**Неблагополучные семья** - это семья с низким социальным статусом, не справляющаяся с возложенными на нее функциями в какой–либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно. Адаптивные способности неблагополучной семьи существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большими трудностями, медленно и малорезультативно.

Социальная педагогика: Курс лекций / Под общей ред. М.А. Галагузовой. – М., 2000.

**Неблагополучная семья** – это семья, в которой ребенок испытывает дискомфорт, стресс, пренебрежение со стороны взрослых, подвергается насилию или жестокому обращению. Главной характеристикой такой семьи является отсутствие любви к ребенку, заботы о нем, удовлетворения его нужд, защиты его прав и законных интересов.

Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей:

учеб. пособие. - М.: Дрофа, 2005.

**Какими бывают неблагополучные семьи?**

Группа неблагополучных семей очень неоднородна. Существуют разные критерии семейного неблагополучия. Ниже приведен пример классификации, в основу которой положена степень нарушения взаимоотношений и поведения членов семьи.

Так, например, ***проблемные*** семьи – это семьи, функционирование которых нарушено из-за педагогической несостоятельности родителей. Как правило, это конфликтные семьи с дисгармоничным стилем семейного воспитания (авторитарные, гипо- или гиперопекающие). ***Кризисные семьи*** — это семьи, переживающие внешний или внутренний кризис (изменение состава семьи, взросление детей, развод, болезнь, смерть кого-либо из членов семьи, утрата работы, жилья, документов, средств к существованию и т. д.). Признаками ***асоциальной семьи*** является наличие таких проблем как алкоголизм, пренебрежение нуждами детей. При этом, однако, детско-родительские отношения полностью не разорваны (например, дети пытаются скрывать пьянство родителей, берут на себя ответственность за обеспечение семьи, уход за младшими детьми, продолжают учиться в школе). ***Аморальная семья*** — это семья, полностью утратившая семейные ценности, характеризующаяся алкоголизмом, наркоманией, жестоким обращением с детьми, не занимающаяся воспитанием и обучением детей, не обеспечивающая необходимых безопасных условий жизни. Дети в такой семье, как правило, не учатся, являются жертвами насилия, уходят из дома. Крайняя степень семейной дисфункции наблюдается в ***антисоциальных семьях***. Они характеризуются противоправным, антиобщественным поведением, несоблюдением моральных, нравственных норм в отношении наименее защищенных членов семьи, нарушением экономических прав ближних. Это семьи, ведущие паразитический образ жизни, зачастую за счет принуждения детей к воровству, попрошайничеству и проституции.

**Отчего так трудно работать с неблагополучными семьями?**

Чем глубже степень семейного неблагополучия, тем более закрытой для внешнего мира она становится, тем сильнее нарушено поведение детей, тем труднее оказывать помощь такой семье, особенно в условиях образовательного учреждения. К сожалению, школьные реалии (нехватка времени, отсутствие специалистов, недостаток необходимых навыков) не позволяют педагогам с полной отдачей и с использованием современных социальных технологий и психологических знаний работать с семьями.

Задача осложняется еще и тем, что родители из семей с тяжелой степенью неблагополучия неохотно вступают в контакт со школой (или вообще не вступают), могут игнорировать или демонстрировать открытую враждебность в ответ на призывы педагогов. Через какое-то время количество специалистов, пытающихся работать с такой семьей, становится очень большим: это могут быть специалисты школьной социально-психологической службы, Комиссии по делам несовершеннолетних, милиции, органов опеки и попечительства, психологи (а порой и психиатры) окружных медицинских, психологических и социальных центров. Но, к сожалению, чаще всего большое количество специалистов из разных учреждений так и не становится рабочей группой, КОМАНДОЙ, работающей под руководством куратора («менеджера случая»), который помогает провести анализ, правильно поставить цели, определить ресурсы, привлечь необходимых специалистов, скоординировать усилия, четко поставить задачи, проконтролировать выполнение, провести супервизию, оценить результаты, скорректировать программу… В таких случаях школа остается «один на один» с трудным ребенком (подростком) и его трудными родителями.

Непросто установить отношения сотрудничества с неблагополучной семьей. Увы, нежелание сотрудничать часто оказывается обоюдным – как со стороны семьи, так и со стороны учителей.

Враждебное отношение неблагополучных родителей к школьным педагогам понятно и объяснимо: это обычный внешнеобвиняющий способ реагирования людей, которые чувствуют себя отверженными, отчужденными от «социально позитивного большинства». Демонстрируемые ими враждебность и агрессивность – это постоянные спутники семьи (нередко на протяжении многих поколений), это привычные защитные реакции, помогающие выживать в осуждающем, «враждебном» для них мире.

В то же время педагоги нередко принимают враждебность неблагополучной семьи за показатель «испорченности», за полный отказ от изменений в лучшую сторону. Пороки родителей могут объявляться непреодолимыми, а девиантность детей – закономерным итогом неправильного родительского поведения.

Безусловно, существует причинно-следственная связь между, например, алкоголизмом родителей и проблемным поведением и нарушениями развития у детей. Однако, при работе с семьей следует обращать внимание не только на недостатки, которые привели к возникновению проблемы. Мы не можем изменить тяжелое прошлое семьи (алкоголизм нескольких поколений, тюремные заключения, разводы, смерти, тяжелые болезни)… Все это уже произошло и наложило отпечаток на поведение членов неблагополучной семьи.

