

Ранняя профилактика химических зависимостей у детей и подростков

Парабина Анастасия Александровна

- ▶ Психолог частного детского сада «Мэри Поппинс» с. Майма
- ▶ Преподаватель АНО ДПО "Инновационный образовательный центр повышения квалификации и переподготовки "Мой университет", автор курсов:
 1. "Психолого-коррекционное сопровождение детей с ОВЗ в общеобразовательной школе в условиях введения ФГОС"
 2. "Психолого-педагогические особенности коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ в дошкольном образовательном учреждении в условиях ФГОС"
 3. "Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях ФГОС"
 4. "Психологическая компетентность педагога в условиях внедрения новых ФГОС"
 5. "Современные технологии работы социального педагога с семьей в условиях реализации ФГОС"
 6. Современные аспекты социально-педагогической деятельности в условиях введения и реализации ФГОС

Вопросы:

- ▶ Что такое зависимость?
- ▶ Какие виды зависимости бывают?
- ▶ Причины? Что ведет к зависимости?
- ▶ В чем состоит профилактика в вашем ОУ?
- ▶ Что видит педагог? Психолог? Врач?

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- ▶ одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.
- ▶ Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью.
- ▶ Человек становится беспомощным перед своим пристрастием.
- ▶ Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

О ЗАВИСИМОСТИ ГОВОРЯТ КОГДА ЧЕЛОВЕК:

- ▶ тратит огромное количество времени на объект зависимости
- ▶ использует его чаще, чем принято
- ▶ постоянно стремится (пытается) сократить общение с ним
- ▶ отказывается ради объекта зависимости от своих обязанностей
- ▶ уходит в себя при отказе от контакта с объектом зависимости

Что является причиной?

- ▶ Аддиктивная личность ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания – уход от проблем.
- ▶ Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне.
- ▶ Создается иллюзия решения проблемы.

Агенты, изменяющие настроение по аддиктивному механизму:

- ▶ Вещества, изменяющие психическое состояния:

алкоголь,

наркотики,

лекарственные препараты,

токсические вещества

- ▶ Вовлеченность в какие-то виды активности:

азартные игры, компьютер, секс, переизбыток или голодание, работа.

Антиалкогольная пропаганда

- ▶ Традиционная антиалкогольная пропаганда неэффективна потому что у аддикта свой опыт
- ▶ Реклама кодирования носит
- ▶ **навязчивый характер**
- ▶ способствует упрочению иллюзии, что **избавиться** от губительной зависимости **можно в любое время и без особых усилий**.

Разрушительный характер аддикции

- ▶ устанавливаются эмоциональные отношения, связи **не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями.**
- ▶ Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными.
- ▶ Способ аддиктивной реализации из **средства** постепенно превращаются в **цель.**
- ▶ Отвлечение от сомнений и переживаний **становится стилем жизни,** в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности

Особенности межличностной коммуникации

- ▶ Межличностные отношения непосильны для аддикта: непредсказуемы, требуют много энергии, отдачи
- ▶ Взаимодействие неодушевленными веществами, предметами и видами деятельности всегда предсказуемо, эффект достижения комфорта почти всегда гарантирован
- ▶ Неодушевленными предметами легко манипулировать, поэтому растет уверенность в способности контролировать ситуацию
- ▶ Манипулятивный стиль переносится в сферу межличностных контактов
- ▶ Происходит специфическая переориентация: “одушевляются” предметные отношения с аддиктивными агентами и “опредмечиваются” межличностные отношения

Начало формирования аддиктивного процесса

- ▶ **Происходит всегда на эмоциональном уровне**
- ▶ Исходная точка – переживание интенсивного острого изменения психического состояния в виде повышенного настроения, чувства радости, экстаза, необычного подъема, ощущение драматизма, риска в связи с определенными действиями и фиксация в сознании этой связи
- ▶ Осознание, что существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить свое психическое состояние.

