

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»

НЕ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПОДРОСТКИ, ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЬЕ



СЦЕНАРИЙ
РОДИТЕЛЬСКОГО ОНЛАЙН-СОБРАНИЯ

Москва, 2021

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»

**НЕ-ЗАВИСИМОСТЬ:
подростки, привычки, здоровье**

**СЦЕНАРИЙ
РОДИТЕЛЬСКОГО ОНЛАЙН-СОБРАНИЯ**

Москва, 2021

*Сценарий родительского онлайн-собрания разработан
ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»
в рамках государственного задания на 2021 год*

Не-зависимость: подростки, привычки, здоровье. Сценарий родительского онлайн-собрания / Автор-составитель: Р.Г. Дубровский. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 19 с.

Сценарий родительского онлайн-собрания разработан психологами ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» для методического обеспечения организации работы педагогов, классных руководителей с родительской аудиторией: понятным и доступным языком, но с опорой на научные исследования и актуальные данные.

Информация может быть полезна как педагогам (воспитателям, классным руководителям) для проведения родительского собрания, так и родителям для самостоятельного ознакомления.

© ФГБУ «Центр защиты прав
и интересов детей», 2021.
© Дубровский Р.Г., 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

Целевая группа, цель, задачи.....	4
Вступление	4
Что называют зависимым поведением?	5
Во всем виноват мозг	5
Что общего у картинок?	7
До и после.....	7
Цена удовольствия	8
Зависимость от еды и переедание.....	9
Пристрастие к азартным играм (лудомания, гемблинг).....	10
Зависимость от интернета и телевизора	11
Зависимые отношения	12
Зависимость от деструктивных социальных групп	13
Главные мысли	15
Роль воспитания в профилактике зависимого поведения.....	16
Что делать?	17
Помощь родителям и детям.....	19

НЕ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПОДРОСТКИ, ПРИВЫЧКИ, ЗДОРОВЬЕ

Целевая группа: родители (законные представители) подростков в возрасте 12–18 лет.

Цель: повысить компетентность родителей в вопросах сохранения психологического благополучия у подростков и профилактики зависимого поведения.

Задачи:

1. Формирование представления о феномене и причинах зависимого поведения у подростков.
2. Формирование представления о распространенных «ошибках воспитания», которые приводят к зависимому поведению.
3. Формирование представления о принципах работы эмоционально-волевой сферы человека.
4. Информирование родителей об источниках получения профессиональной помощи в случае развития у подростка зависимого поведения

ВСТУПЛЕНИЕ

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. Причины сниженной мотивации у подростков могут быть разные: это может быть проблема взаимного непонимания между родителем и ребенком, форма протестного поведения, реакция на какой-либо источник стресса и пр. Сегодня мы поговорим об особом нарушении эмоционально-волевой сферы человека – о зависимом поведении.

Какие примеры зависимого поведения мы знаем? (*Задаем этот вопрос залу. Варианты ответов можно записать на доске*).

Что общего у всех названных видов зависимого поведения? Как можно своими словами определить, что такое зависимое поведение? (*Задаем этот вопрос залу, даем несколько минут, чтобы подумать и подискуссировать*).

Проблема зависимого поведения хорошо знакома врачам-наркологам, которые занимаются лечением алкоголизма и наркомании. Однако в списке, который мы с вами только что составили, есть игровая и другие виды зависимостей, не связанных ни с какими психоактивными веществами. Поэтому

их называют нехимическими или поведенческими аддикциями. Это означает, что зависимое поведение в данном случае – не результат употребления каких-либо веществ, а свойство человеческого поведения, которое касается самых разных сторон нашей жизни. Сегодня мы попробуем определить, что же такое зависимое поведение, и в чем состоит его профилактика.

ЧТО НАЗЫВАЮТ ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ?

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 и хотели бы выключить телевизор. Вы 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. Важно ощущение, что вы уже не хотите совершать эти действия, но все равно продолжаете.

Ответьте про себя, знакома ли вам такая ситуация. Тот, кто сейчас мысленно ответил «да», понимает, что такое зависимое поведение, потому что любая зависимость 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.