Но работа строится не только на поиске и устранении причин проблемы, но и на использовании ресурсов семьи. Их бывает трудно увидеть; не всегда бывает сразу понятно, как их можно использовать. Это могут быть незаметные на первый взгляд способности и интересы членов семьи, сохранные отношения с другими людьми, любовь между детьми и родителями, ресурсами могут быть и особенности характера, которые могли бы помочь человеку измениться.

Часто бывает так, что внутренних ресурсов недостаточно для изменения ситуации. Тогда целесообразно подумать о внешних ресурсах, которые помогли бы семье преодолеть кризисную ситуацию (материальные ресурсы, помощь в трудоустройстве, эмоциональное принятие, своевременная медицинская или психологическая помощь).

**Как строить работу с неблагополучной семьей?**

Принцип индивидуального подхода к проблеме неблагополучной семьи предполагает следующий примерный алгоритм действий:

• *Подготовка* – предварительное знакомство со всеми имеющимися сведениями о семье, составление плана беседы;

• *Установление контакта* специалистов с членами семьи;

• *Выявление сущности семейных проблем*, причин их возникновения и внутренних ресурсов неблагополучной семьи;

• *Определение плана выхода семьи из тяжёлой ситуации*, содержания необходимой помощи и поддержки со стороны специальных служб, стимулирование родителей к самопомощи;

• *Реализация намеченного плана*, привлечение специалистов, способных помочь в разрешении проблем, которые семья не может решить самостоятельно.

• *Патронаж семьи* (в случаях тяжелого неблагополучия может продолжаться до нескольких лет).

**Ждать ли результата?**

Часто, начиная работу с семьей, мы хотели бы в скором времени получить результат. Опыт показывает, что мы бываем слишком нетерпеливы и отсутствие результата считаем основанием для прекращения работы «по-хорошему» и начала работы «по-плохому». Тогда к семье начинают применять (от отчаяния и возмущения) карательные меры - с исключениями детей из школы и направлениями их в специализированные учебные заведения, со штрафными санкциями для родителей, с ограничениями и лишениями родительских прав. Однако в результате этих мер изменения в лучшую сторону наступают далеко не всегда; нередко и без того тяжелое положение усугубляется еще больше.

Безусловно, в работе встречаются ситуации, когда выше перечисленные меры оказываются единственно возможным выходом. Но бывает и так, что отсутствие изменений говорит о плохо продуманном подходе со стороны специалистов, о недостаточном профессионализме при работе с семьей или просто – о нашей поспешности.

Серьезные изменения требуют времени. Как на протяжении многих лет формировался дисфункциональный способ поведения членов семьи, так не за один день семья перестраивается и начинает пробовать жить иначе. Человек должен созреть для изменений, а это долгий процесс, причем большая часть этого процесса происходит во внутреннем мире человека, не проявляясь поначалу внешне. Когда же изменения становятся заметны, то об их устойчивости все равно говорить рано: требуется значительный период времени для того, чтобы новые способы поведения стали привычными. На этом пути возможны «срывы», возвраты к старому, которые не следует расценивать как тщетность всех приложенных усилий. Возможно, это временный откат назад, вызванный какими-либо неблагоприятными обстоятельствами. И наше дело в этом случае – вновь анализировать ситуацию, делать выводы и продолжать работу.

**Пример работы с неблагополучной семьей.**

*Сведения о семье.*

Коле 12 лет, он учится в 6 классе. Его мама Татьяна Ивановна злоупотребляет алкоголем. Младшей дочери Елене 5 лет, она посещает дошкольное учреждение; часто болеет. Отец детей последние 4 года с семьей не проживает, местонахождение его неизвестно.

Семья в течение последних лет неоднократно попадала в поле зрения милиции и Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав: социальный педагог школы обращалась за помощью, указывая на неуспеваемость мальчика и пропуски учебных занятий; при посещении семьи специалистами мама находилась в нетрезвом состоянии; в квартире грязно, требуется ремонт. Рассматривается вопрос о лишении матери родительских прав.

*Особенности установления контакта.*

Первая встреча (знакомство) с семьей произошла после заседания Комиссии по делам несовершеннолетних, на которой разбирался вопрос о неисполнении родительских обязанностей Колиной мамой. Для беседы был предоставлен отдельный кабинет. (Во время первого контакта очень важно выступить не в роли эксперта или контролирующего органа, а в роли сотрудничающего партнера. Предлагается совместная оценка ситуации и поиск путей решения существующих проблем с использованием как внутренних ресурсов семьи, так и внешних – в виде услуг, предоставляемых специалистами различных служб).

Специалист по социальной работе Центра помощи семье и детям (в дальнейшем выполнявший роль куратора рабочей группы специалистов) рассказал о работе Центра и очертил круг проблем, с которыми обычно обращаются к ним семьи.

На вопрос, в чем мама видит основную причину своих трудностей, был получен ответ, что в семье существуют материальные проблемы, и ей очень трудно одной справляться с воспитанием детей.

Маме была оказана эмоциональная поддержка, специалист отметил желание мамы избежать лишения родительских прав и сохранить детей в семье. Колиной маме было предложено сотрудничество, на которое она согласилась.

*Сущность семейных проблем, причины их возникновения.*

Татьяна Ивановна – из «алкогольной» семьи. Выпивали ее папа и мама. Очень рано она вышла замуж, стремясь покинуть дом, в котором чувствовала себя ненужной и нелюбимой. Однако замужество оказалось неудачным: муж злоупотреблял алкоголем, и очень скоро Татьяна стала выпивать вместе с ним (стаж алкоголизации – около 8 лет).

