специалистам, работающим с несовершеннолетними, лежат те или иные поведенческие расстройства. Соответственно, и решение таких проблем обычно требует привлечения психологов, психотерапевтов или психиатров. Но выявление поведенческих расстройств на практике обычно фактически осуществляют специалисты, не имеющие специальной подготовки – педагоги и воспитатели. Именно они чаще всего обращаются за помощью к психологам, работающим в воспитательных и образовательных организациях, в связи с какими-то «странностями» в поведении детей. В связи с этим возникает необходимость популяризации среди широкого круга специалистов знаний о психологии подростков и об основах оказания им психологической помощи. Именно этим вопросам посвящено настоящее пособие.

Пособие включает в себя три части. Первая часть посвящена подросткам, их возрастным особенностям, психологии их поведения и стратегии воспитания несовершеннолетних с позиций концепции позитивного здоровья. Вторая часть пособия рассказывает о причинах и видах распространенных поведенческих нарушений среди подростков, а также о логике решения этих проблем. Третья часть пособия дает необходимые пояснения о предмете профилактики в подростковой среде, роли в ней специалистов, работающих с детьми, и содержит сведения о доступных ресурсах психологической помощи в Санкт-Петербурге.

Настоящее методическое пособие адресовано специалистам, работающим в сфере молодежной политики.

ЧАСТЬ I. ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Чем молодые люди отличаются от взрослых

Каждый взрослый человек когда-то был молодым. Но о том, каково это было, со временем многие забывают. Поэтому для начала мы вспомним, что такое молодой возраст. Ведь на этот непростой вопрос можно ответить по-разному. Юрист скажет, что молодость – это возраст, когда человек становится совершеннолетним. С точки зрения права, совершеннолетие – это тот момент в жизни, начиная с которого человек может самостоятельно осуществлять свои гражданские права и обязанности, нести юридическую ответственность за свои поступки. Согласно статье 60 Конституции Российской Федерации, совершеннолетие наступает в 18 лет. В законодательстве других стран этот возраст варьируется от 14 лет до 21 года.

Психолог скажет, что молодость – это переход из состояния детства в состояние взрослости, который длится довольно долго. Примерно с 11 до 15 лет человек переживает резкие изменения в организме и поведении. Этот возраст называют подростковым. А возраст примерно с 16 лет до 21 года называют юношеским.

Самое же интересное о молодом возрасте говорят социологи. Они утверждают, что подростки – это самая непостоянная и активная часть общества. Во многом благодаря подросткам общество развивается и движется вперед. По законам, заложенным самой природой, подростки склонны экспериментировать с новыми формами поведения, которые несвойственны старшим поколениям. Эту «непохожесть» поведения подростков на поведение взрослых социологи называют специальным термином – подростковая девиантность (от английского «отклонение»). Это слово означает поведение, отклоняющееся от общепринятых норм. Большинство взрослых ведут себя, как и положено вести себя взрослым, то есть, как говорят социологи – нормально. Но большая часть молодежи

нормально вести себя не желает именно в силу своей повышенной природной активности. И, конечно, подростковые эксперименты не всегда нравятся взрослым. Особенно если эти отклонения негативные, когда поведение представляет опасность и для самого подростка, и для общества. Курение, употребление алкоголя или наркотиков, участие в криминальных бандах или религиозных сектах, переизбыток, малоподвижный образ жизни, увлечение азартными играми и опасными приключениями, наверное, можно назвать и другие примеры негативных отклонений поведения. Но ведь существуют и позитивные отклонения. Что это такое? Человеческая история создавалась наиболее активными, одаренными и обычно молодыми людьми, которые совершали географические и научные открытия, развивали новые технологии и типы социальных отношений, создавали великие произведения искусства, в итоге меняя образ жизни всех людей и расширяя жизненное пространство человечества. Позитивные отклонения – это достижения людей, которые испытывают жажду познания, творчества и открытий, не боятся совершать ошибки и видят свое призвание в том, чтобы делать что-то новое, чего до них никто и никогда не делал. Всем было бы лучше, если бы в поведении людей было побольше позитивных и поменьше негативных отклонений. Тогда бы здоровых людей было больше, а общество быстрее бы развивалось. Поэтому, когда взрослые пытаются оградить тебя от опасностей и вредных привычек, они это делают не из занудства, а потому, что от каждого из нас зависит, какой наша страна будет завтра. Это обязанность взрослых – направлять естественную активность и тягу к экспериментам детей на полезные вещи, а не на саморазрушение.

Для воспитания ребенка, здорового в физическом и духовном отношении, родители и воспитатели должны знать и учитывать его возрастные особенности. Достаточный эмоциональный контакт в семье, эффективно организованный учебный процесс, широкие возможности удовлетворения исследовательских и творческих интересов и выстраивания желаемой карьеры, наличие позитивного круга общения – условия, при которых подросток успешно преодолевает

возрастные кризисы, а его естественная активность направляется на конструктивную и важную для общества деятельность.

Недостаток или отсутствие таких условий может трансформировать естественную активность подростка в саморазрушающее поведение. Тогда в поведении появляется склонность к неоправданному риску, который зачастую начинает представлять угрозу здоровью и жизни.

Главные идеи

- Подростки – часть общества с самым непредсказуемым поведением. Во многом благодаря этой «непредсказуемости» общество обретает новые возможности, которые в нашем быстро меняющемся мире могут оказаться более успешными, чем достижения старших поколений.
- Подросткам важно экспериментировать – неважно с чем, и чувствовать себя первооткрывателями – неважно чего. Это могут быть эксперименты и открытия чего-то полезного и интересного. А могут быть приключения, опасные для жизни и здоровья.
- Если у подростков нет возможности заниматься чем-то полезным и интересным, они начинают искать опасные занятия. Во многом от взрослых зависит, на что именно будет направлена активность подростков.

Трудный возраст

В течение жизни человек проходит через несколько этапов взросления – возрастные кризисы, которые он вынужден преодолевать, развивая в себе новые качества. Успешность жизни человека и его ощущение счастья на каждом ее этапе зависит от успешности преодоления возрастных кризисов, и каждый возраст по-своему труден.

Но, наверное, не зря трудным называют именно подростковый возраст. Он приходится на возраст 11-15 лет и связан с бурными изменениями в физиологии человека, которые затрагивают все стороны его жизни. Подросток уже не может думать о себе просто как о ребенке. Половое созревание и гормональная перестройка организма вынуждает его осваивать роль мужчины или женщины и дает возможность впервые почувствовать себя взрослым.

Подростки ориентируются в своем поведении на образцы мужественности или женственности, которые они перенимают, в первую очередь, от родителей. В этом возрасте резко повышается интерес к своей внешности и оценке восприятия себя окружающими. Повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, быстрая возбудимость, неудовлетворенность собой, физическое и душевное недомогание, а также драчливость и капризность – обычные проявления «гормональных бурь» – быстрого физического и биохимического развития организма подростка.

Важные изменения, обусловленные врожденными причинами, происходят в поведении подростков. Они перестают делиться с родителями информацией о своей личной жизни. Любое замечание в адрес ребенка способно вызвать всплеск эмоций, ссору и конфликт. Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви со своими родителями. В то же время подростка тянет в компанию сверстников, которые теперь становятся главным кругом общения. Там они начинают применять навыки социализации на практике – впервые заводят собственный круг знакомств независимо от взрослых и учатся выстраивать отношения в группе: приобретают

социальный статус, осваивают социальные роли. В своей компании подростки удовлетворяют одну из базовых потребностей человека – принадлежности к группе, которая в этом возрасте для них предстает маленькой моделью всего общества.

Именно поэтому подростки обычно очень болезненно реагируют на неудачи и неодобрение со стороны других сверстников. Важными становятся мировоззренческие вопросы и поиск ответов на них. В этом возрасте у человека впервые складывается собственная картина мира, и ему важно понять ее границы, ответить самому себе на вопросы о пределах возможностей поведения и познания: что находится за пределами дозволенного, известного, познаваемого?

У большинства подростков этот интерес обычно реализуется в повышенном увлечении книгами, фильмами и другими источниками информации, помогающими разобраться в сложных вопросах. Но если у подростка нет возможности получать достаточно знаний об окружающем мире, он может начать испытывать тягу к опасным вещам: травматичным видам спорта, небезопасным и криминальным приключениям или опьяняющим веществам.

Окончание подросткового кризиса связано с завершением телесного созревания. Перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: познание нового, совместная деятельность, взаимопомощь, чувство природы, сознательное переживание прекрасного, любовь.

После подросткового кризиса и некоторой адаптации в новой социальной роли подростки подходят к следующему кризису, который называется кризис юности. Возрастные границы этого кризиса у разных людей могут сильно отличаться, но считается, что он длится от 16 до 20 и более лет. Все зависит от того, насколько человек быстро и успешно решает ряд новых жизненных задач:

- окончательного преодоления затруднений подросткового возраста и осознания себя полноценным членом общества;
- выхода из-под привычной опеки родителей, начала самостоятельной жизни и, возможно, создания собственной семьи;

– обретения финансовой независимости, профессионального самоопределения и начала построения своей карьеры.

Юношеский возраст – это период становления устойчивого самосознания, внутреннего мира и стабильного образа «я».

В течение юности молодой человек путем проб и ошибок стремится найти свое место в обществе. И в итоге либо становится полноправным взрослым, либо, не сумев адаптироваться к взрослой жизни, он психологически «застревает» в подростковом возрасте. Юноши и девушки стремятся быть со взрослыми на равных и хотели бы видеть в них друзей и советчиков, а не наставников. В отличие от подросткового возраста, молодые люди интенсивно осваивают модели взрослого поведения и поэтому ищут совета и дружбы у старших по возрасту. Влияние родителей и сверстников на молодых людей не исключают друг друга. Наибольшие шансы на успешное преодоление кризиса юношеского возраста имеют молодые люди, у которых есть одновременно устойчивые эмоциональные связи и с группой сверстников, и со своими родителями. Идеальной является ситуация, когда родители юноши или девушки дружат с его или ее компанией и могут проводить время вместе.

Главные идеи

- Каждый возрастной кризис ставит человека перед противоречием, которое вынуждает прилагать усилия и развивать в себе новые навыки.
- Подростковый кризис несет в себе противоречие между желанием остаться в детстве и необходимостью становиться во всех отношениях взрослым.
- С преодолением каждого кризиса человек становится все более самостоятельным, а нежелание преодолевать возрастные кризисы делает человека зависимым от разного рода причин и обстоятельств.

Отцы и дети

Конфликт поколений. Подростковый возраст также называют переходным и трудным. И, наверное, не зря он получил столько названий. Этот возраст – излюбленная тема писателей и кинематографистов, а значит, внимание общества к нему никогда не ослабевает. Почему это так?

Во-первых, потому что в подростковом возрасте поведение человека резко меняется, причем, с точки зрения взрослых, часто не в лучшую сторону. Ребенок вдруг становится мнительным, обидчивым, категоричным, эмоциональная нестабильность и максимализм, упрямство и грубость – все это проявления переходного возраста, вызванные гормональными бурями и перестройкой организма. И это само по себе выглядит некоторой загадкой.

Во-вторых, взрослым – родителям, воспитателям, учителям – приходится постоянно решать непростой вопрос: запрещать и наказывать ребенка за «неправильное» поведение или подождать пока оно пройдет само вместе с подростковом возрастом? Дети до подросткового возраста обычно воспринимают ограничения с пониманием. В конце концов, когда-то все мы были в беспомощном возрасте и смогли выжить только благодаря заботе и постоянному вмешательству взрослых. Но вот с детьми-подростками у родителей уже возникают проблемы. Ведь, любой запрет или наказание имеют свою цену. Потеря эмоциональной связи с ребенком из-за наказания грозит еще большим протестным поведением и нарастанием конфликта.

Чтобы выбрать правильную стратегию воспитания, нужно понимать, откуда вообще берется проблема конфликта поколений? Ответ на этот вопрос во многом дает этология – наука о сравнительном поведении человека и животных. С наступлением половой зрелости молодое поколение у всех стайных высокоразвитых видов животных (от птиц до приматов) проходит подростковую стадию, когда молодые особи отчуждаются от взрослых и обособливаются в кругу своих сверстников. Так действуют инстинкты – врожденные поведенческие программы,

заставляя детей начинать самостоятельную жизнь. Интересно, что у животных именно молодежь проявляет инициативу к распаду семьи. Подростки начинают целенаправленно раздражать своих родителей и инстинктивно проявлять такое поведение, которое становится нестерпимым для взрослых.

Вот как этологи описывают подростковый возраст у животных: *«Подросшие самцы время от времени обращаются с отцом, как посторонние взрослые самцы, раздражая его и даже угрожая. На старого самца такие нападки действуют вызывающе, и он дает им отпор, демонстрируя всю мощь своей агрессивности, перед которой молодой самец пасует и возвращается к зависимому детскому поведению. Однако стычки повторяются, и, в конце концов, выводок распадается, так как родители перестают узнавать в молодых своих детенышей, а молодые — своих прежних родителей»* [6].

Похожие врожденные инстинкты действуют и у человека. Однако с тех пор, как человек преодолел животное состояние, произошли два важных изменения. Во-первых, сегодня человечество представляет собой несравненно более сложное, чем у животных, сообщество, состоящее из многих социальных институтов, которые регулируют наше поведение. А во-вторых, человек увеличил срок заботы о своем потомстве. Ведь для того, чтобы передать следующим поколениям весь багаж знаний, умений и навыков, необходимых для адаптации в сложном человеческом обществе, требуется много времени. Поэтому взросление и самостоятельность детей наступают значительно позже их биологической зрелости. Современные подростки остаются полностью зависимыми от родителей юридически, территориально и материально. Дети не могут просто так покинуть родительскую семью только из-за возникших трудностей общения. Поэтому, когда инстинктивная программа распада семьи начинает действовать у человека, она порождает вечную «проблему отцов и детей».

Впрочем, у конфликта поколений есть и другие причины. В их основе тоже лежат инстинкты, которые «включаются» у подростков, а потом большей частью «выключаются» во взрослом возрасте. Важно подчеркнуть, что, с одной стороны, являясь

инстинктивной основой подростковой девиантности, эти поведенческие программы, доставляют беспокойство взрослым, но с другой стороны, имеют большой адаптивный смысл и повышают шансы подростков на успешную жизнь во взрослом обществе. Сам факт наличия таких врожденных программ в генетической памяти, свойственной нашему биологическому виду, свидетельствует о том, что многие поколения наших предков, когда они были в подростковом возрасте, получали преимущество в выживании и размножении, благодаря именно такому поведению. Другими словами, на протяжении миллионов лет, подростки, демонстрировавшие самостоятельное поведение, чаще передавали свои «бунтарские» гены следующим поколениям, чем остальные их сверстники.

Формирование общественной иерархии. Главная задача подросткового развития – освоение законов социальной иерархии, которые действуют во взрослом обществе, и понимание комфортной для себя роли в этой иерархии. Почему иерархию выгоднее начинать формировать в подростковом, а не во взрослом возрасте? Потому что меньше опасность серьезных ранений или гибели соперников в случае споров и конфликтов. Обычно в животном мире подростки, в отличие от взрослых, еще не умеют наносить друг другу серьезные травмы, их потасовки сравнительно безопасны.

Формирование самостоятельных групп из молодых особей особенно важно для стайных животных, имеющих постоянный ареал обитания (которыми были и предки современного человека). Проблема в том, что на одном месте доступная еда всегда ограничена. При перенаселенности ее становится слишком мало. А молодые и сплоченные коллективы, по сути банды – отличный инструмент для вытеснения соседних племен и расширения своего жизненного пространства.

Именно перенаселенность и недостаток еды были причиной большинства войн, географических открытий и переселений народов в истории человечества. И совершались они коллективами, состоящими в основном из молодежи. По тому же принципу формируется и современная армия – она состоит из молодых мужчин, только перешагнувших подростковый возраст и

инстинктивно наиболее готовых к военной иерархии, дисциплине и боевым действиям.

Поведенческая программа формирования социальной иерархии в современных условиях необходима для, например, организации командной работы с подростками: освоения статусов и социальных ролей в команде, умения работать на общую цель, получения навыков руководства и исполнения. Вместе с тем, негативная сторона этой поведенческой программы состоит в опасности формирования иерархии, связанной с насилием, в подростковых коллективах в виде криминальных «банд» или буллинга и травли в классе. Поэтому бесспорная роль взрослых – родителей и педагогов состоит в канализации тенденции формирования иерархических отношений в подростковом коллективе в какое-то конструктивное русло.

Дружба и клубы. Сплоченность подростковых коллективов была бы не очень устойчивой без инстинкта дружбы. Благодаря дружбе подростки образуют устойчивые компании, в которых важна не иерархия, а проведение времени вместе. Этологи называют такие компании клубами, имея в виду и животных. Суть клуба состоит в том, что подростки собираются вместе и уединяются от взрослых особей. Подростки не могут объяснить, почему им так хочется без всякой видимой цели бродить по улицам или собираться вместе – в квартирах, на площадках и в разного рода укрытиях. Сегодня роль таких убежищ от взрослых выполняют собственно клубы, бары, дискотеки и кафе.

Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви со своими родителями. В то же время подростка тянет в компанию сверстников, которые теперь становятся главным кругом общения. Там они начинают применять навыки социализации на практике – впервые заводят собственный круг знакомств независимо от взрослых и учатся выстраивать отношения в группе: приобретают социальный статус, осваивают социальные роли. В своей компании подростки удовлетворяют одну из базовых потребностей человека – принадлежности к группе, которая в этом возрасте для них предстает маленькой моделью всего общества. Именно поэтому подростки обычно

очень болезненно реагируют на неудачи и неодобрение со стороны других сверстников.

Таким образом, тяга к новым знакомствам и установлению собственных горизонтальных связей среди сверстников важна для нормальной социализации подростка. Вместе с тем, подросткам зачастую становится важно само по себе нахождение вместе со сверстниками. Они могут пренебрегать ощущением или пониманием, что их новая компания им самим не нравится, и незаметно для себя перенимать ценности, привычки и модели поведения, на которые бы они сами не согласились, посмотри они вовремя на себя со стороны. Поэтому одной из задач профилактического вмешательства может быть формирование объективного и критического отношения к себе и к окружающим.

Демонстративное поведение – инстинкт, который требует вести себя так, чтобы на подростка обратили внимание, запомнили, узнавали. Кому-то удастся прыгнуть дальше всех или стать победителем всех олимпиад по физике. Но большинству подростков остается выделяться чем-нибудь попроще: внешним видом, неожиданными поступками или странными идеями. Главное – сделать что-то, чего не делают другие сверстники. Хотя бы начать курить раньше остальных.

Одна известная исследовательница поведения шимпанзе в природе описала забавный случай, когда молодой, ничем не выделявшийся самец нашел пустую канистру и стал по ней громко стучать. Владелец престижной шумной новинки этим резко повысил свой статус среди молодых шимпанзе. Однако свой престиж таким образом можно поддерживать, только пока остальные не обзаведутся такой же вещью или не освоят новое действие. А это происходит очень быстро. И поэтому инстинкт демонстрационного поведения крайне важен для распространения новых знаний и навыков среди подростков. Ведь он толкает их не только на безрассудные, но и на полезные поступки. Чем и пользуются хорошие родители, педагоги и психологи, обучая подростков способам повышать свой статус среди сверстников с помощью полезных навыков. При этом они с пониманием относятся к попыткам подростков носить яркую одежду, красить

волосы и т.д., помня, что долго такие демонстративные привычки не живут.