Когнитивные установки группы риска (по Альберту Эллису)

- ▶ Взрослому человеку совершенно необходимо, чтобы его любили и одобряли все значимые люди в его окружении.
- ▶ Если человек хочет считать себя достойным, то он должен соответствовать высоким требованиям и преуспевать во всем.
- ▶ Некоторые люди плохи, испорчены и злы, и что их следует обвинять и сурово наказывать за это.
- ▶ Когда все идет не так, как хотелось бы, это просто ужас и катастрофа
- ▶ Несчастье человека приходит извне и у людей почти или совсем нет возможности управлять своими горестями и неприятностями.
- ▶ Если человеку что-то угрожает, то нужно постоянно думать о том, как это случится.
- ▶ Легче избежать некоторых жизненных трудностей и ответственности за себя и перед собой, чем прямо столкнуться с ними и найти им разрешение.
- ▶ Человек должен зависеть от других, что он нуждается в ком-то более сильном, на кого он мог бы положиться.
- ▶ Прошлое человека является важным моментом для определения его нынешнего поведения и что если что-то когда-то оказало на его жизнь сильное воздействие, то оно должно и сейчас иметь такое же воздействие на жизнь человека.
- ▶ Нужно очень расстраиваться и огорчаться по поводу проблем и неприятностей у других людей.
- ▶ Если не найти идеальное решение проблемы, все погибнет

Характерные черты аддиктивной личности

- ▶ Гедонистическая установка (стремлением к немедленному получению удовольствия, удовлетворению своих желаний)
- ▶ Скрытый комплекс неполноценности
- ▶ Поверхностный характер социабельности и ее ограниченность во времени сочетаются с обостренным стремлением произвести на окружающих положительное впечатление.
- ▶ Стремление обвинять невиновных, (даже если известно, что человек на самом деле не виноват).
- ▶ Уход от ответственности в принятии решений и взваливание ее на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент.
- ▶ Стереотипность, повторяемость поведения. Сложивший стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить.
- ▶ Зависимость проявляется в виде подчинения влиянию других людей с аддиктивной направленностью

Истоки. Семья

- ▶ Семья – это самый первый институт социализации ребёнка. Функциональное назначение семьи складывается из важных составляющих. Чем больше функций у каждой отдельной семьи, тем богаче внутрисемейные отношения. Дисфункциональные семьи разрушают не только отношения, но и личностные свойства.
- ▶ Паттерны поведения, усвоенные в таких семьях не могут способствовать укреплению целостности личности ребенка и адекватному восприятию себя и других людей.
- ▶ Для детей из дисфункциональных семей осложнены такие значимые для личности процессы как принятие объективной сложности окружающего мира, полноценная адаптации к изменяющимся условиям, умение принимать на себя ответственность и делать выбор.

Созависимость

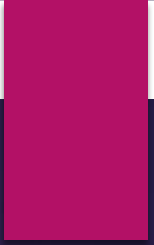
- ▶ Семьи с аддиктивными родителями продуцируют людей двух типов: **аддиктов** и тех, **кто заботится об аддиктах**.
- ▶ Создается определенная семейная судьба
- ▶ Если кто-то пытается выйти из порочного круга – катастрофа и тяжелая абстиненция (от отмены функциональной игры семьи из поколения в поколение) – образуется пустое место

Черты, характерные для СОЗАВИСИМОСТИ:

- ▶ отрицание проблем, проекция проблем на кого-то
- ▶ неспособность распоряжаться своими эмоциями здоровым образом
- ▶ дуалистическое мышление (да или нет без нюансов)
- ▶ перфекционизм;
- ▶ внешняя референция (направленность на других);
- ▶ низкая самооценка вследствие последнего;
- ▶ стремление произвести впечатление, создать впечатление;
- ▶ постоянная тревожность и страх;
- ▶ частые депрессии

Поведенческие стратегии созависимых лиц, способствующие развитию аддиктивного процесса:

- ▶ чувство чрезмерной лояльности к аддикту;
- ▶ желание (искреннее) справиться с трудностями поведения аддикта;
- ▶ своеобразное чувство ответственности за то, что у кого-то развилась аддикция;
- ▶ стремление сохранить положение, впечатление о семье в обществе, респектабельность, предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за аддикции одного из членов семьи);
- ▶ желание не разрушать семью;
- ▶ желание смягчить агрессию аддикта;
- ▶ давление других людей (родственников, знакомых);
- ▶ избегание помощи извне (психологической, медицинской, и др.);
- ▶ отсутствие осознания болезни, характера ситуации;
- ▶ подсознательное желание быть незаменимым, необходимым для аддикта.