ВО ВСЕМ ВИНОВАТ МОЗГ

Чтобы разгадать загадку зависимого поведения, вспомним один знаменитый эксперимент, который состоялся в середине XX века. Тогда биологи ещё только приступали к серьёзным 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 всё 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 её 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 вживлёнными 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 всё 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 всё хуже и хуже. На слайде изображен график, отражающий изменения настроения пациента. 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».

ЧТО ОБЩЕГО У КАРТИНОК?

Чтобы понять, как работает Система вознаграждения мозга, давайте посмотрим на эти картинки и ответим на следующие вопросы:

Что в них общего? Какое чувство они вызывают? (*Задаем этот вопрос залу. Правильный ответ: все они связаны с чувством удовольствия*).

Таким образом, мы все связываем эти картинки с чувством удовольствия.

А теперь предлагаю обсудить следующие вопросы: (*Вопросы залу для осмысления и обсуждения*):

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

Смысл правильных ответов примерно в следующем:

- Удовольствие – это ощущения, которые мы субъективно расцениваем как приятные.
- Чувство удовольствия «подсказывает» нам способы поведения, повышающие шансы на выживание и воспроизводство.
- 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

ДО И ПОСЛЕ

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.

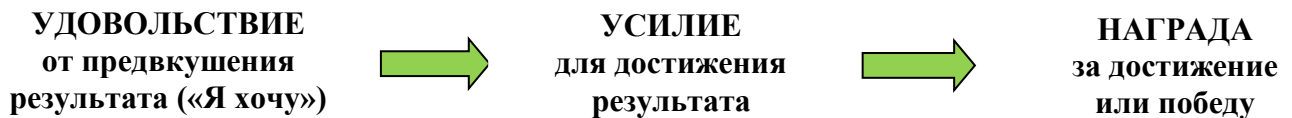
Это инстинктивное удовольствие миллионными лет поддерживало у наших предков мотивацию к тому, чтобы найти и поймать добычу и обеспечить себе достаточное питание. Этот тип удовольствия можно условно назвать «Я хочу».

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.

ЦЕНА УДОВОЛЬСТВИЯ

Важно отметить, что удовольствие «Награда» человек испытывает только тогда, когда приложил усилия для достижения результата.

В норме мотивация работает по следующей схеме:



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 (при этом мозг выделяет 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.

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 всё, что связано с едой, особенно насыщенной жирами и сахаром, 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 её 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 её вкус и не получая от еды удовольствия. Таким образом человек пытается справиться с неприятными переживаниями. Кроме излишнего веса, привычка к перееданию может привести к серьёзным ментальным расстройствам – компульсивному перееданию и нервной булимии. Страдающие компульсивным перееданием, чтобы облегчить своё 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 далёких предков многое зависело от удачи. Попадётся 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 приобретённым. 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 своём 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 её продолжения. Для игрока

не существует ничего, кроме игры. Она съедает всё 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 её 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 своё 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 идёт 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, учёбы, общения, а также для покупки билетов на самолёт, 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 неё дополнительные технические средства. Поэтому погружённые в интернет люди сначала испытывают воодушевление от открывшихся новых возможностей, а потом – нарастающую неудовлетворённость, которую пытаются восполнить с помощью ещё большей активности в интернете.

Наличие у человека интернет-зависимости определяют по следующим признакам:

- постоянная готовность принять из сети новую информацию вне зависимости от её 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 объёмы 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 учёбе, на работе из-за нехватки времени.

ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ

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 влюблённости, как и любая другая сильная эмоция, не может длиться бесконечно. Инстинкт выполнил свою главную задачу и свёл 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 влюблённости 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-партнёрами. Везде, где вместо честных открытых партнёрских отношений появляются недоговорённости, манипуляции, необоснованные проявления власти или, наоборот, жертвенности, будут складываться взаимозависимые отношения, от которых потерь будет больше, чем приобретений.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Люди отличаются от животных способностью образовывать очень большие коллективы. Причём коллективы создают не только родственники или знакомые, но и незнакомые между собой люди. Как же мы узнаём, 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 определённому учению. Третьи распространяют псевдогуманистические или псевдоэкологические идеи о необходимости борьбы с достижениями цивилизации и «возвращении к Природе». Четвёртые настаивают на необходимости нелепых общественно-политических преобразований и толкают молодёжь 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 всё больше погружаться в чужой псевдомир. Человеку можно годами морочить голову, тем временем вынуждая его бесплатно работать, жертвовать деньги, имущество или совершать преступления.