Громкая музыка. Любовь подростков к громкой музыке и коллективным кричалкам на стадионе берет свое начало в голосовых соревнованиях обезьян в тропическом лесу. Цель такого демонстративного поведения — показать соседним группам мощь и единство своей группы. После участия в демонстративном шуме каждый чувствует себя увереннее, особенно если его группа перекричала соседние. В ритмичном грохоте, выкрике, топоте и движении боевой группы мужчин хорошо видна ее прародительская основа. Во второй половине XX века впервые в истории человечества громкие музыкальные инструменты и средства воспроизведения звука массово и бесконтрольно со стороны взрослых оказались в руках подростков. И, конечно, они этим сразу воспользовались. Когда-то громкая музыка доставляла много беспокойства взрослым. Сегодня выросшие подростки сделали рок-музыку частью мировой культуры.

Риск, творчество и романтика. Нетрудно заметить, что подростки и молодежь склонны к рискованному поведению больше, чем взрослые. Под рискованным поведением обычно понимают правонарушения и преступления, употребление наркотиков, травмоопасные развлечения и виды спорта, и другие проявления, представляющие угрозу для здоровья и жизни. Согласно статистике совершаемых преступлений, самый «рискованный» возраст — 15-20 лет. Потом человек обычно «остепеняется», его поведение становится нормальным, таким же, как и у большинства взрослых людей.

Интересно также заметить, что возраст выдающихся людей, в котором они делают свои главные открытия в науке или создают шедевры искусства, занимаются инновациями, создают новые социальные технологии, занимаются просоциальной деятельностью — благотворительностью, волонтерством и т.д. колеблется около 25-35 лет. Но ведь такие достижения случаются не вдруг, а только после многих лет работы. То есть основные усилия талантливые люди совершают уже в 15-25 лет. И этот же возраст — главный период жизни для романтики и поиска брачного

партнера. Таким образом, получается, что интерес к рискованному поведению, творческой деятельности и противоположному полу проявляется примерно в одно и то же время. И это неспроста. Объяснение такому совпадению нам дает биологическая теория полового отбора. Она утверждает, что в целях привлечения наиболее подходящего брачного партнера люди, и особенно мужчины, используют все имеющиеся у них таланты. В древние и опасные времена девушки выбирали мужчин за их готовность с риском для жизни защищать будущее потомство. По мере гуманизации человеческого общества девушки начали больше ценить в мужчинах их ум и творческие способности, в большей мере необходимые для выживания потомства в современном мире.

Играя громкую музыку или исследуя в составе своей «банды» территорию ближайшей стройки, подросток, с одной стороны, по-прежнему остается современным разумным человеком, а с другой стороны, он охвачен древним инстинктом и извлекает из него первобытное наслаждение. Помочь подросткам преодолевать возраст «банд» в игровой форме, не давая проявляться жестокости, вандализму, опасным и криминальным поступкам — это несомненная и ясная обязанность взрослых. Все инстинктивные проявления подростка могут быть с не меньшим для него удовольствием реализованы в той или иной социально приемлемой форме: в подростковых клубах, туристических группах, исследовательских и театральных кружках, спортивных или интеллектуальных командах. Инстинкты подростков необходимо сделать не врагами, а помощниками воспитательного процесса и профилактических программ в сфере здоровья [5].

Что такое сепарация

Окончание подросткового кризиса знаменуется важным качественным изменением в жизни человека, который психологи называют *сепарацией*. Сепарация состоит в преодолении, с одной стороны, самим подростком, а другой, его родителями особой эмоциональной связи между ними, которая была необходима в детстве. Эта связь называется *эмоциональной зависимостью*, поскольку «заставляет» ребенка и родителей тонко реагировать на смены настроения друг друга. Такая эмоциональная связь имеет сильную врожденную основу и важна для того, чтобы взрослые заботились о ребенке, а ребенок, в свою очередь, быстро выполнял действия, которые от него требуют родители, что было особенно важно в древние времена в условиях дикой природы.

Окончание подросткового кризиса открывает возможность для формирования между детьми и родителями взрослого типа эмоциональной связи – взаимного интереса и дружбы. Важное отличие от детской эмоциональной зависимости состоит в том, что теперь подросток чувствует собственную полную ответственность за свои действия и свою судьбу. А родители чувствуют свой «родительский долг» выполненным и предоставляют право ребенку совершать ошибки и преодолевать их последствия самостоятельно. При этом влияние родителей и сверстников на подростков не исключают друг друга. Наибольшие шансы на успешное преодоление подросткового кризиса имеют молодые люди, у которых есть одновременно устойчивые эмоциональные связи и с группой сверстников, и со своими родителями. Идеальной является ситуация, когда родители юноши или девушки дружат с его или ее компанией и могут проводить время вместе, просто потому что им интересно друг с другом.

Нереализованная сепарация, с другой стороны, формирует серьезные риски для психологического благополучия подростка в будущем: конфликтных или отстраненных отношений с родителями, незрелых и несчастных собственных романтических отношений, характерных ошибок воспитания собственных детей. Психологи отмечают, что конфликтные или отстраненные отношения с родителями являются важным предиктором

практически всех проблем, с которыми обращаются подростки, особенно таких тяжелых, как самоповреждение, суицидальное поведение, наркопотребление.

Модель воспитания

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Когда-то процесс воспитания подразумевал только односторонний процесс передачи опыта от взрослых к детям, когда от детей требовалось только соответствие определенным нормам поведения и освоение узкого круга учебных и профессиональных навыков. Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире подразумевает то, что ребенок тоже является активной стороной воспитательного процесса. Сегодня стратегия воспитания сфокусирована на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений, совершения ошибок и поиска путей преодоления их последствий.

Сепарация, как результат здорового взросления, является главной воспитательной целью. Причем не только для родителей, но и для всех специалистов, работающих с несовершеннолетними. Ниже приведена модель воспитания ребенка, включающая в себя три направления, обеспечивающих здоровую сепарацию, которую должны понимать родители, и иметь в виду специалисты, работающие с детьми в своей повседневной деятельности:

- 1) Забота об эмоциональной сфере ребенка;**
- 2) Возможности и ограничения окружающего мира;**
- 3) Формирование самостоятельного поведения.**

1) *Забота об эмоциональной сфере ребенка.* Наверное, самое важное, что должны делать родители – это бережно относиться к самоощущению ребенка, его переживанию ценности себя и своего внутреннего мира. Не будет преувеличением сказать, что именно потеря такого самоощущения лежит в основе всех психологических проблем. Забота об эмоциональной сфере ребенка подразумевает, что:

- родители чутко относятся к колебаниям настроения ребенка, и показывают ему свое расположение и внимание. Любой недостаток такого внимания по некоторым врожденным причинам воспринимается ребенком как стресс. Подробнее об этих причинах, а также характерных родительских ошибках воспитания будет рассказано в одном из следующих разделов;
- родители, особенно в первые годы жизни, внимательно выслушивают ребенка, поддерживают его интерес к изучению новых слов, узнаванию новых предметов. Другими словами, всячески поддерживают в ребенке инстинкт любопытства, который на протяжении всей нашей жизни приносит нам удовольствие от нахождения соответствий между предметами, словами их обозначающими, абстрактными понятиями и в итоге между сложными концепциями. Именно поддержка интереса ребенка с первых его дней к изучению окружающего пространства и изучению новых лежит в основе его будущей интеллектуальной активности;
- родители внимательно относятся к любым проявлениям творчества у ребенка, включая каракули и рисование на обоях. Для ребенка важно получать положительное подкрепление – похвалу и восторг взрослых. Именно так у ребенка формируется мотивация к дальнейшему творчеству и вообще любой деятельности. Недостаток внимания родителей к творчеству ребенка или, как это бывает, негативная реакция, нарушает нормальное развитие мотивационной сферы ребенка, и нередко становится причиной в развитии зависимого поведения в

- будущем, включая зависимость от гаджетов, по поводу которой так часто расстраиваются родители подростков;
- родители помогают ребенку осознавать свои потребности и желания. Например, спрашивают, что ему нравится, а что нет? Дают возможность выбора, когда для этого есть возможность, например, в магазине одежды или игрушек. При этом подчеркивается ценность желаний ребенка, демонстрируется, что к ним относятся серьезно и бережно;
 - родители никогда не дистанцируются от ребенка и возникающих у него проблем, не противопоставляют его себе, даже когда сердятся. Хорошие родители живут по формуле: *«у нас есть проблема, давай вместе подумаем, как мы будем ее решать»*.

Обсуждение вопросов заботы об эмоциональной сфере ребенка нередко приводит к дискуссии о распространенном страхе родителей, что ребенок станет эгоистом, который озабочен только исполнением своих желаний за счет родителей. Но правда состоит в обратном: не забота об эмоциональной сфере ребенка делает из него эгоиста, а ее недостаток. Эгоизм – это защитная реакция ребенка, переживающего острый недостаток внимания родителей, возникающий в ситуациях, когда он начинает сталкиваться с осознанием того, что не все желания можно выполнить. К таким ситуациям ребенка необходимо готовить заранее, и на это направлено второе направление модели.

2) *Возможности и ограничения окружающего мира* – направлено на когнитивную адаптацию к окружающему миру. Для этого родители могут делать акцент на ситуациях выбора для ребенка. И делегировать возможность решений ребенку по мере того, как он становится к ним готов. Например, ребенка можно спросить, куда пойти гулять в выходной день, предложив ему несколько вариантов? Когда ребенок выберет свой вариант, можно попросить его обосновать свой выбор.

Обычно само собой получается, что в первые годы жизни ребенок выбирает в магазине одну понравившуюся ему игрушку, которая привлекла его внимание. Но когда ребенок становится

постарше, можно акцентировать его внимание на то, что получится купить только одну игрушку.

Все эти шаги сформируют у ребенка представление о том, что наши желания имеют свою «стоимость», которая в зависимости от ситуации может выражаться в нашем внимании, времени, деньгах или в других ресурсах. И эти ресурсы ограничены!

В норме концепция ограниченности ресурсов воспринимается ребенком спокойно, и даже с некоторым азартом, как новая интересная задача. Однако все мы были свидетелями детских истерик, когда в магазине ребенок требует ему что-то купить, а все увещевания родителей на ребенка не действуют. Такие ситуации означают, что родители делали ошибки в ситуациях, описанных в первой части нашей модели, когда от них требовалась забота об эмоциональной сфере ребенка. Ребенок, устраивающий сцену в магазине, добивается не конкретной игрушки, а демонстрирует острую нехватку родительского внимания в других ситуациях в прошлом. И в данный момент, эта нехватка выразилась в потребности получить доказательство их любви любой ценой, в виде игрушки или конфеты, которая, на самом деле, им не очень-то и нужна.

3) *Формирование самостоятельного поведения* подразумевает формирование у ребенка связи между ответственностью за свои действия и свободой. Распространенное заблуждение родителей и педагогов заключается в том, что если ребенка изолировать от опасностей и сложных ситуаций, то каким-то чудом он окажется к ним готов к моменту наступления самостоятельной жизни. Так некоторые родители говорят ребенку что-то вроде: *«вот когда будет тебе 18, тогда и будешь выражать свое мнение или делать то, что хочется, а пока все будет, как мы скажем»*. Эти же родители потом удивляются, что их ребенок не готов к самостоятельному решению ситуаций, с которым их сталкивает жизнь. Либо такие дети, взрослея, но еще находясь под опекой родителей, начинают вести себя безответственно и рискованно, не чувствуя границ опасного поведения.

Формирование самостоятельного и ответственного поведения начинается с того, что родители дают возможность ребенку самостоятельно ошибаться и в случае необходимости давать возможность самому исправлять свои ошибки. Например, уже в начальных классах школы деньги на карманные расходы можно выдавать не на каждый день, а на неделю вперед. Ребенку при этом говорится, что он сам волен распоряжаться этими деньгами: экономно растянуть их на неделю, и потратить их на что-то сразу, а потом ходить без денег. Его в любом случае не будут ругать, но и давать дополнительных денег тоже никто не будет. То есть, ребенок сам отвечает за свой выбор, он сам свободен распоряжаться ресурсами в выделенных ему границах.

В основании конфликтных ситуаций между детьми и родителями, как правило лежит, безответственное отношение к проблеме свободы. Чем дети становятся старше и проводят все больше времени вне дома со сверстниками, тем меньше родители могут контролировать их поведение. Поэтому важное значение в подростковом возрасте приобретает обсуждение возможных рисков и совместное снижение вероятности их наступления. Например, дочь хочет поехать на мероприятие со сверстниками, которое закончится поздно. Ответственное отношение со стороны родителей в данном случае заключается в понимании, что несмотря на возможные риски, для дочери важны такие встречи, поскольку так приобретается опыт, необходимый для взрослой жизни. А риски можно минимизировать, объяснив дочери источники возможных опасностей и, например, предложив встретить ее где-то на машине. Со стороны дочери ответственное отношение заключается в понимании того, что у родителей есть объективные основания волноваться, демонстрации им своего понимания опасностей и готовности действовать разумно. Таким образом, ситуации, которые нередко приводят к конфликтам, когда дети и родители изначально подходят к ним с позиции противостояния, обычно могут легко решаться ко всеобщему удовольствию и пользе, когда стороны изначально готовы слышать и понимать друг друга (что обеспечивается первыми двумя аспектами обсуждаемой модели).

Результатом следования описанной выше модели поведения становятся:

- 1) сохранение у ребенка чувства внутреннего комфорта и «уютности» от самого себя, которое является основой уверенного и здорового поведения во всех жизненных ситуациях. Неуверенное или невротическое поведение человек демонстрирует только когда испытывает внутренний дискомфорт и боится дальнейшего роста болезненных ощущений в теле из-за чьих-то действий или возникновения дискомфортных обстоятельств;
- 2) сохранение врожденной любознательности и высокой мотивации к интеллектуальной деятельности и творчеству,
- 3) формирование навыков осознанного, безопасного, самостоятельного и свободного поведения, необходимого для взрослой жизни;
- 4) успешная сепарация и преодоление эмоциональной зависимости от родителей при сохранении близких дружеских отношений с ними.

Главные идеи

Воспитание самостоятельности. Уровень запретов и наказаний не должен превышать уровня осознанности подростка (или группы подростков) и его готовности к самостоятельности и сотрудничеству со взрослыми. Родители и педагоги должны точно чувствовать ситуации, когда ребенок нуждается в наставлениях и ограничениях, а когда он способен действовать самостоятельно. В вопросах, в которых ребенок может действовать сам, важно поощрять и стимулировать его самостоятельность, ответственность и независимость. Именно воспитание и поддержка самостоятельности в ребенке является залогом доверительных отношений в семье и преодоления им любых жизненных трудностей в будущем. Ребенку, лишенному возможности быть самостоятельным, попросту незачем быть ответственным.

Взрослый должен быть лидером. Дети должны видеть лидеров в лице родителей, педагогов и воспитателей, поскольку так они получают свой первый урок о правилах социальной иерархии, которым им предстоит подчиняться в будущем. Подражание взрослым – один из инстинктивных способов обучения, которым дети пользуются неосознанно. Подростки подсознательно ищут фигуру лидера среди взрослых специально для подражания ему.

Взрослые-воспитатели в семье, в школе или в системе дополнительного образования должны соответствовать инстинктивным ожиданиям подростков от фигуры лидера, которому хочется подражать. Для этого от взрослых требуется личная увлеченность, сильные душевные качества и незаурядное педагогическое мастерство. Чтобы учить детей нормативному поведению и прививать им общественно-важные ценности, взрослый лидер сам должен быть социально успешным и интересен детям как личность.

Взрослые, рассказывающие детям о необходимости здорового образа жизни, сами должны поддерживать хорошую физическую форму и быть свободными от вредных привычек. А родители, которые не хотят, чтобы их дети были склонны к насилию и жестокости, сами должны демонстрировать разумное и взвешенное поведение в семейных и прочих конфликтах.

Инстинкты нельзя победить, но их можно возглавить.

Играя громкую музыку или исследуя в составе своей «банды» территорию ближайшей стройки, подросток, с одной стороны, по-прежнему остается современным разумным человеком, а с другой стороны, он охвачен древним инстинктом и извлекает из него первобытное наслаждение. Помочь подросткам проходить возраст «банд» в игровой форме, не давая проявляться жестокости, вандализму, опасным и криминальным поступкам — это наша несомненная и ясная обязанность. Все инстинктивные проявления подростка могут быть с не меньшим для него удовольствием реализованы в той или иной социально приемлемой форме: в подростковых клубах, туристических

группах, исследовательских и театральных кружках, спортивных или интеллектуальных командах. Инстинкты подростков необходимо сделать не врагами, а помощниками воспитательного процесса

ЧАСТЬ II. РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

О причинах поведенческих нарушений

Расстройства поведения могут обуславливаться самыми разными причинами, которые можно представить в виде континуума, где с одной стороны – биологические причины, а с другой – макросоциальные. Под биологическими причинами обычно имеются в виду врожденные (генетические) или приобретенные – повреждения головного мозга, а под макросоциальными – резкие изменения, происходящие в обществе, влияющие на каждого человека. Между этими краями континуума лежат личностно-психологические и социально-психологические причины.

Поведенческие расстройства, возникающие в результате личностно-психологических причин, как правило формируются под воздействием одновременно и врожденных особенностей человека, и социальных условий, в которых человек рос. Поведенческие расстройства, возникающие в результате социально-психологических причин, обычно подразумевают наличие психотравмирующего опыта у человека в прошлом.

Все перечисленные факторы – биологические, личностно-психологические, социально-психологические и макросоциальные в совокупности представляют собою уровни организации поведения человека. Теоретическим конструктом этой уровневой модели поведения человека в науках о здоровье выступает биопсихосоциальная модель (Biopsychosocial model, BPS), предложенная американским терапевтом и психиатром Джорджем Энгелем в 1977 году [8].

Далее в этой части пособия сделан обзор наиболее распространенных видов поведенческих нарушений несовершеннолетних, с которыми сталкиваются в своей работе психологи, обсуждены их причины и логика их профилактики.

Личностные расстройства

Можно ли сказать, что все люди ведут себя по-разному? Можно, потому что каждый человек уникален, у каждого человека есть какой-то свой набор индивидуальных поведенческих черт. Но можно ли сказать, что все люди ведут себя одинаково? Тоже можно, если иметь в виду, что все мы принадлежим одному биологическому виду, и у всех представителей этого вида есть генетическая видовая память, то есть набор черт, в какой-то мере предопределяющих примерно одинаковое поведение в тех или иных ситуациях. Причем, чем более ситуация стрессовая, тем больше вероятности, что все люди будут делать одно и то же. Например, в случае опасности, угрожающей жизни, у всех представителей живого мира включается реакция бегства, или замирания или готовности драться. Но если это более сложная (высокоуровневая) стрессовая ситуация, например, конфликт в коллективе, то разные люди будут вести себя все-таки по-разному. Однако вариаций поведения не так уж много: кто-то будет отстаивать свою точку зрения, невзирая на интересы других людей; кто-то будет всячески избегать конфронтации и уступать или искать компромисс; кто-то вообще не захочет отстаивать свои интересы.

Давно замечено, что существуют устойчивые типы реагирования на различные ситуации, присущие большим группам людей. Эти устойчивые типы реагирования в психологии получили название *личностных типов*. **Личностный тип – это устойчивая конфигурация некоторых личностных черт и моделей реагирования, оказывающая преимущественное влияние на поведение человека в большинстве социальных ситуаций.**

Важно отметить, что личностные типы формируются одновременно и под влиянием врожденных генетических причин, с одной стороны, и средовых факторов и жизненного опыта, с другой.

Начиная с самых древних времен люди пытались описать такие личностные типы. Например, все знают о типах, выделенных

еще Гиппократом, – сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик, хотя и он сам позаимствовал эти типы из более древних традиций. Он полагал, что тип поведения человека определяет преобладание в нем той или иной жидкости организма. С тех пор в истории поведенческих наук было много попыток классифицировать личностные типы, связав их при этом с *личностными расстройствами*. Предполагается, что типы реагирования на различные ситуации под давлением биологических факторов или стрессовых факторов «развиваются» в патологические (болезненные) состояния – неврозы и психозы, а также – в устойчивые расстройства личности. Чем больше человек испытывает стресс, тем вероятнее развитие соответствующих личностному типу патологических проявлений и черт поведения. Например, когда у человека вследствие неудач возникает сниженное настроение, негативные мысли о себе, нежелание что-либо делать, это еще нельзя назвать депрессией в клиническом смысле, но тем не менее, это депрессивный тип реагирования мозга на повреждающее воздействие.