«Родители, считающие, что они сделали все возможное для счастья своих детей, получают наркоманов, преступников и самоубийц.

Эти противоречия существуют с самого возникновения человеческого рода»

Э. БЕРН

Истоки. Образование

- ▶ В образовательных учреждениях не хватает специалистов, способных грамотно, открыто, без иронии, ханжества и лицемерия вести с детьми беседы на те темы, которые представляют для них жизненно важный интерес, но которые обращены взрослыми в “зоны повышенной секретности”
- ▶ Работогольная аддикция – достаточно распространенное явление в сфере образования.

Истоки. СМИ

- ▶ Телевидение в большей степени разобщает людей.
- ▶ Многие находят в телевидении эффективное, на их взгляд, средство ухода от проблем.
- ▶ Экранные персонажи говорят о том, что реальность скучна, сложна, непредсказуема, и поэтому надо отвлечься, расслабиться, отдохнуть. Некоторые люди могут принять это как формулу выживания и сделать для себя вывод, что предпринимать какие-то действия, переорганизовать свой жизненный план – это все большие затраты, что лучше просто отстраниться.
- ▶ Эмоциональная подача материала может способствовать быстрому и прочному усвоению подобных формул.

Почему именно подростки?

- ▶ Особенности подросткового возраста
- ▶ Особенности родителей подростков

Самоопределение подростков: нормальная линия

- ▶ Жизненное самоопределение
- ▶ Развитие временной перспективы – планов на будущее, самоопределение в вопросах: каким быть? Кем быть?
- ▶ Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях.
- ▶ Учение.
- ▶ Четкая половая поляризация в формах поведения.
- ▶ Формирование мировоззрения.
- ▶ Взятие на себя лидерства в группах сверстников и при необходимости подчинение им.
- ▶ Становление индивидуальности.

Самоопределение подростков: аномальная линия

- ▶ Путаница ролей (семейных, общественных)
- ▶ Смещение и смешение временных перспектив: мысль не только о будущем, но и о прошлом
- ▶ Концентрация душевных сил на самопознании, сильно выраженное стремление разобраться в самом себе в ущерб отношениям с внешним миром
- ▶ Полоролевая фиксация
- ▶ Потеря трудовой активности
- ▶ Смещение форм полоролевого поведения, ролей в лидировании
- ▶ Путаница в моральных и мировоззренческих установках.

Механизмы преодоления эмоционального стресса

- ▶ определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида
- ▶ эти поведенческие модели могут сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений
- ▶ Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом
- ▶ Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень.

Особенности подросткового периода группы риска

- ▶ Повышенный эгоцентризм;
- ▶ Тяга к сопротивлению, упрямству, протесту, борьбе против воспитательных авторитетов;
- ▶ Амбивалентность и парадоксальность характера;
- ▶ Стремление к неизвестному, рискованному;
- ▶ Обостренная страсть к взрослению;
- ▶ Стремление к независимости и отрыву от семьи;
- ▶ Незрелость нравственных убеждений;
- ▶ Болезненное реагирование на пубертатные изменения и события, неспособность принять свою формирующуюся сексуальность;
- ▶ Склонность преувеличивать степень сложности проблем;
- ▶ Негативная или несформированная Я-концепция;
- ▶ Низкая переносимость трудностей;
- ▶ Преобладание пассивных стратегий в преодолении стрессовых ситуаций.