Причём 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 чёткую 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 к 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.

РОЛЬ ВОСПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Каждый человек рождается с врожденной потребностью исследовать себя и окружающий мир. Главная задача воспитания – сохранить и поддерживать эту потребность. Психологи дают всем родителям несколько универсальных советов:

- Быть чутким к любым попыткам творчества ребенка, проявлять повышенное внимание и давать эмоциональный отклик на попытки ребенка выразить какую-то мысль, что-то нарисовать или создать. В случае порчи каких-либо вещей в ходе творческих действий (например, рисования на обоях) не выказывать недовольства, а найти ребенку другую адекватную возможность для выражения (например, наклеить в детской специальные обои для рисования).

- Интересоваться желаниями ребёнка, задавая ему прямые вопросы о его желаниях. В раннем возрасте это могут быть совсем простые повседневные вопросы, которые давали бы понять ребенку, что у него есть желания, и они имеют значение: что он хочет на завтрак, что он хочет сегодня надеть, какую одежду хочет выбрать в магазине, куда желает пойти гулять и т.д.

- В более взрослом возрасте ребенку необходимо делегировать принятие собственных решений по мере его готовности действовать самостоятельно. При этом важно формировать у ребенка чувство ответственности за результаты своих действий. Для этого родители должны переставать контролировать те вопросы, с которыми ребенок может справиться самостоятельно, и те области его жизни, где родительский контроль становится уже неэффективен. Например, уже в начальной школе рекомендуется давать деньги на карманные расходы не на день, а на неделю, чтобы ребенок сам контролировал их расход и планировал траты.

- Профилактика зависимого поведения состоит в формировании рационального отношения к окружающему миру и своим желаниям. Поэтому необходимо обращать внимание ребенка на ограничения, с которыми связаны его желания: мы можем купить либо одно, либо другое, пойти в воскресенье либо в одно место, либо в другое и т.д.

- Кроме того, ограничения, которые требуют объяснений, могут касаться вопросов безопасности ребенка, которые становятся особенно актуальными при достижении им подросткового возраста. Важно не просто запрещать

что-то делать, а формировать понимание рисков, с которыми связаны те или иные действия ребенка.

- Ключевым результатом воспитания к моменту наступления совершеннолетия должен стать сформированный опыт принятия подростком самостоятельных решений, совершенных ошибок и опыта преодоления этих ошибок.

В советах, приведенных выше, отражена общая стратегия воспитания, препятствующая формированию у ребенка аддикций и других форм дезадаптивного поведения. В действительности процесс воспитания, особенно в современном мире, оказывается несколько сложнее. Поэтому родителям нередко требуется помощь специалистов. Важно отметить, что специалистов (в частности, психологов) стоит рассматривать как союзников, от которых всегда можно получить компетентную помощь.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Профессиональная помощь в случае обращения с проблемой 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 и преодоления вредных привычек.

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 отношениям и 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) Получение награды. 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.

В целом перечисленные выше советы нацелены на развитие и усложнение качества получаемого от жизни удовольствия и, в конечном счете, на повышение качества жизни в целом. В действительности преодоление зависимого поведения и формирование чувства удовлетворенности проживаемой жизнью может быть связано с рядом трудностей, рассказ о которых мог не войти в эту встречу. Но важно помнить, что все проблемы имеют решение, и в этом могут помочь профильные специалисты – психологи, психиатры, социальные работники и пр.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

Описывается система психологической, психиатрической и социальной помощи, доступной и актуальной для конкретного региона, населенного пункта и образовательной организации:

- Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей) **8-800-2000-122.**
- [ПомощьРядом.рф](https://pomoschryadom.ru) (<https://pomoschryadom.ru>) – бесплатные анонимные психологические консультации для подростков.
- Твоя территория.онлайн (<https://твоятерритория.онлайн>) – бесплатные анонимные психологические консультации для подростков и молодёжи (до 23 лет). Региональные телефоны доверия, интернет-сайты и другие ресурсы (*проводящему онлайн-родительское собрание педагогу необходимо подготовить к занятию соответствующие контакты*).
- Организация психологической, социальной психиатрической помощи на территории региона (*необходимо подготовить к занятию соответствующие контакты*).
- Организация психологической помощи в образовательной организации (*необходимо подготовить к занятию соответствующие контакты*).