Многочисленные попытки научной разработки общепринятой классификации типов и расстройств личности встречают серьезные препятствия, обусловленные противоречиями в существующих подходах к пониманию личности, многообразием вариантов фактически наблюдаемых личностных расстройств и существованием их многочисленных переходных форм [4, сс. 12-30]. Не вдаваясь в концептуальные различия и терминологию, предлагаемых различными авторами классификаций личностных типов и расстройств, в этом разделе мы попытались привести свою упрощенную классификацию, которая, как можно надеяться, не вызовет резкой критики специалистов. Перечисленные ниже типы личности призваны описать наиболее распространенные биологические и личностно-психологические причины поведенческих расстройств несовершеннолетних.

Шизоидный тип

Внешность шизоидов характеризуется определенной «воздушностью» телосложения: тонкая грудная клетка, тонкие

черты лица, изящные руки и ноги, обычно скупая холодная мимика.

Шизоидная личность формируется рано, ее можно узнать уже в детских яслях. Когда все сидят кучкой на горшке лицом друг к другу, шизоид сидит один в стороне от всех отвернувшись. Родители про таких говорят, что с ними никогда не бывает никаких проблем. Они чрезвычайно послушны и выполняют все указания.

Шизоидам свойственны бредовые воспоминания, например они могут уверять, что помнят себя в очень маленьком возрасте, чуть ли ни с момента рождения, а иногда во внутриутробном периоде или даже в прошлой жизни. Нередко аутистическое фантазирование: в рассказах ребенка появляется воображаемый другой человек, или игрушка, или воображаемое существо (возможно, живущее на крыше), с которым ребенок ведет себя так же, как с настоящим человеком. И требует от родителей, чтобы они с ним обращались так же. Всем детям свойственно подобное фантазирование, но в норме оно эпизодическое. У шизоидных детей, такое фантазирование устойчивое и длительное, может продолжаться несколько лет.

Любят постоянство в одежде, обстановке, еде. С детства отмечается склонность реагировать на любые психотравмирующие события нарастанием замкнутости, уходом в себя, в мир скрывааемых от других фантазий.

Такие дети рано научаются читать, писать, говорить, и вообще производят впечатление детей с повышенными способностями. Иногда это действительно вундеркинды, но чаще – нет. Например, если ребенок читает не по годам сложную взрослую литературу, но при этом понимает ее, осмысленно обсуждает, правильно оперирует словами, то это одаренность. А если это начало шизофрении, то быстро выясняется, что знания усвоены фрагментарно, поверхностно, на уровне простых понятий, и видно, и обсуждение происходит без понимания смысла предмета обсуждения.

Имеют специфические причудливые хобби в подростковом возрасте. Часто достигают успехов в области точных наук, прикладного искусства, музыки, игры в шахматы,

т.е. везде, где требуется воображение и сложное оперирование символами.

Нередко шизоидные дети уже в подростковом возрасте сами начинают писать фантастические тексты. Это могут быть очень тщательно описанные миры со множеством деталей, разнообразными персонажами. Но при этом, в тексте нет какой-то фабулы, какого-то цельного сюжета, он весь рассыпается на второстепенные детали: текст ради текста. При этом сам ребенок может быть очень увлечен исписыванием одной за другой толстых тетрадей, настойчиво предлагает читать это окружающим, не понимая, что другие люди в отличие от него, не видят в его текстах смысла.

Обычно до подросткового возраста такие дети мало обращают на себя внимания, поскольку они послушны, активные деятельные, и хорошо учатся. Вдруг у него появляется безразличие, отсутствие интереса к учебе, он начинает быть безответственным, прогуливает занятия. И на все вопросы отвечает, что сил не хватает. Если они поступают в ВУЗ, то уже на первых курсах часто берут академические отпуска.

Часто попадает в девиантные группы подростков, то есть, не в обычные дворовые группы, а в те, где допустимы какие-то тяжелые формы патологического поведения. После чего они попадают на тяжелых правонарушениях, вроде бы никак не вытекающих из их прошлого. При этом обращает на себя внимание, некоторая вычурность и патологическая причудливость поведения в момент совершения правонарушения.

Шизоидные дети в профиле своих социальных сетей, особенно в периоды обострения состояний, часто используют характерные аватары или изображения в ленте. Они характерны нарушением схемы тела, вычурными диспропорциями изображения лица, вставкой в изображение себя на аватаре или в нарисованный автопортрет каких-то неуместных и неестественных предметов. Такое отображение себя отражает внутреннее самоощущение людей с шизоидной симптоматикой, они жалуются на отсутствие или искаженность ощущений и своего тела, отсутствие эмоций, диссоциативные переживания, когда

человек как бы смотрит на себя со стороны, будучи не в силах собрать свои чувства в цельное переживание.

Дебют шизофрении, который часто начинается в подростковом возрасте в связи с возрастной гормональной перестройкой организма, обычно уже в 12 лет, может выражаться в остром переживании «внутренней целостности», сопутствующими галлюцинациями, часто неспособностью отделить их от реальности, и, как следствие, резким ростом тревожных переживаний из-за чувства потери контроля над своим состоянием и поведением.

Появляется чувство эмоциональной отгороженности с близкими людьми, в первую очередь, с матерью. Сами шизоиды это чувство потери эмоционального контакта тяжело переживают. На окружающих производят ощущение, что они не подпускают к себе близко и не заинтересованы в общении. Но в действительности они тяжело переживают свою неспособность к эмоциональному контакту с окружающими.

Из-за безотчетного страха, переживаемого в присутствии других людей, пытаются «спрятаться» путем характерных способов изменения внешности – вычурности в одежде, вызывающей прическе, манерном рисунке поведения.

Мышление шизоида сильно смещено в сторону абстрактного. Имеют богатый внутренний мир, в который никого не допускают. Из-за этого стремятся работать в одиночку, не любят командной работы, другие люди и необходимость общения вызывает сильное напряжение. В команде занимают позицию эксперта, поскольку, будучи эрудированными, лучше всех знают то, в чем разбираются. Однако они не стремятся занимать руководящие позиции в команде или делать руководящую карьеру, из-за необходимости общения с другими людьми, хотя это не значит, что они этого не хотят.

Эпилептоидный тип

Это люди, как правило, с большой мышечной массой и развитой мускулатурой, широкой грудной клеткой, большими руками, ногами и грубыми чертами лица. Устойчивый

немигающий взгляд, что производит на окружающих ощущение беспричинной угрозы.

Главная особенность мышления – крайняя конкретность, замедленное, застревающее на деталях. Если он начал думать о какой-то идее, ему сложно с нее переключиться. Обобщения, например, написание эссе, даются с большим трудом из-за неспособности выделить второстепенные детали, от которых можно избавиться. Эпилептоидам бывает сложно завершить разговор, потому что они в силу застревания на деталях, переходят от одной темы к следующей. Не использует и не понимает абстрактных понятий.

Монолитная эмоциональная сфера. Не распознает оттенки чувств. В один момент испытывает только одну эмоцию – никакой борьбы чувств. Эпилептоиду сложно «отцепиться» от переживания перенесенной обиды, поэтому они злопамятны и мстительны. В детстве могут без остановки плакать и их невозможно отвлечь. В силу своей монолитности эмоциональной сферы могут копить эти чувства годами, которые однажды могут проявиться взрывообразно с «потерей тормозов», с крайней жестокостью и аффектом.

Зная за собой такую особенность, они всячески избегают конфликтов, какой-либо конфронтации и обычно ведут себя подчеркнуто дружелюбно, даже льстиво, слащаво с использованием уменьшительно-ласкательных слов.

Эпилептоиды консервативны, любят ритуалы, часто религиозны и становятся религиозными фанатиками. При этом они фокусируются не на содержательной и абстрактной стороне веры, а на ее ритуальной стороне и следят за соблюдением норм окружающими.

Бережливость в отношении к своей одежде, в детстве аккуратно хранит игрушки, не переносит нарушение порядка в самых мелочах. Хорошо адаптируются в деятельности, где требуется мелочная исполнительность, детализация. И особенно, там, где он обретает власть и когда требуется контроль за исполнительностью других.

Циклоидные типы

Существуют три типа циклоидов: *гипоманиакальный, депрессивный, циклотимный.*

Гипоманиакальный тип.

Характеризуется постоянным резко повышенным фоном настроения. Они «оптимисты по жизни», у них все хорошо, а будет еще лучше. С представителями этого типа весело, приятно, сразу попадаешь в их позитивный фон настроения. Они практически всюду становятся лидерами, «душой компании». Обычно высокая скорость мышления и речи. Обладают высокой работоспособностью. Их оптимизм дает им основания для авантюризма: они склонны ставить слишком сложные цели, при этом не слишком размышляя о том, как именно они это будут делать. А поскольку они способны убедить окружающих и вести за собой, нередко вовлекают других людей в слишком необдуманные проекты.

Подвержены риску внезапной депрессии, к которой оказываются неготовыми.

Депрессивный тип.

Это «пессимисты по жизни». Замкнуты, эмоционально закрыты. В силу пониженной самооценки они склонны рассматривать всю свою жизнь в депрессивном ключе, принижать свои достоинства и достижения, списывая их на везение. Часто считают себя никчемными и не ждут от будущего ничего хорошего.

В команде или на работе они обычно очень продуктивны и добросовестны, но работают тихо, не привлекая к себе внимания, занимая экспертную, но не лидерскую позицию. Лучше всех справляются с монотонной работой, требующей внимания к деталям. Если в организации про кого-то говорят, что «на нем все держится», то вероятно, это представитель этого типа.

Никогда ничего не просят, хотя понимают ценность своих заслуг. Из-за сниженной самооценки крайне болезненно воспринимают любую критику в свой адрес, поэтому их нельзя ругать. Даже в похвале в свой адрес они склонны видеть скрытые указания на свои недостатки и ошибки. Считают себя неинтересными для других, поэтому очень стесняются знакомиться и общаться. А из-за негативного ожидания от

будущего не стремятся что-то менять. Поэтому при работе с такими подростками необходимо все время подчеркивать их сильные стороны и успехи.

Циклотимный тип

Для этого типа характерно выраженное стремление к одиночеству, мрачность и малоконтактность. Обычно они избегают компаний и любят быть одни. Но когда попадают в компанию или на публике, поведение резко меняется и становится таким же как у гипертимика: он становится «душой компании», остроумно шутит, рассказывает анекдоты, заражает всех своими веселостью и оптимизмом. Которые, впрочем, тут же исчезают, как только он оказывается один.

Параноидальный тип

Во внешности характерны тонкие правильные черты лица, тонкие изящные пропорции тела. В одежде предельно опрятны, аккуратны и ухожены. Любовь к порядку по всем. Школьные принадлежности содержаться в идеальном порядке.

Этот тип характеризуется чрезмерной подозрительностью, постоянной настороженностью, фанатическим упрямством и убежденностью в своей правоте всегда и везде, недостаточной способностью критически оценивать свои поступки и слабые стороны, склонностью не только обвинять других в своих собственных неудачах, но и усматривать в их действиях злой умысел. Обладают хорошим мышлением и высоким уровнем интеллекта, но непродуктивным и нетворческим, тем не менее хорошо учатся и делают хорошую карьеру.

Для этого типа характерны крайняя эгоистичность, болезненная ревность, мстительность и систематическое бредообразование на почве соблюдения порядка и педантичности. Если эпилептоиды плохо переносят нарушение порядка из-за роста уровня тревоги и раздражения, то параноики – из-за возникновения острого чувства того, что с ними несправедливо обошлись. И на восстановление, с их точки зрения, справедливости, они могут направить все свои силы невзирая на целесообразность, потери и последствия. Поэтому в коллективе

они могут создавать трудноразрешимые и эмоционально невыносимые ситуации.

Часто оказываются в роли борцов за чьи-то права, общечеловеческие и прочие ценности, однако никогда не делают это бескорыстно, в любой ситуации имеют свой интерес. Это прирожденные сутяжники и жалобщики, которые пытаются выставить себя жертвой, а не агрессором.

Таким людям сложно «отцепиться» от чувства переживаемой несправедливости, поэтому, когда усилия по доказыванию своей правоты оказываются бесплодными, могут становиться опасными и пойти на все вплоть до убийства.

Истероидный тип

Женщины

Истероидная структура личности описана еще Гипократом. Само слово «истеря» в Древней Греции означало «матка», подразумевалось, что истерия – это заболевание, вызванное ее отрывом, и что это только женское заболевание. Но уже в XIX веке была описана и мужская истерия, хотя у мужчин она встречается в 10 раз реже.

Центральная особенность истероидного поведения – демонстративность. У стороннего наблюдателя складывается впечатление, что истерик играет на публику и стремится произвести определенное впечатление. И прежде всего это демонстрация сексуальной привлекательности. Этим определяется женский образ истерички. Она стремится одеваться модно, но при этом вычурно, карикатурно и преувеличено. Само поведение – поза, мимика, жесты, взгляды, все направлено на то, чтобы привлекать внимание. Характерна игра глазами – хлопанье ресницами и широко открытые застывшие глаза при взгляде на кого-то.

Обычно истерички в своем «развитии» проходят две стадии, которые условно называют «*мимоза*» и «*стервоза*». «Мимоза» – это образ девушки XIX века, демонстративная возвышенность, романтичность, поэтичность, загадочность и дворянское происхождение. На людях мимозы одеваются неброско, чуть что, краснеют, демонстрируя возвышенный и

поэтический образ мысли. А также – преувеличенную виктимность, готовность стать жертвой насилия, в первую очередь сексуального. В подростковом возрасте мечтают стать актрисой, спортсменкой, заниматься балетом или чем-то похожим. Такие девушки часто мечтают о принце, который, условно говоря, «приплывет на корабле с алыми парусами». И если в норме такие мечты у девушек обычны, но они возникают наряду с другими, а с возрастом проходят, то у истеричек, особенно, имевших опыт повреждения головного мозга, мечта о принце вытесняет остальные и остается надолго.

«Стервоза» – новый противоположный «мимозе» образ: ярко одетая, покрашенная и сексуально вызывающая при этом эмоционально холодная женщина. Обладает поверхностной эмоциональностью и неспособностью к эмпатии и глубокой привязанности, поэтому хорошо манипулирует окружающими, виртуозно играя на их чувствах, особенно мужчин. Несмотря на выраженную внешнюю сексуальность, в действительности часто страдает от фригидности.

В команде или организации, благодаря способности манипулировать людьми, занимают позиции рядом с лидером или становятся неформальным лидером. Однако в силу своей поверхностности, их мышление непродуктивно. Они способны поддерживать разговоры на сложные темы, но при этом возникает «феномен неуловимости» мышления истерички – собеседник не может понять основную идею разговора. Склонны строить карьеру нечестными путями, устраиваться лучше всех, не имея фактических оснований для получаемых от окружающих людей благ. При этом склонны жаловаться на тяжелую долю и свою жизнь как на цепь несчастий и несправедливости.

Мужчины.

Для мужчины-истерика характерны те же черты, что и были описаны выше у женщин. Они умеют поддерживать образ настоящего мужчины, в действительности, не имея для этого достаточных ресурсов и навыков.

Одеты элегантно, но в образе всегда есть небольшая небрежность. Открытый прямой взгляд, волевой подбородок. Доброжелательность, чувство юмора и чувство собственного

достоинства. Необычайно галантны. Умеют произвести на всех благоприятное впечатление. В силу неспособности к глубокой привязанности легко манипулируют женщинами и часто становятся брачными авантюристами.

В школе становятся пионервожатыми, закрепляются в руководстве на общественной работе, заметные участники драмкружков и т.п. В команде и организации стремятся занять лидерские позиции. У истериков есть склонность к изощренной лжи, в которую сами начинают верить и заражать ею других, чтобы окружающие возлагали надежды на них и блестящие проекты, которые они предлагают.

Стараются работать в типично «мужественных» и романтических профессиях, раньше, например, летчиками, сегодня – топ-менеджерами. Однако, карьера удастся не всегда, поскольку чаще всего способности не соответствуют требуемым. А за блестящими проектами и воодушевлением перспективами, которые истерики умеют создать, в действительности ничего не стоит.

Завершая разговор об истероидном типе, необходимо отметить, что представители этого типа обоих полов склонны к имитации суицидальных попыток, особенно в подростковом возрасте. К этому их толкает навязчивое фантазирование о том, как их будут жалеть после внезапной смерти. К счастью, истерики стараются организовать имитацию суицидальных попыток так, чтобы избежать реального вреда для своего здоровья и тем более гибели, так чтобы их гарантировано успели спасти и т.д. Однако и в таких ситуациях нередки просчеты и несчастные случаи. Можно предположить, что значительная доля завершенных попыток суицида изначально не имела такой цели, они стали неудачными попытками демонстрации.

Неврастенический тип

Существует два типа неврастеников: *астенический* тип развивается в *астено-ипохондрический*.

Астенический тип

Астеник обращает на себя внимание еще в школе, учителя про него говорят: «способный, но ленивый». Он понимает, что и как надо делать, но недотягивает и недоделывает. Не может никакое дело довести до конца, пропадает мотивация. Постепенно успеваемость скатывается. С трудом заканчивает школу, с трудом поступает в ВУЗ, но часто не оканчивает, не сдает какие-то экзамены и т.п.

На работе его легче всего найти в курилке, или в коридоре, или пьющим чай, но не на рабочем месте. Дома тоже ничего не делает, лежит на диване с гаджетами. Переживает постоянное чувство усталости. Склонен думать, что причиной неудач является какая-то неизлечимая болезнь, которая препятствует достижению успеха.

Астенический синдром перерастает в астено-ипохондрический, если астеник не только подозревает у себя болезни, но и начинает их искать и ходить по врачам. А поскольку врачи ничего не находят, он начинает подозревать у себя настолько серьезную болезнь, что даже врачи ее не могут найти. Астеник начинает ходить по разным врачам, все больше погружаясь в идею тяжелого не диагностируемого заболевания и ипохондрию. У него формируется т.н. социальная роль больного, которая подразумевают необходимость заботы о нем окружающих и государства.

Абсессивно-фобический тип (или психастеник)

Главная черта – тревожная мнительность, постоянные опасения из-за всего, фантазирование разных возможных неприятностей. Из-за тревожного ожидания будущего неспособен ставить цели, а вся логика поведения подчинена избеганию будущих несчастий.

Исключительная деликатность по отношению к другим людям. Боится кого-то задеть обидеть, и вообще отвлекать на себя внимание. При необходимости вступить в контакт или причинить

кому-то неудобство много раз извинится. Будет переносить неудобства сам, чтобы никого не побеспокоить, потому что боится, что о нем плохо подумают или будут плохо относиться.

Представителям этого типа всегда кажется, что они неправильно выполнили какие-то действия или задания, поэтому много раз будут перепроверять свою работу. Ошибки в его работе исключены, и все равно будут чувствовать незавершенность и неудовлетворенность.

Обычно обладают высоким интеллектом и в силу своей аккуратности становятся высококвалифицированными работниками. Много работают, никогда не просят ничего для себя. Никогда не претендуют на роль лидера или руководящие должности, но если волею случая оказываются начальником, то подчиненные запоминают его как лучшего начальника в жизни, который по-настоящему и искренне о них заботился.

Органический (органоидный) тип личности

Формируется при неблагоприятном воздействии на головной мозг, токсических или инфекционных агентов, чаще всего в детском возрасте старше трех лет. Часто момент такого воздействия не удастся установить, поскольку повреждающие действия могут носить минимальный характер, не проявляясь в острой симптоматике. Менингитные заболевания, энцефалиты и даже простое ОРЗ с высокой температурой у кого-то проходит бесследно, а у кого-то приводит к подобным нарушениям.