Система профилактики

- ▶ Первичный уровень направлен на выявление и устранение причин, предполагает работу как с группами риска, так и с лицами, не проявляющими склонности к зависимому поведению. Объектом профилактической работы на данном уровне является также ближайшее социальное окружение
- ▶ Вторичный уровень профилактики предполагает работу с теми, у кого наблюдается склонность к формированию зависимого поведения с целью изменения моделей поведения и развития личностных ресурсов, препятствующих зависимости.
- ▶ Третичный уровень связан с предупреждением рецидивного поведения аддиктов. На этих уровнях профилактические мероприятия реализуются специалистами профильных медицинских учреждений.

Информационный метод

- ▶ предоставление частичной информации о фактах влияния предметов и действий, провоцирующих зависимость на организм, поведение, а также о статистических данных об аддиктах;
- ▶ стратегия запугивания, вызывании страха, цель которой – предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные стороны зависимого поведения;
- ▶ предоставление информации об изменениях личности аддиктов, и о связанных с этим проблемах.

Информация должна соответствовать следующим требованиям:

- ▶ быть позитивной и не иметь оттенка безысходности;
- ▶ негативная информация должна освещать трагические последствия употребления алкоголя и наркотиков;
- ▶ в СМИ не должны демонстрироваться сцены употребления наркотиков и алкоголя;
- ▶ любая публикация должна иметь вывод в виде понятной информации и рекомендациям по профилактике употребления алкоголя и наркотиков;
- ▶ каждая публикация должна иметь мотивационное воздействие на адресную аудиторию;
- ▶ подготовку материалов должны осуществлять только специалисты – наркологи, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники;
- ▶ любую информацию по профилактике наркомании и алкоголизма должен одобрить специальный экспертный совет.

Метод, связанный с формированием жизненных навыков

- ▶ Под жизненными навыками понимаются навыки поведения и общения, которые позволяют субъекту контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду.
- ▶ Активные, основанные на опыте методы и групповая работа с молодежью. Профилактику зависимого поведения в данном случае следует осуществлять через включение субъекта в социальную деятельность.
- ▶ Такое научение происходит при обсуждении разнообразных проблем из всех сфер жизнедеятельности, повышении устойчивости к социальным влияниям, формировании навыков общения, уверенности в себе при повышении индивидуальной и социальной компетентности.

Метод «Эмоционального научения»

- ▶ Профилактическая работа концентрируется на ощущениях и эмоциях субъекта, а также на умении управлять ими.
- ▶ Целью профилактического воздействия является развитие навыков распознавания и выражения эмоций, повышение самооценки, определение значимых для индивида ценностей, развитие навыков общения и принятия решений.
- ▶ Не используется отдельно от других методов.

Метод альтернативной деятельности

- ▶ предложение специфической, позитивной активности, вызывающей сильные эмоции и предполагающей преодоление разных препятствий;
- ▶ комбинация специфических личностных потребностей со специфической, позитивной активностью;
- ▶ поощрение участия во всех видах такой специфической активности;
- ▶ создание групп поддержки молодых людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.

Пропаганда здорового образа ЖИЗНИ

Профилактика основана на воспитании здоровьесориентированных привычек, таких как

- ▶ занятие спортом,
- ▶ активный досуг,
- ▶ здоровый режим труда,
- ▶ мероприятия по укреплению здоровья и др., которые могут стать барьером для формирования зависимого поведения

Особенности работы с семьей

- ▶ Понимание семейной истории, причин
- ▶ Уважение и принятие
- ▶ Использование активного слушания
- ▶ Понимание своей роли и ролей родителей при общении

Образовательная модель педагогической профилактики

- ▶ построена на учебно-воспитательных методах деятельности специалистов образовательных учреждений, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи знаний о социальных и психологических последствиях зависимостей;
- ▶ создание педагогических условий для диагностики, предупреждения, исправления деструктивных стратегий поведения учащихся;
- ▶ развитие их личностных ресурсов, способствующих успешной адаптации к требованиям среды;
- ▶ стратегии здорового образа жизни