Образование у Татьяны – среднеспециальное: она продавец-кассир. В настоящее время работает уборщицей с неполным рабочим днем.

Отношение к детям теплое, однако, отмечает, что с сыном отношения испортились: мальчик перестал слушаться, стал хуже учиться; курит, пробовал алкоголь. Поступает много жалоб от учителей, связанных с поведением и успеваемостью Коли. Татьяна Ивановна не знает, что следует предпринять, чтобы изменить ситуацию, с которой она не справляется.

По всей видимости, алкоголизация Татьяны Ивановны вызвана не только сформированной зависимостью от алкоголя. Это еще и способ избежать решения жизненных проблем, с которыми женщина не в состоянии справляться в одиночку в силу отсутствия у нее необходимых социальных навыков. Татьяна недостаточно компетентна в вопросах воспитания детей, у нее отсутствует опыт поиска социальной поддержки и обращения за помощью, круг общения Татьяны ограничен такими же «низкостатусными» людьми, злоупотребляющими алкоголем. Татьяна выглядит уставшей; очевидно, существуют проблемы со здоровьем.

Отклоняющееся поведение сына связано с его педагогической запущенностью и отсутствием социально-позитивного круга общения. В коллективе сверстников мальчик является «отверженным», спортивные или другие досуговые учреждения не посещает.

*Внутренние ресурсы семьи.*

В то же время между матерью и детьми сохраняется эмоциональная привязанность. Татьяна Ивановна старается проявлять заботу о детях: покупает одежду и игрушки, ходит с детьми в поликлинику, на прогулки, готовит еду. Дети, со слов педагогов, также привязаны к матери. Коля заботится о младшей сестре, забирает ее из детского сада. Учитель физкультуры отмечает способности мальчика в игровых командных видах спорта.

*План выхода семьи из тяжёлой ситуации, содержание необходимой помощи и поддержки со стороны специальных служб.*

Командой специалистов была составлена программа реабилитации. Куратором программы для ее реализации были привлечены врач-нарколог, психотерапевт и социальный работник из районного наркологического диспансера, специалисты Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при районной управе, социальный педагог и классный руководитель образовательного учреждения, в котором обучается Николай.

Татьяна Ивановна в первую очередь нуждалась в лечении алкогольной зависимости и связанных с ней нарушений. Ей была предложена лечебная программа, включающая в себя на первом этапе медикаментозное амбулаторное лечение, направленное на нормализацию физического и психического состояния и снижение влечения к спиртному. На втором (психотерапевтическом) этапе лечения было намечено вовлечение Татьяны в групповые методы работы. Были предложены групповые релаксационные тренинги под руководством психотерапевта (оказавшиеся для Татьяны очень эффективными).

Важным этапом стало участие Татьяны Ивановны в работе групп самопомощи «Анонимные алкоголики». Это был огромный шаг не только в выздоровлении от алкогольной зависимости, но и вовлечение в позитивное социальное окружение и формирование нового круга общения, что для нее было особенно актуальным.

Специалистами районной управы была оказана материальная помощь с целью покупки строительных материалов для ремонта квартиры.

Совместно с Николаем была выбрана спортивная секция (футбол), в которой под руководством чуткого, но строгого тренера он впоследствии занимался вплоть до окончания школы.

Была намечена и проведена психологическая диагностика познавательной сферы мальчика, результаты которой показали значительную педагогическую запущенность и низкую учебную мотивацию. Николай был переведен с согласия мамы и самого мальчика в класс коррекционно-развивающего обучения той же школы. Его отметки стали значительно лучше, количество нарушений дисциплины уменьшилось.

Для семьи в целом были предложены мероприятия по организации совместной деятельности (с целью сплочения семьи, укрепления отношений доверия между мамой и детьми, развития у Татьяны Ивановны чувства уверенности в себе как в матери). Семья участвовала в праздниках, поездках, экскурсиях, тематических вечерах, организуемых в районе для детей и родителей.

Дочь Елена была определена на занятия по подготовке к школе, а также в бесплатные кружки танцев и рисования.

Были запланированы и впоследствии выполнены мероприятия по организации летнего отдыха детей.

*Результат (катамнез через 3,5 года).*

Мальчик окончил 9 классов, начал обучение в строительном колледже. В период летних каникул дважды ездил в трудовой лагерь. Посещает тренажерный зал в колледже, планирует заниматься восточными единоборствами.

Мама не алкоголизируется (первый год после начала лечения поддерживала полную трезвость, затем последовал «срыв» - алкоголизация в течение 2 дней, после чего обратилась к лечащему врачу в наркологический диспансер; далее ремиссия 2,5 года). Посещает собрания Анонимных Алкоголиков (реабилитационная программа «12 шагов»), консультируется по ходу лечения с социальным работником. Работает по-прежнему уборщицей. В квартире произведен ремонт. Водит дочку на занятия рисованием, танцами. Продолжается патронаж семьи 1 раз в месяц.

Следует отметить, что при работе с семьей используются принципы индивидуального подхода, то есть ставятся те цели и задачи, которые адекватны потребностям именно этих родителей и детей со всей историей их неблагополучия, со всеми их недостатками и достоинствами.