Это могут быть последствия общего наркоза. И если в анамнезе, особенно в детском возрасте есть две-три операции под общим наркозом, это уже повод заподозрить наличие мозговых повреждений. Это могут быть периоды асфиксии, например, при бронхиальной астме, когда был момент недостаточного питания мозга кислородом. Или это могла быть хроническая интоксикация в том числе бытовыми ядами.

То есть в реальной жизни есть широкий круг факторов, которые могут иметь повреждающее воздействие на головной мозг. Это люди, как правило, массивного телосложения. Но в отличие от эпилептоидов телосложение органоида диспропорционально. Неестественные жировые отложения:

широкие бедра при узких плечах у мужчин, у женщин наоборот – мужская фигура.

Черты лица выглядят грубыми, но чрезвычайно подвижными. Мимика органоида, больше похожая на гримасы, ясно выражает все переживаемые им чувства. Это следствие сниженных тормозящих функций коры больших полушарий. По этой же причине у органоида расторможенность низших влечений, что проявляется в примитивных гротескных формах поведения и речи. Таким людям сложно соблюдать нормы приличия.

Мышление органоида сосредоточено на физиологических потребностях и процессах: сексе, еде, испражнении и т.д., органик может подолгу их обсуждать, его шутки и анекдоты будут касаться преимущественно таких тем.

Всегда выглядят неряшливыми, запущенными и неопрятными. Личные вещи, учебники, тетради и т.д. обычно в плохом состоянии, с пятнами от еды и прочими повреждениями. Им свойственен «синдром Плюшкина» – сбор разного мусора.

В целом они производят впечатление примитивных личностей, им несвойственны размышления об абстрактном или духовные интересы, однако, их высшие психические функции как правило сохранены, просто не используются. Поэтому при этом органоид может иметь хорошую профессиональную подготовку, а его личностные особенности не сказываются на собственно профессиональной деятельности.

Дети с минимальной мозговой неполноценностью не способны поддерживать порядок, требуемый родителями, особенно, если это родители с высокими требованиями к порядку – параноики или эпилептоиды. Особенно если они военные, или учителя. В такой семье, ребенок несклонный к поддержанию нужного уровня дисциплины или порядка испытывает сильнейший хронический стресс из-за постоянного давления родителей. При таких родителях у ребенка остается мало возможностей для протестной эмоциональной активности, поскольку она грозит наказанием. Соответственно возникает риск избегательных типов реагирования на стресс – депрессия, алкоголизм и наркомания, уходы из дома, и как следствие, трудности с социальной адаптацией. Таким образом, в основании

сложных форм девиантного поведения могут лежать именно органические нарушения головного мозга.

Все рассмотренные выше типы личности могут быть выражены в большей или меньшей степени, а также носить смешанный характер. К тому же, явная предрасположенность к тому или иному типу чувствования, мышления и поведения может существенно корректироваться воспитанием, образованием, социальными условиями и социальным опытом взаимодействия с другими людьми.

Поведенческие нарушения несовершеннолетних, обусловленные стилем воспитания в семье

Обобщение многочисленных исследовательских данных позволяет утверждать, что максимальным ресурсом, защищающим подростков от формирования девиантного поведения или негативного влияния девиантного окружения сверстников, обладает традиционная семья с обоими родителями, достаточными эмоциональными связями и адекватным уровнем контроля. В таких семьях дети имеют возможность открыто общаться с родителями по поводу своих переживаний и могут рассчитывать на ответное внимание и интерес. Наличие сестер и братьев обычно препятствует развитию тяжелых форм девиантного поведения, способствует развитию коммуникативных навыков и повышает шансы на устойчивый статус в группе сверстников. Достаточное время для общения, сбалансированные отношения и справедливое распределение обязанностей в семье составляют ее профилактический потенциал.

Напротив, семьи с ослабленными эмоциональными связями между родителями и детьми, с низким или наоборот, неоправданно высоким уровнем контроля в меньшей степени защищают подростка от внешних негативных влияний. Очевидно, что родители-одиночки испытывают больше трудностей, чем обычные семьи. Обычно они не располагают достаточными

экономическими ресурсами, не могут проводить много времени с детьми и обеспечивать должный уровень контроля их поведения. В семьях с замещенными родителями (отчимом или мачехой) дети обычно испытывают проблемы с установлением эмоциональных связей и часто переживают обиду из-за случившегося развода или из-за ограниченного доступа к родителю, ушедшему из семьи. Дети из таких семей часто демонстрируют агрессивность и криминальное поведение.

Однако в любом типе семьи родители постоянно оказываются перед выбором между «сложными» и «простыми» методами воспитательного воздействия на детей. Сложные методы, описанные выше в разделе настоящего пособия «Модель воспитания», нередко требуют от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения преодолевать противоречия без конфликтов, а также постоянное обновления своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют «простые» методы воспитания, которые можно обобщить одним словом – принуждение.

Многие родители утверждают, что есть немало ситуаций, когда без принуждения и наказания ребенка сложно обойтись. Тем не менее, современные идеологи воспитания утверждают, что без принуждения можно обойтись почти во всех ситуациях (см. напр. книгу Маршала Розенберга «Ненасильственное общение. Язык Жизни»).

Как бы там ни было, можно утверждать, что, когда принуждение становится систематическим способом воспитания, оно оказывает травмирующее воздействие на психику ребенка, причем сразу по нескольким причинам:

1) Принуждение не подразумевает объяснения ребенку причин решения родителя, оно не формирует у ребенка связь между его поведением и требованиями окружающей среды, например, необходимостью соблюдать социальные нормы, следовать правилам безопасности в той и иной ситуации, соответствовать требованиям школьной нагрузки и т.п. А это

значит, что когда ребенок попадет в подобную ситуацию самостоятельно, у него не будет осознанного способа действия;

2) Принуждение, всегда сопровождаемое эмоциональным давлением, снижает самооценку ребенка и формирует страх перед ситуациями, подобными той, в которой он испытал унижение от принуждения. Чем больше уровень эмоционального насилия в семье, тем больше в жизни ребенка появляется ситуаций, в которых он не может действовать эффективно, потому что его будет сковывать страх, который будет с каждой новой подобной ситуацией только усиливаться;

3) И это самое главное. Принуждение сопровождается эмоциональной конфронтацией родителя с ребенком. А дети, особенно в раннем возрасте по врожденным причинам остро нуждаются в подтверждении любви и внимания со стороны родителей. В условиях дикой среды, в которой жили многие поколения наших предков миллионами лет, недостаток внимания со стороны родителей означал для ребенка высокий риск гибели, поэтому в мозге ребенка в таких ситуациях включается «сигнал тревоги», ребенок испытывает сильный стресс и пытается всеми силами привлечь внимание и получить расположение родителей. Когда принуждение становится стилем воспитания, ребенок, по сути, живет в условиях постоянного стресса. Этот стресс эмоциональной конфронтации ребенком переживается больше, чем даже физические наказания. И именно с этой особенностью детского мозга связаны т.н. *родительские ошибки*.

Существует множество форм принуждения в спектре от легкого эмоционального до физического насилия. Но всех их объединяет **манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи**, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте. К распространенным ошибкам воспитания относятся:

- долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что разлука связана с определенными жизненными обстоятельствами, а не с тем, что ребенка не любят,
- намеренная эмоциональная холодность и отстраненность родителей,

- игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка,
- оценивание ребенка, сравнение его с другими,
- связывание любви к ребенку с его поведением, успехами или особенностями,
- неконструктивная критика, нацеленная на унижение,
- слова о никчемности ребенка,
- слежка, гиперконтроль,
- оскорбления, унижения,
- физическое насилие.

Указанные выше действия родителей резко повышают уровень стресса у ребенка, вызывают чувства страха, вины, стыда и даже ненависти к себе, что в итоге может привести к формированию тех или иных девиаций в поведении. Многочисленные исследования продемонстрировали четкую взаимосвязь между пережитым опытом перенесенного эмоционального насилия детей и различными проблемами в их дальнейшей жизни, в том числе психических расстройств, наркомании, нарушение социальных отношений, самоубийства и преступности.

Большая доля проблем, с которыми подростки обращаются к психологам прямо или косвенно имеет своей причиной родительские ошибки: от относительно простых – обид за невнимательное отношение родителей к попыткам детского творчества, до тяжелых – суицидальных попыток и самоповреждений, сопровождающихся выцарапыванием на коже обидных слов, когда-то использованных родителями.

«Я тебя уничтожу!!! Быстро, чтобы я видела в телефон, взвешивайся! Сейчас приеду, если будет хоть на грамм вес больше, чем в прошлый раз, убью! Мразь, почему ты себе позволяешь набирать вес и так со мной разговаривать? ...» Это не выдумка, а в точности процитированные слова матери из разговора со своей дочерью, который автору недавно случайно довелось услышать рядом в электричке. И такое патологическое, по сути, психотическое, состояние родителей в общении со своими детьми, не такая уж редкость в нашем обществе.

В ситуации конфликтов родители нередко демонстрируют незрелое поведение, срываясь на детей и друг друга, не предлагая рациональных способов преодоления возникающих противоречий. Поэтому в семейной психотерапии используется обучение и родителей, и подростков следующему алгоритму поведения, который помогает преодолевать ситуации противоречий без ссор. Этот алгоритм полезно освоить не только родителям и детям, но и супругам, и людям, работающим вместе.

Шаг первый относится к периодам, когда в семье все в порядке. Всем рекомендуется проявлять инициативу в создании домашнего уюта, предлагать какое-то декорирование мест, где семья проводит время вместе, обсуждать впечатления от прошедшего дня или каких-то событий и т.д. Смысл этого этапа в том, чтобы интересоваться чувствами родителей/детей, спрашивать, что им нравится, что им интересно, что они чувствуют, чего бы они хотели? И показывать, что все эти чувства ценны и к ним внимательно относятся...

Дело в том, что люди в конфликтных ситуациях переходят на крик, потому что не чувствуют ценности своих чувств и переживаемых эмоций, не чувствуют, что их слышат, потому что не «слышат» сами себя. Поэтому смысл первого этапа – восстанавливать дефицит полноценного диалога между людьми, живущими под одной крышей, и тем восстанавливать их чувство ценности самих себя (того самого, на защиту которого направлен первый пункт модели воспитания, которая обсуждалась выше). Все это важно для подготовки к ситуации конфликта, которая неизбежно наступит.

Шаг второй делается в ситуации возникновения конфликта, когда нарастает эмоциональное напряжение. Говоря коротко, он состоит в вербализации своих чувств. Даже взрослым этот шаг дается с большим трудом, потому что состояние агрессии, которое возникает в ситуации конфликта, заставляет «закрываться»: мышцы тела напрягаются, чтобы минимизировать неприятные ощущения от переживания чьих-то обидных, неприятных и агрессивных слов или действий. В этот момент необходимо по возможности расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.

Открытое проговаривание своих чувств делает нас уязвимыми, но именно он и обезоруживает другую сторону конфликта. При этом – и это самое главное – слова не должны звучать агрессивно или обвиняюще (!). Это должно быть честное проговаривание своих переживаний, например, обиды, ожидания поддержки и понимания, каких-то пожеланий... Перейти к эмоциональной открытости бывает очень сложно даже взрослому человеку, а ребенку, на которого регулярно кричали родители, это сложно сделать вдвойне. Именно для подготовки к этому трудному моменту необходим первый шаг, ведь он помогает почувствовать всем ценность эмоционального контакта между членами семьи и формирует нежелание его терять в ссорах.

Третий шаг основан на идее, что в конфликтах люди заняты не поиском решения противоречия, которое привело к конфликту, а реализацией своего эмоционального напряжения, смысл которого состоит только в том, чтобы сделать другой стороне конфликта побольнее. То есть, третий шаг состоит в переводе конфликта в рациональную плоскость – обсуждение реальных причин конфликта и совместного поиска решений выхода из него.

В качестве примера можно привести распространенную ситуацию ссоры дочери с родителями, которая хочет встретиться с друзьями и планирует вернуться поздно. Если в семье обычны конфликтные отношения (первый шаг модели), то обе стороны могут вспомнить друг другу все претензии, обвинения и обиды, из-за чего достигнуть высокого эмоционального напряжения (второй шаг модели). Если в семье ценят собственное душевное равновесие и эмоциональную связь друг с другом, то быстро придут к третьему шагу модели. Он будет состоять в демонстрации взрослого поведения обеими сторонами, когда родители понимают, что для дочери важны такие встречи с друзьями, а дочь понимает причины опасений родителей. И они вместе находят выход, подходящий обеим сторонам, например, папа встречает дочь на машине. А результатом ситуации станут хорошие впечатления дочери, которыми она сможет поделиться с родителями, а для папы – вечерняя прогулка с дочерью,

возможность, которая по мере ее взросления будет случаться все реже.

Необходимо оговориться, что описанные выше шаги возможны только в ситуации, когда обе стороны хотя бы в какой-то мере испытывают потребность слышать друг друга. В некоторых случаях нормальный диалог невозможен из-за поведенческих нарушений детей или родителей. В таких случаях не обойтись без вмешательства органов опеки и попечительства и последующей семейной психотерапии.

Советы родителям и иным значимым взрослым

- Поддержание уюта в доме – самый простой способ сохранить хорошие отношения в семье. Забота о себе и окружающем пространстве – это хороший способ выразить заботу о ближнем и почувствовать себя вместе, что помогает преодолевать возникающие разногласия без конфликтов.
- Человек – социальное существо. Эмоциональная закрытость у людей, живущих под одной крышей – сильный источник стресса, особенно для ребенка. Мы чувствуем себя в безопасности, только когда знаем, что окружающие нас люди хорошо к нам относятся и эмоционально открыты.
- Успешность человека в жизни начинается со свободного выражения своих желаний в детстве и с попыток их реализации.
- Основа здорового поведения – внимание к своим чувствам. А также понимание, что чувства другого человека – это его мир, такой же важный для него, как наш мир для нас.
- Для формирования здорового поведения ребенка важно обращаться к его разуму с помощью объяснений. Тогда в будущем ребенок сам сможет найти обоснования для правильного выбора в сложных ситуациях.
- К моменту наступления совершеннолетия у ребенка должен быть накоплен собственный опыт совершенных ошибок и их исправления. Иначе ребенок не будет готов к

самостоятельной жизни. Задача родителей – давать ребенку самостоятельно решать жизненные задачи, соответствующие уровню осознанности ребенка.

- Чтобы помочь ребенку накапливать опыт принятия собственных решений, в том числе и неудачных, необходимы два условия: нельзя бояться совершить ошибку и важно искать разумные пути исправления ошибок.
- Любознательность и инициативность – главные ресурсы творческой активности в течение всей жизни. Важно видеть и поощрять любые проявления творчества у ребенка – от самых простых каракулей на бумаге до принятия важных жизненных решений.
- Каждый человек – индивидуальность, и это нормально, что у каждого человека есть особое мнение по тому или иному поводу. При возникновении разногласий важно помнить, что самое лучшее их решение возможно только при совместном обсуждении: сопоставлении аргументов и уважении к чувствам друг друга. Эмоциональное противопоставление друг другу порождает конфликт, который не решает проблему, а приводит к взаимной агрессии.
- Все люди имеют право на любые эмоции и чувства. Мы можем злиться или печалиться, но открытое обсуждение этих чувств страхует нас от эмоциональной конфронтации друг с другом.
- Наказание за плохие оценки в школе не только разрушает доверительные отношения с ребенком, но и формирует страх перед неудачами. Оценки в школе ставят для того, чтобы ребенок знал о пробелах в своих знаниях. Чтобы ребенок получал хорошие оценки, вместо наказания стоит понять причины неудач и помочь их преодолеть.
- Хорошая самооценка – основа достижений ребенка. И главная задача родителей состоит в том, чтобы ее поддерживать. Распространенная практика ругать ребенка за неудачи всегда приводит к противоположному

результату – ребенок теряет мотивацию к познанию и достижениям.

- Родители – первые люди, которые встречаются ребенку в жизни. Они учат его доверию и закладывают основу взаимодействия с другими людьми. Именно от родителей ребенок ожидает поддержки, особенно в моменты неудач. Давая ребенку ощущение «мы вместе», родители формируют ему здоровую самооценку и уверенность при общении с другими людьми.

Зависимое (аддиктивное) поведение

Что это такое

Родители подростков нередко обращаются к психологам с жалобами на то, что их ребенок «зависает» в компьютерных играх или в телефоне, не хочет учиться или вообще что-либо делать. Чтобы понять, что такое зависимое поведение, давайте рассмотрим простой пример. Представьте, что вечером вы сидите перед телевизором с пультом в руках, хотите найти что-нибудь интересное и для этого листаете разные каналы. Вы так и не нашли ничего интересного, хотели бы выключить телевизор, понимаете, что уже устали, хотите спать, но все равно продолжаете листать каналы, и прекратить это делать вам сложно. Этот процесс касается не только ситуации с телевизором: листая новостную ленту в социальной сети или смотря видеоролики в интернете, вы можете испытывать то же самое. **Здесь важно осознать ощущение, что вы уже не хотите совершать эти действия, но все равно продолжаете это делать.**

Ответьте про себя, знакома ли вам такая ситуация? Если да, то вы знаете, что такое зависимое поведение, потому что любая зависимость формируется и переживается точно так же. И это одна из главных загадок человеческого поведения.

Зависимым поведением или аддикцией (от англ. addiction – зависимость, пагубная привычка, привыкание) называют навязчивую потребность человека в воспроизведении определенных действий. Что это за действия,

и почему зависимость – это распространенная проблема, мы поговорим ниже.

Чтобы разгадать загадку зависимого поведения, вспомним один знаменитый эксперимент, который состоялся в середине XX века. Тогда биологи еще только приступали к серьезным исследованиям человеческого мозга. А поскольку мозг человека похож на мозг других млекопитающих, то некоторые эксперименты проводились именно на них. Например, на крысах. Чтобы понять, за что отвечает тот или иной отдел мозга, ученые использовали нехитрую методику: вживляли маленькие электроды в разные участки мозга подопытной крысы, подавали туда слабый разряд тока и смотрели, как будет меняться поведение животного. Так у крыс удавалось вызвать самые разные эмоции и поведенческие проявления: ярость, страх, возбуждение, подавленность, оцепенение, сон и т.д. Это означало, что участки мозга, в которые вживлялись электроды, отвечали именно за эти процессы.

Надо сказать, что крысам эти процедуры не особенно нравились: они все время норовили удрать от экспериментатора. Но однажды, при изучении очередного участка мозга, после получения двух-трех электрических стимулов подопытная крыса не стала убегать. Наоборот, она упорно стремилась к экспериментатору и к тому месту, где получила электрический стимул, даже если ее отгоняли. Так были обнаружены «центры удовольствия» – участки мозга, которые отвечают за наши приятные переживания: удовольствие, блаженство, счастье и пр.

Позже исследователи задались вопросом: что будет, если крысам с вживленными в «центры удовольствия» электродами дать возможность самим включать и выключать ток? Оказалось, что крысы, как только обнаруживали связь между нажатием кнопки и возникновением приятного ощущения, начинали нажимать кнопку все чаще и чаще. Некоторые крысы не могли делать больше ничего, кроме как продолжать нажимать на кнопку бесчисленное количество раз, и в конце концов доводили себя до изнеможения, судорожного припадка или смерти от нервного истощения.

Оставалось вопросом, действительно ли крысы чувствуют удовольствие, которое заставляет их нажимать на кнопку, или же они делают это по какой-то другой причине? Ответ на этот вопрос дали эксперименты с людьми – теми пациентами, которых пытались вылечить с помощью электростимуляции мозга. Так, один из пациентов в ответ на стимуляцию заданного участка мозга продемонстрировал сильнейшее психическое и сексуальное возбуждение. Он совершал длинные серии нажатий, активно противился попыткам отобрать у него кнопку: в целом, его поведение было таким же, как и у экспериментальных животных.

Со слов пациента выяснилось, что удовольствие он получал только в начале электростимуляции, но после определенного момента во время эксперимента ему становилось все хуже и хуже. Свои ощущения после некоторого момента пациент описывал как острое, болезненное и неудержимое влечение, не имеющее выхода и не приносящее облегчения. Так был открыт механизм формирования зависимого поведения и, более того, обнаружены участки мозга, которые отвечают за любое чувство удовольствия, которое мы когда-либо испытываем. Эти отделы мозга имеют обобщенное название – *«Система вознаграждения мозга»*.

Чтобы понять, как работает Система вознаграждения мозга, прежде чем читать дальше попробуйте сформулировать для себя ответы на следующие вопросы:

- Что такое удовольствие?
- Зачем природа «создала» чувство удовольствия?
- Как получилось так, что все люди связывают удовольствие примерно с одними и теми же вещами?

Ответы на эти вопросы состоят в следующем:

- Удовольствие – это ощущения, которые мы субъективно расцениваем как приятные.
- Чувства удовольствия «подсказывают» нам способы поведения, повышающие шансы на выживание и воспроизводство.
- Все мы испытываем чувство удовольствия примерно по поводу одних и тех же вещей благодаря видовой генетической памяти. Наша Система вознаграждения

мозга «знает», благодаря каким видам поведения выжили наши предки, и через чувство удовольствия «сообщает» нам об этом. Система вознаграждения мозга «знает» об этом, потому что наши предки, которые вели себя как-то иначе, с меньшей вероятностью оставляли потомство, и их генетические линии, обуславливающие какие-то другие менее адаптивные формы поведения, прервались в прошлом. А гены наших самых успешных предков, которые вели себя определенным образом, передались нам.

Как это работает

Представьте себе, что вы голодны. И вдруг вы видите красивый накрытый стол, который ломится от вкусной еды. Прислушайтесь к своим ощущениям. Наверное, вы почувствуете удовольствие от предвкушения того, что сейчас можно будет поесть, и желание приблизиться к этому столу. Так система вознаграждения мозга дает нам особый вид удовольствия, который побуждает нас к совершению усилий по достижению желаемой цели. Это инстинктивное удовольствие миллионами лет поддерживало у наших предков мотивацию к тому, чтобы найти и поймать добычу и обеспечить себе достаточное питание. Этот тип удовольствия можно условно назвать «Я хочу».

Теперь представьте себе, что вы уже плотно поели и отдыхаете после вкусного ужина. Это другой тип удовольствия – награда за достижение результата. Если первый тип удовольствия «Я хочу» мобилизует организм на достижение желаемой цели, то «Награда» – напротив, обычно переживается как приятное расслабленное благополучие. Эти два типа удовольствия отличаются с точки зрения биохимии. Удовольствие «Я хочу» связано с нейромедиатором дофамином, а «Награда» связана с нейромедиатором эндорфином.

Важно отметить, что удовольствие «Награда» человек испытывает только тогда, когда приложил усилия для достижения результата. Можно сказать, что чувство удовольствия было «придумано» природой именно для того, чтобы «заставить» животных прилагать усилия для выживания (и

распространения своих генов). Но люди, создав цивилизацию, получили множество способов удовлетворения своих потребностей без приложения должных усилий. И если человек каким-то образом получает результат, не прилагая усилий, то удовольствие кажется ему неполным (потому что мозг выделит недостаточно эндорфинов). Останется чувство неудовлетворенности, которое будет подталкивать к желанию чем-то восполнить недостаток ожидаемого уровня удовольствия. А для этого проще всего вернуться к удовольствию от предвкушения чего-либо, например, продолжить листать новостную ленту социальной сети или переключать каналы телевизора.

Ниже мы рассмотрим механизм формирования зависимого поведения на нескольких примерах [5].

Зависимость от еды и переедание

Кто не любит поесть, особенно вкусно? Вспомним, много ли важных мероприятий в нашей жизни обходится без праздничного стола? И это неудивительно, ведь только последние несколько десятков лет человечество не страдает от массового недоедания. Голод был постоянным спутником наших предков, и поэтому все, что связано с едой, особенно насыщенной жирами и быстрыми углеводами, вызывает у человека сильное чувство удовольствия. Однако для многих сегодняшняя доступность еды превращается в проблему.

Сегодня люди больше страдают от избыточного веса, нежели от недоедания. Избыток сахара в крови, лишние килограммы и малоподвижный образ жизни – главные причины заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые уносят много жизней. К этим заболеваниям можно прибавить диабет и рак. Можно сказать, что избыток еды сегодня убивает человечество в тех же масштабах, в которых когда-то убивал ее недостаток. Поэтому медики сегодня уделяют большое внимание мотивированию людей к здоровому образу жизни – контролю питания и занятиям спортом.

Первые признаки формирования привычки к перееданию знакомы многим: это стремление поесть, даже когда отсутствует

чувство голода. Склонность к перееданию зачастую формируется как реакция на стрессовые ситуации. При этом человек нервно поглощает большое количество пищи, не обращая внимания на ее вкус и не получая от еды удовольствия. Таким образом человек пытается справиться с неприятными переживаниями. Кроме излишнего веса, привычка к перееданию может привести к серьезным ментальным расстройствам – компульсивному перееданию и нервной булимии. Страдающие компульсивным перееданием, чтобы облегчить свое беспокойство, едят чрезмерное количество пищи. При нервной булимии помимо употребления в пищу очень большого количества еды человек пытается избавиться от съеденного искусственным путем, вызывая рвоту. Преодоление расстройств пищевого поведения, к которым относятся перечисленные выше заболевания, требует комплексного лечения под пристальным контролем врача-психиатра.

Психологи считают, что коррекцию питания необходимо начинать не с диет, а с психотерапии и преодоления актуальных источников стресса человека. После этого потребность организма в еде, особенно с высоким содержанием углеводов, будет снижаться.

Пристрастие к азартным играм (лудомания, гемблинг)

До возникновения сельского хозяйства, то есть большую часть своей истории, человечество жило охотой и собирательством. В жизни наших далеких предков многое зависело от удачи. Попадется ли съедобное растение, удастся ли поймать зверя? Ничто не могло сравниться с удовольствием от удачных дней, когда можно было вдоволь поесть и накормить семью.

Подсознательная память об удачной добыче жива и сегодня. Охота, рыбалка, поиск в лесу грибов остаются популярными способами развлечения и отдыха. Исследования показывают, что современный городской человек больше радуется случайно найденным или выигранным вещам, чем подаренным или запланировано приобретенным. Игры с элементами удачи и случайности вызывают инстинкт азарта. Когда-то он помогал

нашим предкам проявлять настойчивость в поиске пищи, а сегодня стал причиной популярности азартных игр – карт, рулетки, игровых автоматов, лотереи, ставок, игре на бирже и многих других игр, связанных со случайностью.

Наличие денежного приза, а не только абстрактного выигрыша, сильно подогревает интерес. Для некоторых он становится слишком сильным. Люди, увлекающиеся азартными играми, склонны к так называемым самомистификациям: они верят в свою особенную удачу и избранность. Им кажется, что они видят закономерности в случайных процессах. А когда эти закономерности себя не оправдывают, такие люди выказывают необоснованный оптимизм, разного рода самооправдания и фантазии.

Игроки уверены, что однажды случится крупный выигрыш, который покроет все предыдущие потери. Трансформацию личности при игровой зависимости наглядно показал Ф.М.Достоевский в своем до некоторой степени автобиографичном романе «Игрок». В первый раз человек играет из любопытства, от безделья или за компанию. Первые удачи радуют, а процесс игры предстает в новом привлекательном свете. Потом игрок пытается повторить свой выигрыш, однако наступают закономерные поражения. Но вместо потери интереса к игре эти поражения, напротив, только стимулируют дальнейшую заинтересованность, поскольку в дело вступает азарт.

Постепенно притягательная сила вероятного выигрыша затмевает все доводы разума и окружающих. Первоначальное удовольствие от игры сменяется отчаянными попытками доказать себе необходимость ее продолжения. Для игрока не существует ничего, кроме игры. Она съедает все время и все деньги. Игра – его единственный пламенный мотив, побеждающий не то что здравый смысл, а стремление к выживанию. Копящиеся долги, нарушение социальных связей, потеря социального статуса, трудноразрешимые жизненные задачи, проблемы с законом – главные спутники патологического игрока.

Зависимость от интернета и телевизора

Развитие средств хранения информации и передачи ее на большие расстояния – необходимое условие существования сложного общества. Человечество проделало гигантский путь от наскальных рисунков и изобретения письменности до фотографий котиков на экранах наших компьютеров. И путь этот был проделан могучей силой инстинкта поиска новых впечатлений и ощущений. Этот инстинкт заставлял наших предков искать новые источники пищи, совершать географические открытия, получать новые знания об окружающем мире, исследовать, налаживать торговые и прочие связи с другими народами – словом, расширять свое жизненное пространство. Значение этого инстинкта для выживания человеческого общества не стало меньше и в наши дни.

В середине XX века появилось телевидение, и для огромного количества людей открылись новые горизонты доступной информации по сравнению с той, которую они получали по радио. Интернет, получивший широкое распространение в конце XX века, не идет ни в какое сравнение с телевидением по разнообразию доступного медиа-контента. А главное – появилась возможность управлять тем, что ты читаешь, видишь или слушаешь. Неудивительно, что люди проводят много времени с источником информации, способным доставлять столько пользы и разнообразных впечатлений.

Однако разные люди ведут себя в интернете по-разному. Одни используют интернет как незаменимый инструмент для работы, учебы, общения, а также для покупки билетов на самолет, бронирования гостиниц, поиска книг, совершения покупок, просмотра новостей и всего, что является частью повседневной жизни. Как правило, такие люди не испытывают проблем с переключением внимания между сетью и повседневными делами в «реальном мире» – даже сегодня, когда компьютеры и мобильные устройства с выходом в интернет стали необходимой обыденностью.

Но для некоторых людей интернет стал настоящей альтернативной реальностью, в которой происходят главные события жизни и с которой связаны самые сильные переживания.

Считается, что такие люди испытывают трудности с адаптацией в обществе и пытаются подменить социальную активность активностью в виртуальном мире. Однако интернет не может заменить человеку живой общественной жизни, он может только предоставить для нее дополнительные технические средства. Поэтому погруженные в интернет люди сначала испытывают воодушевление от открывшихся новых возможностей, а потом – нарастающую неудовлетворенность, которую пытаются восполнить с помощью еще большей активности в интернете.

Наличие у человека интернет-зависимости определяют по следующим признакам:

- постоянная готовность принять из сети новую информацию вне зависимости от ее ценности;
- навязчивое и бесцельное блуждание по интернет-ресурсам, которое сложно преодолеть и «оторваться» от компьютера;
- навязчивое желание проверить почту, сообщения в социальной сети и т.д.
- большие объемы переписки, постоянная активность в социальных сетях, чатах, форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- беспокойство и тревога, усиливающаяся в отрыве от компьютера;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете;
- пренебрежение проблемами в повседневной жизни – в семье, на учебе, на работе из-за нехватки времени.

Зависимость в романтических отношениях

Наверное, нет нужды никого убеждать в наличии мощной инстинктивной основы любовного влечения, которое испытывают люди репродуктивного (фертильного) возраста. Один только внешний вид или даже фотография привлекательного человека противоположного пола вызывает чувство удовольствия и побуждает к завязыванию знакомства, чтобы не потерять и усилить полученное ощущение любовной эйфории. Сильное

чувство влюбленности, как и любая другая сильная эмоция, не может длиться бесконечно. Инстинкт выполнил свою главную задачу и свел двух людей вместе. После чего любовь становится как солнце: для кого-то оказывается живительным теплом, а для кого-то оборачивается иссушающим душу зноем.

Один из частых запросов на психологическую помощь состоит в преодолении зависимых отношений. Проще говоря, зависимые отношения – те, при которых двум людям плохо друг с другом, но они не могут ни улучшить свои отношения, ни расстаться. Это происходит, когда чувства начинают гаснуть, романтика сменяется обыденностью, вместо влюбленности появляются привязанность и потребность видеться как можно чаще, хотя радость от близости уступает место разочарованию и раздражению. А если кто-то из пары теряет терпение и пытается разорвать отношения, то другой воспринимает такие попытки как предательство, проявляет враждебность и провоцирует чувство вины.

Необходимо заметить, что любовная аддикция – это только одна из разновидностей зависимостей от отношений между людьми. Подобным образом часто развиваются и отношения между друзьями, родственниками, коллегами по работе, бизнес-партнерами. Везде, где вместо честных открытых партнерских отношений появляются недоговоренности, манипуляции, необоснованные проявления власти или, наоборот, жертвенности, будут складываться взаимозависимые отношения, от которых потерь будет больше, чем приобретений.

Риск формирования подобных зависимых отношений имеют подростки (и взрослые), у которых должным образом не завершилась сепарация, о которой говорилось в разделе «Что такое сепарация», чьи родители совершали характерные ошибки воспитания, о которых говорилось в разделе «Поведенческие нарушения несовершеннолетних, обусловленные стилем воспитания в семье». Проще говоря, риск зависимых отношений выше у людей, которые в детстве не получили от родителей достаточной любви и внимания, и были вынуждены добиваться их от родителей неестественными способами – истериками, агрессией, избеганием эмоций, уходом в болезнь и т.д. И

оказавшись во взрослых отношениях пытаются добиться от партнера любви тем же самым способом.

Соответственно, логика психологической помощи в таких случаях состоит в помощи во взрослении: выявлении сценариев самовоспроизводящихся алгоритмов поведения из детства, осознании их неуместности, формирования новых моделей поведения в паре, основанных на удовольствии, а не на страхе.

Зависимость от деструктивных социальных групп

Люди отличаются от животных способностью образовывать очень большие коллективы. Причем коллективы создают не только родственники или знакомые, но и незнакомые между собой люди. Как же мы узнаем, с кем из незнакомых нам людей можно иметь дело, а с кем – не стоит? Мы научились подавать и распознавать сложные социальные сигналы, смысл которых — «я свой», «я один из вас», «я хороший», «мне можно доверять». Доверие и дружба – это бесценное эволюционное приобретение, от которого мы кроме пользы получаем и много удовольствия. Эти инстинктивные программы дали огромные преимущества человеку по сравнению с животными. Благодаря взаимному доверию люди бесконечно повысили эффективность своей деятельности. Так, строительство первых городов требовало не просто добрососедских отношений, но и развития социальных институтов: права, власти, политики, экономики, науки и других составляющих нашей цивилизации.

Доверие – это общественный договор между людьми о равноценном обмене социальными благами. Но не все люди готовы соблюдать этот договор и под видом полезных социальных благ предлагают разного рода «подделки». Самый яркий пример такого обмана – это всевозможные мошеннические организации, привлекающие излишне доверчивых граждан. Одни обещают уникальную возможность финансового процветания благодаря присоединению к «чудесной» финансовой схеме, которая оказывается обычной «пирамидой», распространяющей товары или услуги сомнительного качества. Другие предлагают исцеление от всех болезней или духовное просветление благодаря

следованию определенному учению. Третьи распространяют псевдогуманистические или псевдоэкологические идеи о необходимости борьбы с достижениями цивилизации и «возвращении к Природе». Четвертые настаивают на необходимости нелепых общественно-политических преобразований и толкают молодежь на совершение экстремистских поступков и террористических преступлений.

Важно подчеркнуть, что жертвами разного рода сект и фанатами идеологий становятся люди, у которых снижено критическое мышление, недостаточно широкий жизненный кругозор или недостаток навыков общения в обычных коллективах. Человек, попавший под влияние какой-либо идеологии, демонстрирует поведение, идентичное тому, какое мы рассматривали в предыдущих примерах зависимого поведения.

Поначалу ему может очень нравиться новое сообщество. Обычно новичкам демонстрируется полное радушие, предлагаются бесплатные поездки, участие в интересных мероприятиях, встречи со значимыми людьми. Но поскольку идеи, знания или практики, предлагаемые мошенническими организациями, являются ложными, они не приносят удовлетворения их адептам. Богатство не появляется, духовное просветление не приходит, болезни не исчезают, а окружающий мир не реагирует на воззвания. Тогда человек может разочароваться в своих новых идеях и покинуть организацию. Или же начинает терять критическое мышление и все больше погружаться в чужой псевдомир. Человеку можно годами морочить голову, тем временем вынуждая его бесплатно работать, жертвовать деньги, имущество или совершать преступления.

Причем таких людей чрезвычайно трудно убедить в том, что они попали в зависимость от обычных мошенников, даже если привести для этого самые очевидные доказательства. Итогом зависимости от идеологий может стать потеря всего, что составляет нормальную жизнь: свободного времени, денег, свободы, здоровья, семьи, перспектив и даже самой жизни.

В силу того, что приверженность идеологиям базируется на мощном и необходимом инстинкте доверия, между ними трудно провести четкую границу. Не всегда можно однозначно

определить, приносит ли та или иная организация пользу, или она является социальным паразитом, существующим только для эксплуатации доверчивых людей. Однако нужно констатировать то, что в современном мире паразитических организаций очень много, а разного рода деструктивные идеи чрезвычайно распространены. Чтобы не попасть под чужое влияние, человек должен прилагать достаточно усилий для формирования независимого мнения по всем интересующим его вопросам.

Главные мысли

- Наш мозг содержит своеобразный «компас», который всегда оценивает все наши поступки, и результаты этой оценки мы ощущаем как чувство удовольствия. Чувство удовольствия необходимо для мотивирования человека как саморазвитию и постоянному усложнению своего поведения, которым сопровождается процесс взросления. Такое усложнение поведения предполагает совершение определенных усилий, направленных на удовлетворение тех или иных витальных потребностей.
- Мы постоянно оказываемся перед выбором между возможностью «усложнения» и «упрощения» своего поведения. Возможность получать «простые удовольствия», не прилагая усилий, нарушает работу мотивационной сферы и постепенно приводит к стремлению получать удовольствие любой ценой и немедленно, в ущерб остальным сторонам жизни.
- В некоторых случаях такое «упрощение» поведения может быть временной реакцией на какой-либо стресс, с которым человек справляется самостоятельно. Но в некоторых случаях «эмоциональная воронка», в которую попадает человек, оказывается слишком сильной, и с ней становится невозможно справиться самостоятельно. В таких случаях человеку требуется профессиональная помощь, направленная на восстановление мотивационной сферы.

Употребление опьяняющих веществ

Что такое опьяняющие вещества

В этом разделе мы поговорим о самой коварной разновидности зависимого поведения. От всех других ее отличает то, что «центры удовольствия» мозга стимулируются не просто переживаемыми эмоциями от утоления голода, азарта или любовного влечения, а химическими веществами, которые прямо вмешиваются в работу мозга. Что же это за вещества?

Человек, как и всякое живое существо, – это ходячая химическая фабрика, в нашем организме постоянно синтезируются и распадаются сотни и тысячи самых разных химических соединений. Мозг, как главный командный пункт, с помощью специальных веществ (нейромедиаторов) отправляет приказы и принимает отчеты обо всем, что творится внутри или снаружи организма. Все, что с нами происходит – какие мы испытываем эмоции, как мы оцениваем происходящие с нами события и что мы в связи с этим предпринимаем – напрямую зависит от уровня тех или иных веществ в мозге и организме. «Система вознаграждения мозга» при этом активизируется в ответ на вещества, которые для простоты часто называют «гормонами счастья». Их производит сам мозг и выбрасывает в большом количестве, когда надо поощрить человека за «правильное» поведение – совершенные усилия, победу над врагом, удачную добычу или какие-то другие достижения.