Проблемы неблагополучной семьи невозможно решить силами одного специалиста. Педагог, работающий с семьей, должен хорошо знать все ресурсы своего района и округа. Только слаженная работа команды специалистов может изменить к лучшему сложившуюся ситуацию и сохранить семью.

Чаще всего в условиях образовательного учреждения к «группе риска» принято относить тех учащихся, поведение которых противоречит принятым нормам и правилам: например, учащихся, для которых характерны пропуски занятий, нарушения дисциплины, сниженная успеваемость. Нередко это дети из «особых» семей – неполных, многодетных, опекунских. К «группе риска» относят и тех учеников, которые проживают в неблагополучных семьях – например, в семьях, где кто-то из родителей злоупотребляет алкоголем и не справляется с родительскими обязанностями.

Такой подход в некоторой степени оправдан: действительно, школьная неуспеваемость и нарушения поведения часто бывают «прелюдией» к более серьезным проблемам – таким, как правонарушения и злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами. Вот как описывают этот процесс специалисты: «Серьезные нарушения адаптации у таких детей возникали уже в младшем школьном возрасте, происходили неудачи в осуществлении ведущей для младших школьников учебной деятельности, в результате чего страдали самооценка, самоуважение, ребята отделялись и выпадали из школьного коллектива; миновала их и внешкольная воспитательная работа, поэтому при наступлении подросткового кризиса они легко и без особых раздумий в качестве подходящего предмета новых возрастных потребностей выбирали «уличную» компанию, в которой обязательным, существенным, а затем и стержневым моментом групповой жизни становились регулярные выпивки со всеми вытекающими последствиями, вплоть до возникновения алкогольной болезни»1 .

Еще один подход в выявлении детей и подростков группы риска зависимого поведения заключается в оценке их вовлеченности в употребление психоактивных веществ. В данном случае делаются попытки выявить опыт проб алкоголя и наркотиков, оценить частоту употребления и сделать выводы о степени риска развития зависимости. Как правило, в этих целях проводится анкетирование учащихся; анкеты могут включать вопросы на следующие темы:

- Опыт табакокурения (возраст начала курения, регулярность курения, отказы от курения);

- Опыт употребления алкогольных напитков (возраст первой пробы алкоголя, вид предпочитаемого напитка, оценка привлекательности алкогольного опьянения, регулярность употребления алкоголя, дозировка и ситуации употребления, мотивация употребления алкоголя);

- Опыт употребления наркотических веществ (осведомленность учащихся о различных наркотических веществах, возраст первой пробы и вид наркотического вещества, ситуация приобщения, регулярность употребления).

Также могут исследоваться представления учащихся о вреде оценка риска отрицательных последствий употребления психоактивных веществ, отношение к людям, злоупотребляющим алкоголем и наркотиками и т.п.

При составлении подобным анкет, педагогам следует быть особенно осторожными: важно не допустить вопросов, провоцирующих любопытство и не соответствующих возрасту и жизненному опыту учащихся. Кроме того, достоверность подобных анкет в условиях образовательного учреждения достаточно сомнительна: учащиеся часто склонны давать социально желательные ответы из-за опасений последующих санкций со стороны педагогов. Другие подростки, напротив, могут преувеличивать свой опыт употребления психоактивных веществ и даже бравировать им. Большей достоверности можно достичь при анонимном анкетировании независимыми специалистами при проведении массовых исследований с большим охватом учащихся. В этом случае исследователи могут получить общую картину степени приобщения учащихся к употреблению психоактивных веществ в образовательном учреждении, однако, задача выявления подростков «группы риска» таким образом не решается.

При доверительных отношениях со специалистом, занимающимся профилактикой зависимого поведения в школе и при условии соблюдения конфиденциальности, ученикам старших классов могут быть предложены специальные тесты, направленные на выявление степени их вовлеченности в употребления алкоголя или наркотиков.

Вот пример такой методики для старших подростков:

**Тест-опросник «Аддиктивная склонность2 »**

Поставьте «галочку» напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия.  
После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Утверждение |  |
| 1 | Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально. |  |
| 2 | Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет. |  |
| 3 | Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь. |  |
| 4 | Мне бы понравилась работа официантки в ресторане/дегустатора вин. |  |
| 5 | Я часто испытываю потребность в острых ощущениях. |  |
| 6 | Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества. |  |
| 7 | Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно». |  |
| 8 | Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков. |  |
| 9 | Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а) |  |
| 10 | Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально. |  |
| 11 | Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты. |  |
| 12 | Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся. |  |
| 13 | Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место. |  |
| 14 | Сигарета в трудную минуту меня успокаивает. |  |
| 15 | Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни. |  |
| 16 | Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают. |  |
| 17 | Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест. |  |
| 18 | Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания. |  |
| 19 | Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др. |  |
| 20 | В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог. |  |
| 21 | Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась. |  |
| 22 | Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно. |  |
| 23 | Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего. |  |
| 24 | Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя. |  |
| 25 | Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие. |  |
| 26 | В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты. |  |
| 27 | Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек. |  |
| 28 | Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму. |  |
| 29 | Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь. |  |
| 30 | У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя. |  |
|  | Итого: |  |

**Интерпретация полученных результатов:**

• **до 13 баллов** – риск зависимого поведения не выражен

• **от 14 до 16 баллов** – умеренно выраженный риск зависимого поведения

• **от 17 баллов и более** – выраженные признаки склонности к зависимому поведению