Давным-давно, задолго до того, как удалось приручить огонь, человек обнаружил растения, поедание которых сопровождалось необычными ощущениями. Сок этих растений содержит вещества, молекулы которых по своей структуре очень похожи на молекулы веществ, вырабатываемых самим мозгом. Похожи настолько, что при приеме внутрь мозг принимает их за свои и включает в свои обменные процессы. И тогда равновесие биохимической системы мозга нарушается, что приводит к разного рода необычным эффектам: подъему или падению эмоционального фона, искажениям восприятия, потере ориентации в пространстве, замедлению или ускорению субъективного восприятия времени. А главное, эти вещества

стимулируют «центры удовольствия» мозга. Сегодня такие вещества называют опьяняющими или психоактивными.

Разные вещества по-разному влияют на организм и создают состояния опьянения, отличающиеся друг от друга по интенсивности, характеру переживаний и последствиям. При всем своем многообразии все опьяняющие вещества несут в себе схожие опасности:

1. Нарушают естественный обмен веществ в организме, что приводит к накоплению токсинов и разрушению тех или иных органов тела.

2. Нарушают естественный биохимический баланс организма, который лежит в основе процессов восприятия и поведения. Употребление любых опьяняющих веществ ведет к психотическим состояниям, преодоление которых может потребовать психиатрического лечения.

3. Несут риск передозировки и отравления, часто со смертельным исходом.

4. Формируют зависимость.

Замечено, что к опьяняющим веществам обращаются, в первую очередь, люди, которые не сумели выстроить себе достаточно интересную жизнь с разнообразными впечатлениями и ощущениями. С помощью опьянения человек пытается восполнить их недостаток. Он стимулирует «центры удовольствия» мозга не с помощью собственных усилий и достижений, как это задумано природой, а «на халяву». Проблема в том, что опьяняющие вещества подавляют в мозге синтез собственных «гормонов счастья» и снижают чувствительность клеток мозга. А из-за этого человек начинает чувствовать себя хуже. Чтобы поддерживать обычный «уровень счастья», собственных гормонов уже не хватает, и человек вынужден компенсировать их недостаток новой порцией какого-нибудь опьяняющего вещества. Таким образом, человек попадает в замкнутый круг: чем хуже он себя чувствует, тем большая доза опьянения ему требуется. А чем больше он принимает опьяняющего вещества, тем хуже себя чувствует. Это называется химической зависимостью, которая выражается в том, что человек

не может отказаться от использования опьяняющего вещества, даже если знает, что оно опасно.

Если прекратить прием вещества, от которого сформировалась зависимость, то человек будет переживать острый его недостаток в организме и стремление восполнить нехватку, возможно, очень сильное. Такое состояние человека называется *синдромом отмены, абстиненцией* или *абстинентным синдромом*.

Посмотрим, в чем состоит вред наиболее распространенных опьяняющих веществ: табака, алкоголя и наркотиков.

Табак

Все знают, что курение табака – довольно-таки вредная привычка. Однако курение не дает явного опьяняющего эффекта и поэтому многие упускают из виду, что курение формирует настоящую зависимость, по силе не уступающую самым опасным наркотикам. Ведь если человеку, зависимому от табака, запретить курить, то он будет это воспринимать примерно, как попытку запретить ему спать или есть. Почему так происходит?

При курении табака никотин в мозг поступает слишком много, и действует он на нейроны слишком сильно. Защищаясь, мозг, конечно, начинает резко снижать чувствительность своих нейронов (именно по этой причине, в отличие от всех прочих психоактивных веществ, от табака нет явного опьянения и измененного состояния сознания). Поэтому мозг не может дальше поддерживать нормальный «уровень счастья», который был до курения, ведь нейроны «закрылись» и им уже не хватает естественного уровня нужных нейромедиаторов в организме. И человек стремится получить новую дозу никотина, чтобы мозг снова полноценно работал. Дальше – больше. Человек попадает в замкнутый круг, в котором он курит больше и больше, чтобы не быть несчастным. А нейроны тем временем становятся все менее чувствительными к никотину. Поэтому приходится курить еще больше, а прекратить становится все труднее.

Как и с другими видами зависимости, приятное психостимулирующее действие от курения (правда, его

испытывают далеко не все) растет только до некоторых пор. Но в какой-то момент его сменяют неприятные переживания – снижение контроля внимания и эмоций, которые нарастают, если сигарета вдруг оказывается недоступна. Это синдром отмены – очень дискомфортное состояние, которое хочется как можно быстрее прекратить. А прекратить его можно только с помощью новой сигареты.

Если же человек решил бросить курить, то несколько недель ему придется очень нелегко. Ведь мозгу нужно время, чтобы перестроиться в нормальное состояние. Люди, бросающие курить, не только чувствуют себя несчастными, но обычно становятся еще и раздражительными и агрессивными. Это не потому, что у них проблемы с воспитанием, а потому что их мозгу не хватает собственных «гормонов счастья». Со временем это мучительное состояние проходит, но выдерживают его далеко не все. Считается, что 70% курящих людей пытаются бросить курить, но только у одного из десяти получается это сделать.

Алкоголь

Алкоголем называют напитки, содержащие этиловый спирт. В небольших количествах этиловый спирт вырабатывается в тканях организма человека и в желудочно-кишечном тракте в результате усвоения пищи, особенно фруктов и овощей. В организме этиловый спирт выполняет несколько важных функций, например, защищает нервную систему от излишнего стресса.

При приеме внутрь небольшие дозы алкоголя вызывают чувство эйфории, приподнятого настроения, веселья и легкости общения. Впрочем, не у всех – многое зависит от особенностей человека, его настроения и ситуации. После доз побольше сдаются высшие центры контроля поведения в коре головного мозга – те самые, которые заставляют нас беспокоиться о приличиях, но утром они опять включаются, и некоторым бывает стыдно вспоминать прошедший вечер. При дальнейшем повышении дозы человек сначала переживает трудности с рациональным мышлением и самоконтролем, а потом начинает вести себя заторможенно, и его клонит в сон.

Алкоголь опасен, потому что он непосредственно стимулирует «центры удовольствия» мозга и вызывает зависимость, а значит, толкает человека на прием новых и новых доз. Регулярный прием алкоголя вызывает тяжелое хроническое заболевание – алкоголизм. Хотя формирование алкоголизма — процесс не быстрый, и при желании его можно вовремя заметить, осознать и прекратить. Неприятные ощущения, связанные с приемом алкоголя, накапливаются в памяти человека и заставляют отказываться от дальнейших экспериментов. Но такая естественная защита от алкоголизма есть не у всех. По различным врожденным и приобретенным причинам некоторым людям бывает очень сложно остановиться.

Наркотики

Наркотики – это психоактивные вещества, как табак или алкоголь, только намного более опасные. Поэтому их законодательно выделили в особую группу. Некоторые наркотики могут использоваться в медицине, но только под строгим контролем врача. Основная же часть наркотиков запрещена к использованию даже в больницах и вообще кем бы то ни было. Люди узнали о наркотиках, случайно поедая растения, содержащие те или иные алкалоиды, просто от голода или в целях лечения. Некоторые наркотики появились случайно, их синтезировали в ходе разработки новых лекарств.

Кроме собственно наркотиков существуют и другие *токсические вещества*, которые производят опьяняющий эффект. Это летучие органические соединения, широко используемые в быту и промышленности. По этой причине они не могут быть внесены в список наркотиков как запрещенные к свободному обороту, хотя последствия их употребления могут быть самыми разрушительными для организма и мозга.

Так же как употребление алкоголя ведет к алкоголизму, употребление наркотиков ведет к наркомании – тяжелому хроническому и неизлечимому заболеванию. Только, в отличие от алкоголизма, наркомания может развиваться стремительно.

Как это происходит? В обычной жизни мозг заботится о нашем стабильном эмоциональном состоянии с помощью набора

различных химических веществ, которые сам же вырабатывает и выбрасывает в кровь по мере необходимости. Одни вещества отвечают за то, чтобы мы не чувствовали боли от мелких пустяков, но все же заметили боль, которая могла бы угрожать организму. Другие вещества вознаграждают нас эйфорией за жизненные достижения, удачную добычу, встречу с хорошим брачным партнером или победу над врагом – то есть за любое поведение, необходимое для выживания. Обратите внимание, что обычно мозг вознаграждает нас ненадолго, чтобы мы не расслаблялись, а стремились к новым победам и достижениям!

Наркотики же – это способ обмануть самого себя. При их приеме на человека обрушивается сразу весь запас удовольствий, предназначенный для награды за все победы. При этом мозг «не знает», что никаких побед на самом деле не было. Он только знает, что было действие, за которое было выдано щедрое вознаграждение, а значит, это действие было правильным и его надо повторить. Но за любой обман всегда приходится расплачиваться. Попытка получить удовольствие не за усилия, а «бесплатно» приводит, иногда с первого раза, к сильнейшей психологической тяге к наркотику, желанию снова испытать это чувство. Когда наркотик в мозге кончается, человек остается со сниженным уровнем собственных «гормонов счастья». Сначала это приводит просто к ухудшению настроения. А мозг считает, что раз настроение снижается значит, что-то пошло не так, значит, человек делает что-то не то, и его поведение нужно срочно изменить.

Что нужно сделать? А то же, что принесло дозу удовольствия в прошлый раз! При поступлении новых и новых доз мозг перестает вырабатывать собственные эндогенные «гормоны счастья», а кроме того, начинает падать чувствительность нейронов. Поддерживать нормальное настроение в этом случае можно только с помощью увеличения дозы наркотика. У наркоманов – то есть людей, больных наркоманией – требуемый объем дозы наркотика за несколько лет может вырастать в 10 раз. Они вынуждены увеличивать дозу уже не для получения удовольствия, а только для того, чтобы поддержать себя в

обычном эмоциональном состоянии и не «провалиться» в психоз синдрома отмены.

При попытке полностью отказаться от наркотика мозг зависимого человека остается не только без счастья, но и без обезболивания. Собственных-то «гормонов счастья» теперь в организме нет, и наркотик больше не поступает. Поэтому огромное множество сигналов из всего организма, мышц, суставов, которые в обычной жизни мы не замечаем, мозг начинает воспринимать как острую и мучительную боль. А все внутренние органы приходят в сильнейшее расстройство. Поэтому синдром отмены у наркомана (абстиненция, «ломка») – довольно жуткое переживание, которое может закончиться смертью.

Проблемы наркоманов, конечно, не исчерпываются формированием зависимости. Наркотики – это нелегальный товар, поэтому они могут содержать в себе самые непредсказуемые и опасные примеси. Зачастую от них наркоманы погибают даже быстрее, чем от самого наркотика.

Кроме того, проблемы от наркотиков не исчерпываются только медицинскими последствиями. Для наркозависимых поиск наркотика становится основным занятием, которое вытесняет из их жизни все остальные интересы. Они больше не могут нормально учиться или работать, теряют друзей и становятся самым большим несчастьем для родителей. Поскольку наркотики стоят денег, и немалых, то наркозависимый рано или поздно вынужден идти на преступление, чтобы добыть новую дозу.

Люди, зарабатывающие деньги своим трудом, в силу своей деловой загруженности не могут позволить себе тратить время на употребление наркотиков и потом – на преодоление последствий опьянения. Если они пристрастятся к наркотикам, им придется бросить работу. Поэтому главная мишень продавцов наркотиков – это дети благополучных в экономическом смысле родителей. Только эта категория молодежи может себе позволить какой-то период тратить свое время и деньги родителей на наркотики. Для остальных молодых людей остаются только криминальные пути. Любые действия с наркотиками – изготовление, культивирование, хранение, перевозка, продажа и т.д. – попадают под понятие нелегального оборота, за который законом предусмотрены

серьезные наказания. Поэтому даже, казалось бы, невинные действия, иногда совершаемые молодыми людьми по незнанию или под влиянием момента, могут иметь довольно серьезные последствия.

Никакой подросток не застрахован от необдуманных шагов. Причем увлечение наркотиками может проходить незаметно для родителей и даже для друзей подростка. Помочь в такой ситуации может только наше внимание друг к другу и готовность помочь.

Главные идеи

- Опыняющие вещества похожи на вещества, которые есть в организме человека. Опынение возникает при приеме таких веществ внутрь и наступает вследствие нарушения баланса собственной биохимической системы человека.
- Источником всех хороших ощущений может быть только сам человек, а психоактивные вещества могут лишь усиливать переживания, если человеку лень это делать самому. При этом плата за опынение часто оказывается слишком высока – со временем человек вообще теряет способность испытывать счастье.
- Полноценное чувство счастья и «правильно проживаемой жизни» невозможно вызвать с помощью внешнего вмешательства и стимулирования мозга наркотиками. Счастье – это очень сложное переживание, которое складывается из всех поступков человека и как живого существа, и как личности, и как члена общества.

Психологическая помощь в случае обращения с проблемой любого зависимого поведения может включать в себя разные методы в зависимости от характера и степени тяжести аддикции. Вместе с тем, можно сформулировать общие рекомендации, которым каждый может следовать для развития своей мотивационной сферы, преодоления вредных привычек, развитие и усложнение качества получаемого от жизни

удовольствия и, в конечном счете, на повышение качества жизни в целом.

1) *Понимание себя.* Как мы говорили выше, развитие мотивационной сферы человека начинается с понимания себя и своих желаний. Важно как можно чаще прислушиваться к себе, своим ощущениям и задавать себе вопросы:

- «Что я сейчас чувствую?»,
- «Почему я это чувствую?»,
- «Чего я сейчас хочу?»,
- «Делает ли меня то, чем я сейчас занимаюсь, счастливым, или я делаю это вынужденно?».

Последний вопрос – важный критерий, позволяющий определить у себя признаки зависимого поведения. Человек с алкоголизмом пьет не потому, что алкоголь делает его счастливым, а чтобы избежать абстиненции (неприятного и с трудом переносимого состояния, которое возникает из-за прекращения поступления в организм этанола). Человек переедает не потому, что получает от этого удовольствие, а для того, чтобы хоть как-то себя поддержать на фоне переживаемого стресса. Человек остается в зависимых отношениях не потому, что испытывает любовь, а потому что «привязан» к этим отношениями не может выйти из них по различным причинам: из-за низкой самооценки, тревоги, страхов и пр. Иными словами, вынужденность действий обычно указывает на наличие аддикции.

2) *Развитие воли.* Воля – способность к достижению своих целей. Но искусство развития своей воли состоит не столько в умении себя заставить что-либо сделать, сколько в формировании уважения к своему внутреннему миру и чувству ценности своих желаний. Как это ни парадоксально, но именно этого очень не хватает людям, испытывающим проблемы с зависимым поведением. Им остро не хватает чувства удовольствия от самих себя и «внутреннего уюта», именно поэтому они, не чувствуя внутренней поддержки, ищут ее в окружающем мире и в привычках, которые могут стать аддикциями.

Поэтому важный элемент психологической помощи таким людям состоит в формировании уважения к своему выбору и в

стремлении доводить начатое дело до конца, до получения конкретного результата.

3) *Постановка жизненных целей.* К психологам нередко обращаются люди с жалобами на то, что «им ничего не хочется», что «жизнь проходит впустую» и т.д. Система вознаграждения мозга устроена так, что максимальное чувство счастья человек испытывает при мобилизации всех своих ресурсов и приложении максимальных усилий к деятельности, полностью соответствующей его внутреннему миру. Поэтому для чувства полноценно проживаемой жизни важно, чтобы человек ставил перед собой цели, которые ему самому кажутся большими и важными.

Самоповреждение и суицидальное поведение

Для большинства взрослых идея нанесения себе вреда выглядит странной и пугающей. Как и для большинства подростков. Тем не менее, результаты различных опросов среди подростков и молодежи показывают, что примерно 15% из них имеют опыт самоповреждения. Выходит, что это явление – не такая уж большая редкость [7].

От психологов, к которым подростки обращаются по самым разным вопросам, мы знаем, что сами подростки обычно тщательно скрывают от окружающих свой опыт причинения себе боли. При этом такие подростки могут со стороны выглядеть совершенно благополучными и жизнерадостными, а поведение их может не вызывать никаких опасений у их родителей, учителей и даже близких друзей.

Самоповреждение сами подростки часто называют селфхарм (от англ. self-harm). Этот термин можно встретить и в специальной англоязычной литературе. Под этим явлением понимается преднамеренное повреждение своего тела. К типичным формам самоповреждения обычно относят порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, а также ожоги. Однако в специальной литературе можно встретить и менее очевидные действия, которые тоже относят к самоповреждению.

Например, намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, употребление токсических веществ, изнурение себя на тренировках, в некоторых случаях – попытки изменения своей внешности и татуирование тела, а также различные виды рискованного поведения: намеренное ввязывание в драки, увлеченность опасными видами спорта, промискуитетные отношения и т.д.

Позывы причинять себе боль появляются не всегда, а в моменты сильных душевных волнений, переживаний из-за неудач, ссор с родителями или друзьями, внезапных приступов тревоги и т.д. В такие моменты бывает, что подростки боятся подходить к сколько-нибудь опасным предметам, например, заходить на кухню, где есть ножи, поскольку знают, что им будет трудно удержаться от самоповреждений.

При этом важно отметить, что люди, совершающие такие действия, зачастую вовсе не планируют самоубийство и вообще не хотят нанести себе вред. В общепринятом в мире «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» (DSM-5) такое поведение обозначается особым термином – NSSI (или Nonsuicidal Self-Injury), что можно перевести как самоповреждение без суицидальных намерений.

В большинстве случаев самоповреждение рассматривают как ответ на сильную эмоциональную, психологическую боль; как нездоровый, болезненный, но все-таки способ снизить остроту душевных переживаний. Соответственно, помощь подросткам, имеющим опыт самоповреждения, состоит в преодолении причин переживаемых проблем и поиске более адекватных способов регулировать свое эмоциональное состояние.

Несмотря на то, что при самоповреждении человек не имеет прямого намерения причинить себе вред, связь между самоповреждением и самоубийством сложна, поскольку повреждение тела является потенциально опасным для жизни. Риск самоубийства среди людей, которые причиняют себе вред, является высоким. Считается, что 40-60% всех самоубийств сопровождаются самоповреждениями. Однако считать, что люди, склонные к самоповреждениям, также являются потенциальными самоубийцами, в большинстве случаев неправильно.

Откуда возникает идея причинять себе боль? Подростки, имеющие опыт самоповреждения и попавшие на прием к психологу (не обязательно из-за самоповреждения), говорят, что изначально сама мысль о чем-то подобном казалась им такой же странной и неприятной, как и для любого другого человека. Но нам станет понятнее механизм самоповреждения, если мы вспомним, что некоторые люди в минуты волнения начинают произвольно себя пощипывать, постукивать рукой обо что-то твердое, отрывать заусеницы на ногтях и т.д. Другими словами, они переносят фокус своего внимания на физические ощущения.

Подростки в некоторых случаях начинают обращать внимание на разговоры сверстников о таком необычном способе справиться с неприятными душевными переживаниями. Так или иначе, подростки переходят к более выраженным болевым ощущениям и, как ни странно, обнаруживают, что это помогает снизить неприятное нервное напряжение.

Проблема в том, что впоследствии небольшие болевые ощущения или маленькие порезы уже не так действенны, и поэтому приходит мысль сделать их больше или сильнее. Постепенно такой способ снятия нервного напряжения затягивает, и порезы, которые изначально казались чем-то неприемлемым и пугающим, начинают казаться единственным спасением (особенно при отсутствии доступа к профессиональной помощи).

В некоторых случаях, особенно сопряженных с психической патологией, физические порезы начинают сопровождаться мыслями о все более опасных способах самоповреждения или фантазиями о ситуациях, когда подросток оказывается жертвой насилия. Подобные мысли не обязательно содержат суицидальные сценарии, но они повышают вероятность попадания в опасные ситуации. Своими мыслями о способах самоповреждения подростки нередко делятся друг с другом в специальных группах в социальных сетях.

Часть подростков, попробовав такие действия, все же не повторяют их в дальнейшем, справляясь с нервным напряжением какими-то другими способами. Или, возможно, решается проблема, которая выступала источником стресса (например, сдача экзаменов). Но для какой-то части подростков

самоповреждение остается действенным способом на время помочь себе справиться с переживаниями.

Если говорить о психологических причинах самоповреждения, то можно заметить, что у многих подростков есть сложности в жизни, но далеко не все из них пытаются решать эти сложности с помощью самоповреждения. Однако психологи отмечают одну закономерность, которая наблюдается практически у всех подростков, имеющих такой опыт: родители таких подростков совершали характерные «ошибки» воспитания, которые можно отнести к тем или иным видам насилия: эмоциональному, вербальному или физическому. При этом, что важно, такие родители часто обращали внимание своего ребенка на его недостатки – фактические или мнимые.

Дело в том, что мозг ребенка, особенно маленького, подсознательно и по врожденным причинам связывает недовольство, выказываемое родителями, с высоким риском своей гибели, и в моменты родительского давления испытывает сильную тревогу. При этом ребенок пытается найти причину этой тревоги, чтобы избавиться от нее, и если родители не предлагают ему какого-то конструктивного выхода из сложившейся ситуации, начинает искать причину в себе, тем более, когда родители сами указывают ребенку на его ошибки и недостатки.

Если такой стиль воспитания в семье устойчив, то у ребенка формируется недоверие или даже ненависть к себе, к каким-то своим чертам, особенностям или телу в целом. Ребенок начинает видеть причины своей душевной боли в самом себе. А поскольку ребенок не видит никакого рационального способа снизить уровень тревоги, единственным доступным способом контролировать свое состояние остается давление на себя: психологическое – через идеи собственной ничтожности и никчемности или физическое – через наказание себя через причинение той или иной боли. Иногда подростки, совершая самоповреждения, вырезают на коже слова, ассоциированные с чувством вины: «тупой», «неудачник», «толстуха» и т. п.

Чтобы понять физиологический механизм действия самоповреждения, давайте вспомним, что люди часто используют не очень здоровые способы преодоления негативных

переживаний. Например, алкоголь нередко используется как способ преодоления стресса в моменты жизненных трудностей. Так и некоторые подростки обнаруживают, что острая физическая боль может отвлекать от боли душевной.

Доставляя себе физическую боль, человек получает два результата. Во-первых, он чувствует, что сам контролирует момент и причину наступления боли. Это снижает чувство неопределенности, которое лежит в основе чувства любого психологического дискомфорта. Во-вторых, человек ожидает снижения физической боли через некоторое время, а вместе с ней – и снижение эмоциональной боли. Дело в том, что при физической и эмоциональной боли активируются примерно одни и те же отделы мозга (передняя поясная кора и передняя островковая доля). Физическая боль провоцирует выброс в мозг обезболивающих гормонов, в первую очередь эндорфинов. Таким образом, когда физическая боль проходит, она отчасти проходит вместе с эмоциональной: могут временно ослабнуть депрессивное состояние, чувство вины, ощущение тревоги, стресс, мучительные воспоминания.

Однако после затухания физической боли и прекращения действия эндорфинов эмоциональные страдания возвращаются, что влечет за собой необходимость повторять самоповреждение вновь и вновь, постепенно увеличивая тяжесть повреждений. Со временем самоповреждение часто превращается в привычку (что в каком-то смысле «роднит» его с зависимым поведением, где объектом аддикции выступают собственные (эндогенные) эндорфины).

В некоторых случаях самоповреждение может выступать симптомом некоторых психических заболеваний, таких как пограничное расстройство личности, аффективные расстройства (например, депрессивный эпизод), шизофрения и различные виды тревожных расстройств. В таких случаях самоповреждение пропадает по мере успешного лечения этих заболеваний в условиях амбулаторной или стационарной психиатрической помощи.

Но в большинстве случаев самоповреждению подвержены психически здоровые люди. Психиатры и психологи сходятся во

мнении, что обычно самоповреждение – это результат сложного сочетания биологических, психологических и социальных причин, переживаемого стресса, вызванного определенными жизненными обстоятельствами.

Важно отметить, что уровень стресса определяется, с одной стороны, характером переживаемых жизненных обстоятельств, а с другой стороны – внутренней способностью противостоять неблагоприятным обстоятельствам (резистентностью к ним).

Неблагоприятные обстоятельства могут быть связаны с любой стороной жизни подростка: со взаимоотношениями с родителями, с учителями, со сверстниками, с характером романтических отношений, успеваемостью в школе, карьерными и жизненными ожиданиями и т.д.

Способность переносить неблагоприятные обстоятельства зависит от многих внутренних причин: от биологических особенностей организма, индивидуальной эмоциональной устойчивости, жизненного опыта и привычек, особенностей мировоззрения, жизненных ценностей, способности к анализу причин и последствий своего поведения и т.д.

Если самоповреждение не сопряжено с каким-либо психическим расстройством, то компетентную помощь могут оказать психологии или психотерапевты, которые помогают минимизировать имеющиеся у человека источники стресса и выработать более здоровые реакции на него. Однако главная проблема самоповреждения состоит в том, что подростки не доверяют свои проблемы взрослым и не обращаются к специалистам, которые могли бы действительно помочь. Главная профилактическая стратегия должна быть направлена на повышение уровня доверия подростков к профессиональной помощи, которую оказывают психологи, психиатры и другие специалисты, работающие с детьми.

Психологическая помощь в таких случаях должна включать в себя:

- понимание причин переживаемого стресса,
- поиск рациональных способов преодоления причин стресса,

- преодоление сложившихся эмоциональных барьеров, мешающих рациональному решению имеющихся жизненных проблем, например, убежденности в своей никчемности, страхов перед обсуждением своих проблем и т.д.

В некоторых случаях требуется социальная помощь в преодолении трудной жизненной ситуации, в которой оказался ребенок. В некоторых случаях, когда самоповреждение является симптомом психического расстройства, требуется помощь психиатра, который назначает медикаментозную поддержку, применяемую вместе с психотерапией.

Главные идеи

- Самоповреждение и суицидальное поведение, вопреки распространенному мнению, как правило, не имеют цели нанести себе вред. Даже если речь идет о намеренных попытках самоубийства, например, на фоне развернутого депрессивного психоза, суицид выступает средством избавления от переживаемой душевной боли, за неимением других средств.
- В подавляющей доле случаев самоповреждения, с которыми в своей практике могут столкнуться специалисты, работающие с детьми, можно говорить о попытке ребенка самостоятельно справиться с каким-то сильным источником стресса.
- Роль взрослых – родителей и специалистов, работающих с детьми, вовремя заметить «странности» в поведении ребенка, проявить поддержку и направить к специалисту.

ЧАСТЬ III. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ

Предмет профилактики

В первой части пособия говорилось о сложности феномена *подростковой девиантности*, и о том, какое важное значение она имеет для подготовки подростков ко взрослой жизни. Более того, если следовать логике научных представлений о биологической эволюции, то по аналогии с биологическими системами и мутациями, подростковая девиантность выступает механизмом, обеспечивающим разнообразие поведенческих паттернов в популяции с целью дальнейшего отбора из них наиболее адаптивных.

Такая концепция *позитивной девиантности* утверждает, что так называемый «конфликт поколений» состоит в том, что подростки по естественным биологически обусловленным причинам склонны экспериментировать с новыми формами поведения, которые несвойственны старшим поколениям. Адаптационный смысл этого заключается в том, что наиболее успешные формы поведения закрепляются и остаются в опыте всего общества, когда подростки сами становятся взрослыми. Таким образом, человеческая история создавалась, как правило, молодыми людьми, которые совершали географические и научные открытия, развивали новые технологии и типы социальных отношений, создавали великие произведения искусства, в итоге меняя образ жизни общества и расширяя его жизненное пространство.

Однако поскольку девиантное поведение в бытовом обиходе оказалось ассоциированным со многими негативными ментальными конструктами (олицетворением «зла» в религиозном мировоззрении, симптомом «болезни» с точки зрения медицины, «незаконным» с точки зрения правовых норм, «нежелательным» с точки зрения общественных норм), возникла тенденция все девиантное поведение считать «плохим». Под подростковой девиантностью обычно подразумеваются негативные

поведенческие проявления, часто представляющие угрозу и обществу, и самому подростку.

Считается, что *негативная девиантность* или *поведенческие нарушения* у подростка формируются при недостатке условий для реализации естественной его поведенческой активности. К таким условиям относится все, что определяет успешность социализации человека: задатки, достаточный эмоциональный контакт в семье, эффективно организованный учебный процесс в школе, широкие возможности удовлетворения исследовательских и творческих интересов и выстраивания желаемой карьеры, наличие позитивного круга общения и т.д. Именно недостаток или отсутствие таких условий может трансформировать естественную активность подростка в проблемное или саморазрушающее поведение.

В целом, можно заключить, что **главная стратегия профилактики подростковой (негативной) девиантности заключается в помощи подросткам в канализации их природной активности в безопасное и конструктивное русло.** Исключительно запрет естественной подростковой активности всегда означает вмешательство в работу их эмоционально-волевой сферы, что в перспективе может привести к снижению интереса подростка к жизни в целом и формированию девиантной карьеры.

Барьеры к обращению за психологической помощью

Молодые люди не всегда склонны обращаться за профессиональной помощью в том числе и в ситуациях, которые можно отнести к чрезвычайным и опасным, например, в случае переживаемых человеком острых состояний, сопровождающихся суицидальными мыслями, либо в случаях, когда становится известно о чьих-то суицидальных намерениях.

Понимание актуальных барьеров обращения к профессиональной психологической помощи важно для планирования мер по повышению уровня доверия несовершеннолетних подростков к той помощи, которая может быть им предоставлена. В каждой молодежной организации, в

каждом подростковом клубе какие-то из перечисленных выше барьеров будут более, а какие-то менее значимыми. При планировании профилактических мер и, в частности, организации психологической помощи, важно определить, какие барьеры имеют первостепенное значение у конкретной группы подростков и молодежи.

Исследования, проведенные среди молодежи в российских образовательных организациях, демонстрируют наличие ряда барьеров обращения за профессиональной психологической помощью.

1) Психологическая замкнутость:

- Отрицание у себя каких-либо психологических затруднений.
- Неготовность обсуждать свои проблемы с кем-либо и склонность решать их самостоятельно.

2) Склонность к поиску помощи:

- Стеснение, страх общения со специалистами.
- Склонность искать помощь только у ближайшего социального окружения.
- Склонность искать помощь только в замкнутых сообществах, например, в религиозных организациях.

3) Страх нарушения конфиденциальности:

- Страх стигматизации.
- Нежелание обсуждать психологические проблемы с кем-либо из сотрудников образовательной или воспитательной организации.

4) Недоступность помощи:

- Неосведомленность о наличии психологической помощи.
- Неосведомленность о возможности получить помощь или о процедуре получения.

5) Неприемлемость формата получения помощи:

- Недоверие к психологии в целом.
- Непонимание специфики деятельности психолога и отличий его работы от работы врача-психиатра.

- Непонимание роли психолога в системе образования.
 - Недоверие к специалистам образовательных организаций.
- 6) Сомнения в качестве помощи:
- Субъективно воспринимаемая низкая квалификация психологов и психологических услуг в конкретной образовательной организации.
 - Наличие негативного опыта обращения к психологу в прошлом [3].

Одним из факторов, препятствующих обращению за квалифицированной помощью, является стигматизация обществом клиента как больного или обесценивание его переживаний и восприятие психотерапевтической работы как способа привлечь внимание к себе и проявление слабости. Многочисленные исследования показывают, что влияние стигматизации на людей, проходящих психотерапевтическое лечение, снижает шансы того, что человек поделится своими проблемами с друзьями или членами семьи, а также обратиться за профессиональной помощью, в то же время чувство стыда повышает вероятность самостоятельного применения психотропных препаратов вместо обращения за специализированной помощью. Также в настоящее время все большую популярность набирают услуги по оказанию психологической помощи в социальных сетях, что свидетельствует о наличии запроса на психологическую информацию среди пользователей, подавляющее большинство среди которых – молодежь. Однако исследования показывают, что помимо профессионалов в Интернете присутствует достаточно большое число блогеров с недостаточным уровнем образования и компетенций для оказания качественной психологической помощи, что также влечет за собой определенные риски. Более того, среди недостатков психологического консультирования онлайн называют отсутствие возможностей для психолога достаточно полно и информативно продиагностировать клиента и оценить его психическое состояние.

В том числе одним из факторов риска неполучения своевременной психологической помощи может быть тренд на романтизацию психических расстройств, что происходит чаще всего посредством социальных сетей, которыми пользуются практически все молодые люди. Тенденция подростков приписывать себе психические расстройства все чаще становится своеобразным и неоднозначным способом самовыражения и привлечения внимания. Некоторым молодым людям может казаться, что психическое расстройство будет делать их особенными, необычными, нестандартными, и выделяющимися.

Ярким примером подобного тренда является романтизация анорексии. В социальных сетях можно обнаружить множество сообществ, призывающих к худобе или голоданию и искажающих нормы здорового образа жизни. Романтизация депрессии, доходящая до придания эстетичности самоповреждениям (селфхарму) и суициду также достаточно распространенное явление в социальных сетях, что подтверждают, в том числе, и данные отдела мониторинга интернет пространства ситуационного центра СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ»¹. Более того, согласно опросу ВЦИОМ «Подросток в социальной сети» каждый пятый подросток осведомлен о группах, пропагандирующих самоубийства, насилие и терроризм, а также сталкивался с подобным контентом в реальной жизни два и более раз².

Романтизация психических расстройств приводит к размыванию границ между реакциями «в коридоре нормы» и пограничными или болезненными состояниями. Это опасно как для самой легковнушаемой и импульсивной части населения – несовершеннолетних, так и для людей, которые действительно страдают от ментальных расстройств. В обществе начали формироваться стереотипы о том, что многие психические расстройства – это ложь, попытка привлечения к себе дополнительного внимания. Люди, проходящие лечение от

¹ Отчет отдела мониторинга интернет пространства по итогам работы в 2022 году. 2022.

² Подросток в социальной сети: норма жизни – или сигнал опасности? — Текст: электронный // ВЦИОМ: [сайт]. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/podrostok-v-soczialnoj-seti-norma-zhizni-ili-signal-opasnosti-> (дата обращения: 05.01.2023).

депрессии, панических атак, биполярного расстройства личности, расстройств пищевого поведения и других заболеваний, имеющих распространение в интернете как «модных» и «трендовых», сталкиваются с пренебрежением и недоверием со стороны окружающих, что негативно влияет на процесс лечения. А те, кто только собирается обратиться к врачу, не делают этого, так как обесценивают собственные ощущения, боясь оказаться «симулянтом» в глазах окружающих.

Результаты исследований при этом показывают, что отложенное обращение за профессиональной помощью ведет к ухудшению психического состояния, и, как следствие, потере трудоспособности и растущим государственным расходам на лечение. Именно увеличение затрат в области здравоохранения, связанных с лечением психических заболеваний, послужили катализатором того, что обращение за психологической помощью стало одной из центральных тем научных исследований, посвященных профилактике психических расстройств.

Понимание готовности молодежи обращаться за получением помощи в сфере психического здоровья, а также барьеров на пути к обращению является одним из ключевых факторов эффективного функционирования служб психологического сопровождения. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут иметь повышенную потребность в квалифицированной психологической помощи не только в результате возможных факторов риска семьи, окружения и обучения. Социологические исследования Центра «КОНТАКТ» показывают, что несовершеннолетние из так называемой «группы риска» в результате совершения правонарушений могут столкнуться с формированием со стороны общества стигмы по отношению к ним как к «неблагополучным», «опасным», «трудным», «безнадежным». Результатом этого процесса может быть снижение самооценки, развитие психологических травм и комплексов, и формирование убежденности в заслуженности данной стигмы. Такую позицию можно выразить словами: *«раз вы говорите, что я плохой, то я таким и буду, и какой смысл мне вас переубеждать»*.

Вместе с тем, исследование «Социальный портрет подростка «группы риска» на примере сопровождаемых в СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ» позволило выявить среди воспитанников Центра «КОНТАКТ» наличие некоторых предубеждений относительно психологов и психологической помощи [1]. Для повышения качества психологической работы с воспитанниками Центра «КОНТАКТ» необходимо установить причины этих предубеждений. Исследовательский интерес представляют индикаторы информированности, предубежденности, возможных барьеров к получению помощи, удовлетворенности, желания и стремления к получению помощи, общего отношения и восприятия психологической помощи. Результаты определяют основные нарративы о психологической помощи среди подростков.

Вместе с тем, необходимо особо отметить, что наиболее развернутые комментарии о востребованности и популярности темы психологии, а также о различиях в функционале специалистов, оказывающих профессиональную психологическую помощь, давали те участники фокус-группы, кто имел личный достаточно продолжительный опыт использования услуг в сфере психического здоровья. В то время как информанты без подобного опыта предпочитали не высказываться до тех пор, пока модератор не обращался к ним лично.

Суммируя вышесказанное можно сказать, что подростки взвешенно воспринимают возможности получения профессиональной психологической помощи:

- Подростки проявляют устойчивый интерес к теме психологии, достаточно часто используют профессиональную лексику в своих рассуждениях и в целом имеют представления об отличиях психолога от психиатра и психотерапевта.
- Подростки считают психологическую помощь важной частью своей жизни, поскольку именно психолог может помочь с преодолением определенных трудностей. Зачастую родители по-другому воспринимают обращение за психологической помощью: роль в этом играет разница

поколений, обуславливающая разные модели поведения, нормы приемлемости и толерантности.

- Необходимую информацию подростки чаще ищут в интернете, реже обращаются к печатным изданиям.
- Рост популяризации психологии в медиапространстве с одной стороны помогает людям преодолеть барьеры для обращения за помощью к психологу, с другой стороны так же увеличивается риск получить неквалифицированную помощь.

Социологическое исследование «Барьеры обращения несовершеннолетних за психологической помощью», проведенное в 2023 году, ставило своей целью изучение восприятия психологической помощи несовершеннолетними воспитанниками Центра «КОНТАКТ». В исследовании использовались методы: анкетный опрос, фокусированное групповое интервью, экспертное интервью [2].

Полученные данные показали отсутствие однозначного мнения относительно психологической помощи в подростковой среде, и дают основания предполагать две основные полярные позиции по данному вопросу. Так, часть подростков демонстрирует достаточно высокий уровень осведомленности в данной теме и интерес к ней, имеет опыт (зачастую продолжительный) психологических консультаций. Они признают важность и актуальность психологической помощи вне зависимости от характера проблемы и предпочитают именно данный метод для решения своих проблем. Другая часть несовершеннолетних демонстрирует низкую осведомленность в данной теме, никогда не обращалась за профессиональной психологической помощью либо оценивает свой опыт преимущественно негативно. В случае отсутствия личного неудачного опыта негативная установка может быть воспринята из массовой культуры, установок ближайшего окружения. В результате работа с психологом воспринимается неэффективной, а предпочитаемые методы решения проблем включают в себя общение с друзьями, игнорирование проблемы, самопомощь, употребление ПАВ.

Для воспитанников Центра «КОНТАКТ» характерен средний уровень готовности к получению профессиональной помощи в области психологического здоровья. Во многом это может быть связано с нахождением в тяжелой жизненной ситуации: подростки, имеющие трудноразрешимые проблемы, менее склонны искать профессиональную помощь и раскрываться перед специалистом.

Готовность обратиться за помощью к профессиональному психологу в случае плохого самочувствия зависит от опыта обращения за помощью в прошлом. Респонденты, которые имели неоднократный положительный опыт общения с психологом (тот, в рамках которого подросток чувствовал себя комфортно и решил основной запрос своего обращения), с большей готовностью прибегнут к услугам психолога в будущем.