Для определения степени никотиновой зависимости (для курящих) можно использовать **Тест Фагерстрема3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопрос | Варианты ответов | Баллы |
| Сколько времени проходит после утреннего пробуждения, прежде чем Вы закуриваете первую сигарету? | В течении первых 5 минут | 3 |
| От 6 до 30 минут | 2 |
| От 31 до 60 минут | 1 |
| Более часа | 0 |
| Тяжело ли Вам воздерживаться от курения в тех местах, где оно запрещено? | Да | 1 |
| Нет | 0 |
| От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться? | От утренней | 1 |
| От последующей | 0 |
| Сколько сигарет в день Вы выкуриваете? | 10 или менее | 0 |
| От 11 до 20 | 1 |
| От 21 до 30 | 3 |
| более 30 | 3 |
| Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй? | Да | 1 |
| Нет | 2 |
| Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима? | Да | 1 |
| Нет | 0 |
| Сумма баллов |  |  |

**Результаты теста:**

• **0 – 3 балла** – низкий уровень зависимости. При прекращении курения основное внимание следует уделять психологическим факторам.

• **4 – 5 баллов** – средний уровень зависимости. Использование препаратов замещения никотина весьма желательно.

• **6 – 10 баллов** – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать довольно неприятные ощущения в организме. Справиться с этими ощущениями помогут препараты замещения никотина, хотя не стоит полагаться исключительно на их действие.

Анкеты и опросники, направленные на выявление учащихся группы риска формирования зависимостей, могут быть адресованы не только самим учащимся. Оценку поведению подростков могут дать и родители.

Вот пример подобной анкеты (речь идет об употреблении наркотиков).

**Анкета для раннего выявления родителями зависимости у подростков4 .**

1. Обнаруживали ли Вы у ребенка:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Баллы |
| Снижение успеваемости в школе в течение последнего года | 50 |
| Неспособность рассказать вам о том, как протекает общественная жизнь в школе | 50 |
| Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям | 50 |
| Частую, непредсказуемую смену настроения | 50 |
| Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить | 50 |
| Частые простудные заболевания | 50 |
| Потерю аппетита, похудание | 50 |
| Частое выспрашивание денег | 50 |
| Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям | 50 |
| Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни | 50 |
| Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание музыкальных записей | 50 |
| Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения | 50 |
| Гневливость, агрессивность, вспыльчивость | 50 |
| Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма | 100 |
| Резкое снижение успеваемости | 100 |
| Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях | 100 |
| Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией | 100 |
| Нарушения памяти, неспособность мыслить логически | 100 |
| Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.п. | 100 |
| Нарастающая лживость | 100 |
| Чрезмерно расширенные или узкие зрачки | 200 |
| Значительные суммы денег без известного источника дохода | 300 |
| Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды | 300 |
| Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей | 300 |
| Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п | 300 |
| Состояние опьянения без запаха спиртного | 300 |
| Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов | 300 |

2. Слышали ли Вы от ребенка:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Баллы |
| Высказывание о бессмысленности жизни | 50 |
| Разговоры о наркотиках | 100 |
| Отстаивания своего права на употребление наркотиков | 200 |

3. Сталкивались ли Вы со следующим:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Баллы |
| Пропажей лекарств из аптечки | 100 |
| Пропажей денег, ценностей, книг, одежды и т.д. | 100 |

4. Случалось ли с Вашим ребенком:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Баллы |
| Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.д. | 100 |
| Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения | 100 |
| Совершение кражи | 100 |
| Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков | 300 |
| Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения в (том числе алкогольного) | 100 |

Если Вы обнаружили более чем **10** признаков и их суммарная оценка превышает **2000 баллов**, можно с большой вероятностью предположить **химическую зависимость**.

Еще один подход при выявлении учеников группы риска склонности к зависимому поведению заключается в диагностике личностных особенностей, увеличивающих вероятность приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ.

Традиционно такими чертами считаются: инфантилизм, внушаемость и подражательность, ригидность и упрямство, прогностическая некомпетентность, наивность, любопытство и высокая поисковая активность, максимализм, яркость воображения, нетерпеливость, склонность к риску и «вкусу опасности», страх быть покинутым.

Некоторые из этих особенностей учтены в диагностическом опроснике Завьялова В.Ю., заполнять который могут как родители, так и педагоги.

**Опросник выявления предрасположенности  
к аддиктивному (зависимому) поведению.**

1. Проявляет ли подросток низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам?

2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет низкую самооценку?

3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками на улице?

4. Тревожен, напряжен ли в общении в учебном заведении?

5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствий быстрее и любым путем?

6. Зависит ли от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, готов ли подражать образу жизни приятелей?

7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные травмами головного мозга, инфекциями, либо врожденными заболеваниями (в том числе связанными с мозговой патологией)?

8. Свойственны ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия?

9. Отягощена ли наследственность наркоманиями или алкоголизмом?

**Обработка результатов теста:**

Ответ «да» на вопросы №№ 1, 2, 3, 4 – по 5 баллов.

Ответ «да» на вопросы №№ 6, 8 – по 10 баллов.

Ответ «да» на вопросы №№ 5, 7, 9 – по 15 баллов.

**Если в результате набрано:**

**0-15 баллов**: подросток не входит в «группу риска»

**15-30 баллов**: средняя вероятность, требуется повышенное внимание

**Свыше 30 баллов**: подросток находится в «группе риска» и предрасположен к аддиктивному поведению.

Диагностика склонности к зависимому поведению и выявление подростков «группы риска» - это начальный этап деятельности по профилактике и коррекции зависимого поведения. Именно полученные результаты подскажут педагогам и психологам направления дальнейшей деятельности и помогут в последующем оценить эффективность проведенной с детьми и подростками профилактической работы.