Вместе с тем, даже единичный негативный опыт некачественной, неквалифицированной психологической помощи в любой форме может иметь значительное влияние на распространение оценочного представления на всю профессиональную группу по принципу формирования стереотипа. Так, у многих подростков до попадания на регламентное социальное сопровождение в Центр «КОНТАКТ» уже был опыт общения с психологами, однако данный опыт расценивается преимущественно негативно. В результате подростки могут избегать консультаций, и дополнительной задачей первичных психологических консультаций в Центре «КОНТАКТ» становятся исправление негативного впечатления от работы с другими специалистами, в частности со школьными психологами. Важно отметить, что воспитанники Центра «КОНТАКТ», которых удалось убедить посетить консультацию, оценивали опыт взаимодействия с психологами Центра как положительный, отмечали высокий уровень квалификации и результативность психологических сессий. Таким образом, активная работа с воспитанниками Центра «КОНТАКТ» в направлении мотивации их к посещению педагогов-психологов способствует повышению уровня готовности обращения за профессиональной психологической помощью в будущем, уже после снятия с регламентного социального сопровождения.

Наиболее распространенными барьерами обращения за профессиональной психологической помощью являются приоритет самопомощи, отрицание возможных проблем и неготовность открыться специалисту. Наличие данных барьеров может свидетельствовать о слабой информированности о психологической помощи, что способствует формированию и развитию стигматизации получающих помощь. Результатом данного процесса становятся такие общественные предубеждения как: клиенты психологов – психически нездоровые люди, требующие принудительного лечения; психологи раскрывают персональные данные и нарушают конфиденциальность; методы психологической работы – неэффективны, сама работа не нацелена на практическую пользу, а задача психолога – выполнить формальные требования (в случае оказания помощи в бюджетных государственных структурах) или заработать больше денег (в случае частной практики).

Важное значение в формировании стереотипов и барьеров обращения за психологической помощью имеет отношение к данной практике родителей и значимых взрослых. Трансляция негативного отношения к психологической помощи от родителя к ребенку может быть связана с рядом факторов, одним из которых является ощущение собственной несостоятельности как родителя в результате обращения ребенка за психологической помощью. Это подчеркивает необходимость нормализации и информирования всех групп населения о задачах и преимуществах профессиональной психологической помощи, а также подтверждает потребность повысить интенсивность работы с родителями и семейной психотерапии.

Актуальность работы со старшим поколением признается и самими подростками. Так, типичный клиент психолога представляется воспитанниками Центра «КОНТАКТ» как молодая девушка, которая заботится о своем ментальном здоровье. Именно возраст имеет ключевое значение. Подростки считают, что молодежь с большей готовностью обращается за психологической помощью, тогда как представители старшего поколения чаще не осведомлены о специфике работы, больше подвержены стигматизации психологической помощи, обесцениванию

подростковых проблем, и, как следствие, могут негативно воспринимать желание подростка работать с психологом.

В то же время наиболее распространенными фасилитаторами выступают убежденность, что специалист поможет, признание наличия проблемы и возможность выговориться. Так, и результаты всех трех методов в разной форме определяют, что наиболее важным фактором, способствующим обращению за психологической помощью, является эффективность, т.е. решение запроса клиента, иными словами – получение положительного личного опыта.

Участники фокус-групп подчеркивали, что в случае отсутствия личного желания принудительные сеансы не будут эффективными. Признание наличия проблемы обозначает в данном случае осознание безвыходности ситуации, единственным решением которой будет являться обращение за психологической помощью. Однако отсутствие личного желания, скептицизм может значительно мешать эффективной работе в ходе психологических консультаций, что обусловит отсутствие результата, разочарование и формирование новых личностных барьеров.

Пробудить личное желание и интерес к профессиональной психологической помощи может совет близкого человека, получившего положительный опыт. Также следует отметить значение групповых обсуждений данной темы в подростковой среде. Фокус-группы показали, что несовершеннолетние, имеющие позитивный опыт общения с психологами, охотно делились им с другими участниками. Рассказанные примеры положительного взаимодействия со специалистами, обоснование важности обращения за психологической помощью от сверстников представляется одной из форм профилактической работы, основанной на принципе «равный-равному».

Также значительную роль в нормализации обращений за помощью играет популяризация квалифицированной помощи в медиа пространстве, построенная на демонстрации и открытом обсуждении личного опыта. В этой связи развитие психологической грамотности, повышение осведомленности об организационных аспектах психологических консультаций,

работа с представителями старшего поколения, информирование и просвещение смогут внести значительный вклад в преодолении общественных предрассудков и барьеров.

Диагностика поведенческих нарушений

Считается, что поведенческие нарушения может заметить любой человек. Психиатры давно заметили, что практически не существует психиатрических симптомов, о которых любой человек не имел бы хотя бы какого-то представления, исходя из наблюдения за собой и другими людьми. Кроме того, благодаря обычным социальным навыкам, имеющимся у всех, каждый человек владеет простейшим методом психологической диагностики – беседой, который сам по себе намного надежнее психологических тестов. Ведь при обычной личной беседе мы не только получаем ответы на заданные вопросы, но и наблюдаем человека и слышим его собственные жалобы на какие-то проблемы.

Так, например, если в беседе ребенок говорит: *«прихожу домой, не нахожу себе места»*, значит у него тревога. А если он жалуется на чувство тоски и сниженное настроение, значит, у него депрессия. Или он жалуется на головные боли, что указывает на астению. Либо если он остается допоздна после уроков или занятий, говорит, что не хочет идти домой, и за этим может стоять какая-то сложная семейная ситуация.

Ребенок может рассказать, чем он увлекается кроме учебы, и увлекается ли вообще чем-то. Как он проводит свободное время, и есть ли оно у него. С кем он дружит, и дружит ли вообще. Все эти сведения имеют большую диагностическую ценность. Несложные уточняющие вопросы, как правило, выводят нас на истинные причины проблем, которые переживает ребенок. А если ребенок вообще не отвечает на вопросы, отвечает уклончиво, не выдает о себе никакой информации, либо наоборот, вдруг по своей инициативе сообщает о себе какие-то подробности, о которых говорить не очень принято, это может указывать на расстройства мышления или на перенесенный травмирующий опыт и означать

своеобразный запрос на помощь, а может быть истероидное проявление.

Подобные заключения при общении с другими людьми мы все делаем автоматически, часто неосознанно. А если при этом все специалисты, работающие с детьми, будут иметь хотя бы элементарные знания о психологии подростков, которым и посвящено настоящее пособие, надежность диагностики, которую все мы осуществляем в ходе обычных разговоров, резко повысится. А значит вырастет и эффективность звена профилактики, которое осуществляют педагоги и воспитатели, – вовремя заметить нарушения в поведении ребенка и оказать ему помощь в обращении к специалисту.

Мотивирование несовершеннолетнего к обращению за психологической помощью

В разделе, посвященном барьерам к обращению за психологической помощью, приведены результаты исследований, которые свидетельствуют о том, что при соблюдении ряда условий, подростки хотели бы обращаться за профессиональной помощью в случае необходимости. И что для преодоления барьеров подросткам требуются разъяснения относительно характера и условий оказания помощи. В этом разделе приведены ответы на распространенные вопросы, которые задают подростки в таких случаях.

По каким вопросам можно обратиться к психологу?

По самым разным. Чаще всего обращения бывают в связи с тревогой в различных ситуациях и трудностей в общении. Из-за волнения перед предстоящим концертом, соревнованием или олимпиадой. Из-за проблем, связанных с любовью и дружбой. Из-за конфликтов с родителями. Подростки часто обращаются, чтобы лучше понять себя, свою мотивацию, спланировать свою карьеру и по многим другим вопросам. Самого по себе желания пообщаться со специалистом достаточно. К психологу можно прийти без конкретно сформулированного запроса.

Как понять, что мне требуется помощь?

Есть универсальные признаки переживаемых человеком проблем, такие как пониженное настроение, замкнутость, заторможенная мимика, повышенная раздражительность и агрессивность, частые жалобы на недомогания. Также помощь может быть связана с проблемами в конкретных переживаемых ситуациях, например:

- проблемы в общении с родителями;
- неспособность ужитья или работать в коллективе;
- боязнь неудачи, страх перед выступлением;
- конфликты со сверстниками;
- проблемы в романтических отношениях;
- нарушение пищевого поведения (переедание, отказ от еды).

Если у вас есть что-то из перечисленного выше или какие-то другие поводы для беспокойства, вам, вероятно, требуется помощь.

В чем состоит психологическая помощь?

Психологическая помощь требуется, когда человек не может самостоятельно разобраться в важном для себя вопросе, справиться с негативными эмоциями или преодолеть привычное, но дезадаптивное поведение. Соответственно, помощь состоит в диагностике истинных причин проблемы с помощью логического анализа, а затем в объяснении ситуации и логических ошибок, которые к ней привели. Нередко в основании логических ошибок лежат сильные негативные эмоции из-за травмирующего опыта. Такие эмоции преодолеваются с помощью специальных упражнений и закрепления новых способов поведения в ситуациях, которые ранее вызывали страх и другие затруднения.

Сколько длится работа с психологом?

В зависимости от характера проблемы. Обычно одна встреча длится 50-60 мин. Иногда достаточно одной встречи, в каких-то случаях встреч может быть несколько.

Если вы общаетесь с несовершеннолетним, который находится в состоянии стресса, волнения или возбуждения важно помнить, что такого подростка ни в коем случае нельзя оставлять в одиночестве. Если нет возможности немедленно привлечь специалиста – психиатра или психолога – то с подростком необходимо поддерживать общение, придерживаясь следующих принципов:

- Говорить с подростком в поддерживающей манере, дать ему понять, что хотите ему помочь, находитесь на его стороне.
- Дать понять, что к переживаниям подростка относятся серьезно, готовы внимательно его выслушать без оценок и обвинений.
- Понять эмоции подростка и убедиться, что поняли их правильно. Уместно использование поддерживающих фраз (например, «я понимаю, что тебе было тяжело») и уточняющих фраз (например, «правильно ли я понимаю...»).
- По возможности, проговорить пути решения проблем и преодоления причин переживаний ребенка. Если это не получается сделать сразу, выразить готовность поддержать, убедить, что все проблемы имеют какое-то разумное решение, и оно обязательно найдется.
- Убедить обратиться за психологической помощью. Только специалист может оценить степень серьезности проблем подростка, объем и характер необходимой помощи.

В ходе мотивирования несовершеннолетнего к обращению за психологической помощью ему должна быть предоставлена информация о том, где такую помощь получить. В следующем разделе приводятся ресурсы бесплатной психологической помощи в Санкт-Петербурге.

Основные формы психологической помощи. Формы психологической помощи разделяются в зависимости от характера взаимодействия между получателем психологической помощи и специалистом-психологом (очная, заочная), от количества

участников (индивидуальная, групповая), от временных параметров (краткосрочная, долгосрочная, экстренная)

Очная психологическая помощь предполагает непосредственное личное взаимодействие психолога и клиента, а **заочная** дает возможность телефонного консультирования, онлайн-консультирования, консультирования в переписке, через чат-боты психологической поддержки. **Индивидуальная** помощь предполагает общение психолога и клиента один на один, групповая дает возможность проработать проблемы в группе, будь то семья или сборная группа клиентов. **Групповая** работа особенно хорошо помогает при решении проблем, связанных с общением и выстраиванием отношений с людьми, к тому же дает возможность приобретения опыта поддержки других и принятия такой поддержки от группы.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации вследствие негативных событий – попытки суицида, смерти близких, опыта насилия. Она содействует мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов клиента для выхода из кризисного состояния, способствует предотвращению развития психических состояний, представляющих опасность для личности и общества. **Краткосрочная** помощь предполагает ограниченность психотерапии 10-20 сеансами на протяжении нескольких недель или месяцев, а **долгосрочная** может включать регулярные встречи с психологом и психотерапевтом на протяжении 3-5 лет. Долгосрочная психологическая помощь: применяется для психологического анализа и исследования личностного содержания проблем, причин и условий их возникновения, а также для немедицинской психотерапии в случаях, когда прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит устойчивый характер.

Условия оказания психологической помощи несовершеннолетним. Оказание психологической помощи несовершеннолетним лицам в возрасте до 14 лет производится на

основании обращения их родителей, опекунов или сотрудников государственных учреждений, несущих ответственность за ребенка. Исключением являются случаи, когда установлен факт жестокого обращения или насилия в отношении ребенка, или нахождения его в трудной жизненной ситуации, а также оказавшимся в чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера. Также не требуется согласия или специального обращения родителей или попечителей для мероприятий психологической профилактики в образовательных или медицинских учреждениях.

Подросток в возрасте до 14 лет также может обратиться за помощью анонимно, по телефону доверия. Для этого тоже согласия родителей не требуется.

После наступления возраста 14 лет подросток может обращаться за психологической помощью самостоятельно, даже не ставя родителей в известность.

Психолог может выявить **психические расстройства** и на этом основании отказать в психологической помощи. Такой отказ является абсолютно обоснованным. И в этом случае подросток может обратиться за психиатрической помощью самостоятельно – с 15 лет, а до достижения этого возраста – с родителем или законным представителем. Не стоит бояться консультации с психиатром, многие расстройства сегодня очень успешно лечатся или доводятся до длительной и устойчивой ремиссии. Во всяком случае, риск отказа от лечения психического расстройства значительно выше. Подростку важно объяснить, что сама по себе консультация у психиатра не ведет к постановке на учет и различным, связанным с этим, неприятным последствиям, а в случае, если заболевание будет выявлено, лечение его дает возможность долгой нормальной жизни в обществе практически без ограничений.

Очевидно, что у подростка не будет достаточного количества финансовых средств, чтобы оплатить помощь психолога или психотерапевта, поэтому в Санкт-Петербурге развита система оказания бесплатной психологической помощи для несовершеннолетних как со стороны государства, так и со стороны некоммерческих организаций.

Ресурсы бесплатной психологической помощи для несовершеннолетних в Санкт-Петербурге

Система бесплатной психологической помощи несовершеннолетним осуществляется на базе:

- системы образования: педагоги-психологи образовательных организаций, центры психолого-педагогической и медико-социальной помощи (ППМС-центры), телефоны доверия;
- системы здравоохранения: клинические психологи, работающие на базе городских медицинских учреждений;
- молодежной политики: психологи, работающие в рамках системы социального сопровождения СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ» и телефон доверия;
- органов опеки и попечительства: психологи, работающие на базе внутригородских муниципальных образований Санкт-Петербурга;
- некоммерческих организаций: телефоны доверия.

Самый доступный для несовершеннолетних ресурс профессиональной помощи – психологическая служба в системе образования. В каждой или почти каждой образовательной организации Санкт-Петербурга есть штатный педагог-психолог. На уровне всех 18 районах города действуют специализированных центры психолого-педагогической и медико-социальной помощи (ППМС-центры). В них работают педагоги-психологи, социальные педагоги, логопеды, дефектологи, валеологи, врачи и другие специалисты. Принимаются дети от 3 до 18 лет.

Центр своего района легко найти обратившись к психологу образовательной организации либо в интернете по запросу «ЦППМСП+название района города».

В Санкт-Петербурге действуют четыре общегородских телефона для получения экстренной психологической помощи, работают круглосуточно и бесплатно:

- 112 и 004 – короткие номера дежурных служб, которое переадресуют на один из следующих номеров психологической помощи;
- 8-800-2000-122 – Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей;
- (812) 576-10-10 «Телефон доверия» СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина, расположенного по адресу ул. Чапыгина, д. 13, лит. А.

Службы Санкт-Петербурга

Телефон доверия Санкт-Петербургского ГБУ «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»

(812) 747-13-40

<https://profcenter.spb.ru/телефон-доверия/>

Телефон доверия по вопросам любых форм зависимостей: химических, компьютерных и др. (Межрайонный наркологический диспансер №1)

714-42-10 (круглосуточно, анонимно)

Психологическая служба Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков СПб ГБУЗ ГЦОРЗП «Ювента». Помощь на консультативных приёмах в часы работы Центра, в будние дни с 08:00 до 21:00. Пациентам от 10 до 17 лет все медицинские услуги предоставляются бесплатно.

Телефон доверия 8(812)251-0033 — круглосуточно, без праздников и выходных

<https://juventa-spb.info/psihologicheskaya-sluzhba/>

Отделение «Телефон доверия» СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина (Режим работы - круглосуточно, без выходных дней)

Телефон: (812) 576-10-10

Помощь детям, пострадавшим от насилия на базе структурного подразделения СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит»

+7 (812) 667-82-82 (горячая линия)

<https://shelter-tranzit.ru/> (чат)

https://vk.com/smv_tranzit

Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

708-40-41 (круглосуточно, анонимно)

Онлайн-проекты

Горячая линия психологической поддержки по вопросам травли проекта «Травли NET» <https://травлинет.рф>
8 800-500-4414 (пн-пт 10:00–20:00 по МСК).

Служба психологической помощи для подростков и молодежи (до 23 лет) с 15.00 дня до 22.00 вечера, ежедневно:
<https://www.твоятерритория.онлайн> (чат)
https://vk.com/tvoya_territoria (чат)

Служба психологической помощи для детей и подростков
<https://pomoschryadom.ru/> (чат с 11:00 до 23:00)

Кризисный центр доверия 812 Skype - 812center
<https://812center.ru/helpline> (чат с 18:00 до 02:00)
<https://vk.com/krizis812> (чат с 18:00 до 02:00)

Бесплатная психологическая поддержка людей до 20 лет, столкнувшихся с сексуализированным насилием проекта «Тебе поверят»
<https://teen.verimtebe.ru/> (чат)

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аналитический отчет по результатам социологического исследования: «Социальный портрет подростка «группы риска» на примере сопровождаемых в СПб ГБУ «ГЦСП «КОНТАКТ», Войник А.А., Фарнакеев В.К., Черноиванова А.С. — СПб, 2022
2. Аналитический отчет по результатам социологического исследования: «Барьеры обращения несовершеннолетних за психологической помощью», Войник А.А., Снегур М.Р., Черноиванова А.С. — СПб, 2023
3. Антонова Н.А., Ерицян К.Ю., Казанцева Т.В., Дубровский Р.Г. Барьеры и фасилитаторы обращаемости за психологической помощью в системе общего образования // Психологическая наука и образование. 2022. Т.27. №4
4. Гурвич И.Н., Антонова Н.А., Дубровский Р.Г. Диагностика и прогнозирование отклоняющегося поведения подростков в образовательной среде / Под общей редакцией О.В.Зыкова. – СПб: Эри, 2013. – 144 с.
5. Дубровский, Р.Г. Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых. – СПб., 2014. – 56 с.
6. Непослушное дитя биосферы. Беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей / В. Р. Дольник — СПб.: Издательство Петроглиф, 2009. —352 с.
7. Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних. Методическое пособие для специалистов сферы молодежной политики / Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской центр социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ». – Воронеж: «АртПринт», 2022. – 134 с.;

8. Профилактические мероприятия в образовательных организациях, направленные на формирование у обучающимися позитивного мышления, принципов здорового образа жизни. Методические рекомендации / Дубровский Р.Г., — М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021.

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по молодежной политике и взаимодействию
с общественными организациями
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики
асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ»
196070, Санкт-Петербург, ул. Фрунзе д. 4**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ**

Методическое пособие

Материалы подготовлены:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской центр социальных программ и профилактики
асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» под
руководством канд. социол. наук Горюнова П.Ю.

Автор: Дубровский Р.Г., канд. социол. наук

Подписано в печать [вставляет издательство]
Формат Бумага [вставляет издательство]
Гарнитура Заказ [вставляет издательство]
Тираж [вставляет издательство]

Типография и издательство [вставляет издательство]