*Конфликтные отношения между педагогами и учащимися – серьезное переживание для обеих сторон. Попытки воздействия со стороны учителя - сопротивление со стороны ученика. Тут уже не до учебного процесса: выяснение отношений, предъявление обид и претензий, привлечение третьих лиц (директора, психолога, родителей)…*

*Подросток обвиняет учителя в несправедливости и предвзятости, а то и в некомпетентности; педагог объявляет своего ученика двоечником, лентяем, хулиганом - в общем, трудновоспитуемым.*

*На ком лежит ответственность за возникновение конфликтов и ухудшение отношений между педагогами и учениками? Есть ли тут правые и виноватые? Что может сделать школьный учитель для разрешения ситуации?*

Одна из распространенных жалоб, с которыми обращаются подростки, приходящие на прием к психологу (также это и причина для беспокойства многих родителей) – это трудности и конфликты во взаимоотношениях учащихся и педагогов.

«Она нарочно ко мне придирается, занижает оценки», «все время делает мне замечания, выгоняет с уроков». Учителя тоже растеряны и раздражены: «Он ведет себя на уроке отвратительно – всё время опаздывает, не выполняет заданий, хамит», «я уже не знаю, что с ним делать, никаких сил нет»…

Перед учителем на уроке стоит много задач: надо решить организационные вопросы, проверить домашние задания, объяснить и закрепить новый материал, подготовить класс к контрольной или самостоятельной работе, а в перспективе – и к экзамену. И это очень важные задачи. Не только потому, что учитель ответственен перед вышестоящими инстанциями и перед родителями учащихся за качество образования, которое впоследствии должно открыть подросткам путь во взрослую жизнь и мир профессий. Еще и потому, что педагогу важно делиться своими знаниями и, обучая детей, чувствовать удовлетворение от выполненной работы – видеть растущую грамотность и компетентность своих учеников.

Однако сложность заключается в том, что мотивация, способности, личностные особенности, уровень предшествующего образования и жизненные ситуации школьников слишком различны для того, чтобы они в одинаковом темпе и с одинаковым прилежанием и успешностью могли усваивать учебный материал.

Каждый подросток – отдельная история. Которая всегда с ним, на каждом уроке, на каждой перемене.

*«Когда я была в восьмом классе, мои родители развелись. Мама всё время плакала, а старшего брата посадили в тюрьму за наркотики. Мне было плохо и стыдно, я никому ничего не могла ничего рассказать. Я попала в плохую компанию, перестала учиться. Учителя ничего не понимали, заставляли меня делать уроки. А мне все это стало неинтересно».*

*«Я дружил с «ролевиками» и часто приходил в школу странно одетым - например, в длинном плаще и в шляпе. Читал на уроке «Властелина колец», подписывал тетради своим сказочным именем. По-моему, учителей это раздражало, они считали меня странным, сумасшедшим, что ли. Была только одна учительница, которая ко мне хорошо относилась, но потом она уволилась».*

*«В девятом классе я влюбилась и совсем не могла слушать учителя. Всё время думала про своего парня. Получила две двойки. Даже хорошая учительница Наталья Ивановна сказала, что разочаровалась во мне. Было обидно…».*

*«Мои родители не могли помочь мне с уроками – папа пил, а мама всё время работала. Кажется, я с самого начала не понимал школьную программу. Мама сначала пыталась что-то мне объяснить, но очень быстро раздражалась и начинала кричать, даже рвала мои тетрадки. Её все время вызывали в школу и всё время ругали. Все следующие годы были сплошным мучением и для меня, и для педагогов. Чем больше они меня заставляли учиться, тем хуже я себя вел. Не мог же я им сказать, что я уже давно ничего не понимаю и вряд ли научусь. Я грубил и прогуливал уроки. По-моему, все радостно вздохнули, когда я после восьмого класса ушел из школы».*

Процесс обучения – это не просто обмен знаниями между их носителем (учителем) и получателем (учеником).

Жизненный опыт учителя, его ценности, симпатии и антипатии, представления о правильном и неправильном, уровень его общей и психологической культуры – всё выходит на арену взаимодействия с таким же живым, чувствующим и думающим подростком.

Каким бы «трудновоспитуемым» не был ученик, он всё равно нуждается в благоприятном доверительном общении со взрослыми, нуждается в одобрении и поддержке.

В противном случае у него (порой уже в младших классах!) формируется негативное представление о самом себе как о человеке, лишенном каких-либо положительных качеств, недостойном и бесперспективном. От школьника с такой самооценкой не стоит ждать хороших результатов в учебе и примерного поведения: он уже «запрограммирован» на плохую успеваемость и проблемное поведение.

**По результатам исследований1 :**

В педагогической среде существует значительный риск стереотипного оценивания личностных качеств ученика в зависимости от его академической успеваемости.

Так, например, более половины учителей стремятся облегчить ориентацию в сложной педагогической ситуации с помощью схематической типизации учащихся. Выделяют пять следующих типов:

**Первый тип. Ученики-отличники, сотрудничающие с учителем**. Учитель доверяет им, гордится ими, надеется на них. Он видит в них результат и смысл своей педагогической деятельности. Во взаимодействии учителя с отличными учениками много положительных проявлений: похвала, побуждение брать пример, демонстрация доверия, предсказывание великолепной перспективы в учебе и в жизни, поручение почетных обязанностей; возможная неудача интерпретируется скорее как проявление временного недомогания или как досадная случайность.

Избирательно позитивное отношение учителя к ученикам этого типа ограничивает их возможности в получении необходимого опыта преодоления интеллектуальных и эмоциональных трудностей. Кроме того, у учеников могут развиться такие отрицательные черты характера как эгоистичность, надменность, излишняя самоуверенность.

**Второй тип**. Ученики, которых учитель считает **способными**, или просто талантливыми, но в определенном смысле **трудными** - например, ненадежными и недисциплинированными, «преступно» не использующими свои способности. У учителя часто возникают с ними конфликты, но он ценит способности и возможности таких учеников.

**Третий тип**. Так называемые **хорошие (послушные) ученики**, благодарные учителю за каждое проявление симпатии и помощи, но считающиеся **малоспособными, со слабой успеваемостью**. Учитель не ждет от них больших успехов, но, тем не менее, проявляет к ним определенную симпатию, стремясь сделать приемлемыми их учебные неуспехи. Всеми средствами он стремится помочь им сохранить уровень успеваемости, не снижая его. К сожалению, в результате «малоспособные» ученики привыкают к снисходительному отношению к своим слабым результатам и могут утратить потребность к саморазвитию.

**Четвертый тип**. Это явно **проблемные ученики**, с которыми у учителей часто возникают с противоречия и конфликты.

Именно им адресована подавляющая часть отрицательных проявлений учителя: наказания, недооценка, выговоры и угрозы, предсказания жалкого будущего. Их поведение приводят в качестве дурного примера, лишают выгод, демонстративно проявляют недоверие в случае неожиданного успеха. Одним словом, эти ученики находятся в затруднительном положении: шансы на успех минимальны, а условия, в которых они находятся, крайне неблагоприятны для развития их личности.

Увы, такая же участь может постичь способных, и даже талантливых, но слишком активных, энергичных и недисциплинированных учеников. Склонные к стереотипному мышлению учителя нередко «переводят» таких одаренных, но создающих помехи учеников в категорию «проблемных».

**Пятый тип** составляют ученики, которые могут быть обозначены как **неопределенная, слабо дифференцируемая группа**. Это дети, почти не привлекающие к себе внимания учителя. Их редко вызывают к доске, и порой учитель долго не может вспомнить их имена и фамилии. Возможности развития этих учеников также ограничены из-за отсутствия подлинного интереса к их личности.

Педагог, склонный подобным образом классифицировать своих учеников, ориентирован, скорее, не на живое взаимодействие с реальной личностью учащегося, а на лишь соблюдение правил и ролевого функционирования. Обезличенный подход, недостаточное внимание к особенностям, интересам и потребностям учеников или открытая неприязнь к ним провоцирует возникновение целого ряда психологических проблем во взаимоотношениях учитель — ученик: непонимания, недо¬верия, конфликтов.

Учащиеся, оказавшиеся в ситуации хронического конфликта или напряженных отношений с педагогом, не в силах разрешить эту ситуацию самостоятельно. Они не обладают необходимыми для решения такой сложной задачи статусом, способностями, уровнем зрелости и рефлексивности. Возможность разрешения конфликта зависит, безусловно, от учителя: только педагог сможет грамотно организовать ситуацию общения с подростками.

Считается, что для успешного взаимодействия с подростками учитель должен обладать эмоциональной устойчивостью, эмоциональной зрелостью и коммуникативной компетентностью.

Что это означает?

**Эмоциональная устойчивость** – способность контролировать колебания настроения и справляться со стрессом, уравновешенность, оптимизм.

Эмоционально устойчивые учителя способны при взаимодействии с подростками демонстрировать терпимость, оставаться спокойными, честными, открытыми и искренними. Эмоциональная устойчивость учителя благотворно влияет на эмоциональное развитие самих подростков. «Такой учитель реально оценивает факты, открыт для различных ответов и вопросов. Он готов рассмотреть любую точку зрения и позволяет высказывать школьникам свое мнение, что чрезвычайно важно в подростковом возрасте, требуя не «правильных», а аргументированных ответов»2 .

**Эмоциональная зрелость** – качество, характеризующее способность личности уважать других, сохранять адекватное нервно-психическое состояние в условиях, требующих концентрации энергии и сопротивления эмоциональным напряжениям, психологическому дискомфорту. В целом эмоциональная зрелость отражает высокий уровень развития позитивных эмоций и чувств личности: способность к сочувствию и переживанию, проявление доброты, любви и уважения по отношению к окружающим, взаимопонимание, гуманность.

**Коммуникативная компетентность** – сформированные навыки оптимизации общения, умение устанавливать психологический контакт, слушать, ориентироваться в сложных ситуациях взаимодействия и использовать в них широкий операциональный репертуар (темп речи, интонационное и лексическое разнообразие…)

Компетентность в общении позволяет любить и уважать подростков, принимая их такими, какие они есть. Эмоционально зрелый и компетентный учитель открыт получению нового опыта и вступает в ситуацию взаимодействия с подростками без стереотипных убеждений и установок.

Такой учитель стремится не только воздействовать и управлять другим человеком (учащимся), но и быть открытым к его воздействию на себя. Он старается действительно узнать и понять каждого из своих учеников, он ищет творческие путь решения нестандартных педагогических ситуаций. Индивидуальные проявления детей воспринимаются ими как норма, а не отклонения от нее. Он строит отношения с учениками на принципах уважения личности каждого ученика.

Стиль взаимодействия такого педагога с учащимися можно назвать авторитетно-демократическим3 .

Именно такие учителя остаются в нашей памяти после того, как мы окончили школу и стали взрослыми самостоятельными людьми, именно их мы вспоминаем с теплотой и благодарностью, именно таких учителей мы желаем нашим детям.

*«Павел Иванович – отличный педагог и очень интересная личность. Он рассказывал нам много интересных историй, умел увлечь и заинтересовать, поддерживал, помогал. С ним легко было поверить в свои силы. Он будто бы заражал нас своей энергией и уверенностью – и у нас все получалось!»*

*«Учился я плохо, даже очень плохо. И в основном с учителями у меня были плохие отношения. А эту учительницу я до сих пор по имени помню – Вера Ильинична. Она ни разу не сказала мне плохого слова, хотя иногда было видно, что она расстраивалась из-за моего плохого поведения и плохих отметок. Всегда разговаривала очень спокойно, старалась помочь. Наверное, благодаря ее поддержке я всё-таки окончил школу, а не «скатился в пропасть». Вспоминаю ее с благодарностью».*

*«Карина Александровна – очень хорошая учительница. Видно, что ей интересно наше мнение. Она всегда внимательно выслушивает, переспрашивает, старается понять чужую точку зрения, а не навязывает свою. С ней очень приятно общаться. Здорово, когда тебя уважают».*

**Приложение.**

**Методика «Определение собственного стиля педагогического руководства»**

Представьте себя в воспитательной/учебной ситуации. Оцените, пожалуйста, насколько часто, или, наоборот, редко Вы поступаете так, как указано ниже. При ответе нужную цифру обведите.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Высказывание | Редко      Часто | | | | |
| 1 | Принимаю решения, не советуясь с воспитанниками/учениками; сам их поощряю и наказываю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Для принятия решений обращаюсь за советом к другим людям (ди-ректору, завучу, коллегам…). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Стараюсь все вопросы решать вместе с воспитанника-ми/учениками. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Стремлюсь к тому, чтобы все вопросы в классе/группе решались только вместе со мной. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Для выполнения поручений приходится уговаривать воспитанни-ков/учеников. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Четко разделяю функции, права и обязанности - свои и учеников. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Приказываю, распоряжаюсь, отчитываю, наставляю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Случается так, что передаю часть своих полномочий кому-либо из воспитанников/учеников. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Обращаюсь к воспитанникам/ученикам с просьбами, советами, по-ручениями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 1+4+7 |  | | | | |
|  | 2+5+8 |  | | | | |
|  | 3+6+9 |  | | | | |

Для определения результата сложите обведенные значения по трем группам: авторитарный стиль – сумма высказываний №1, №4, №7; либеральный - №2, №5, №8; авторитетно-демократический - №3, №6, №9. Если суммарные оценки низки, то трудно говорить об устоявшемся стиле педагогического руководства. Стиль диагностируется, если по одной из шкал набрано не менее 9 баллов. Если две или три суммарные оценки более 9 баллов, то можно говорить о смешанном стиле руководства.

Приходит мама милая, веселая и красная,

Самая красивая, самая прекрасная!

Мы с мамой обнимаемся, трогаем румянец:

Наша мама – пьяница, лучшая из пьяниц!

*Неизвестный автор*

*Бабушка, а когда мы поедем к маме? Я еще долго у тебя буду жить? Я к маме хочу! Почему мне к ней нельзя?*

Неблагодарная какая! Живет как у Христа за пазухой, а все мать вспоминает! Одно название, а не мать! Мать твоя на водку и мужиков тебя променяла. Не нужна ты ей! Была бы нужна – она уже давно пить бы бросила и тебя забрала. Неизвестно где она шляется, твоя мать. Ищи ее, под каким забором она сейчас валяется. Ни о ком не думает, ни о ребенке, ни о бабушке. Ей лишь бы водку пить. Что там тебе у нее делать? Грязь одна, притон настоящий. Было бы как раньше – мы бы эту ехидну быстро на принудительное лечение оформили, а то и за сто первый километр отправили. Ей только там и место. Вся в своего папеньку, царство ему небесное. Одно хорошо, рано помер, не успел всех со свету сжить, алкоголик проклятый. Так и она туда же. За что мне такое наказание, господи!

Всё, не болтайся под ногами, не видишь – обед я тебе готовлю! Иди в комнату и не реви. Не поедем мы к твоей матери. Иди, не мешайся. Горе мое горькое!

**Нет, это никуда не годиться. Попробуем еще раз.**

*Бабушка, а когда мы поедем к маме? Я еще долго у тебя буду жить? Я к маме хочу! Почему мне к ней нельзя?*

Хорошо, что ты об этом спросила. Я как раз хотела объяснить тебе, что происходит с твоей мамой. Человек, который много пьет и часто бывает пьяным, на самом деле серьезно болен. Болезнь твоей мамы называется алкоголизм.

*Бабушка, ну какая же это болезнь! Болезнь – это когда болит горло или живот! Вот как у меня недавно, когда ты врача вызывала.*

Не удивляйся, болезни бывают разные! Я расскажу тебе, как заболевают алкоголизмом.

Почти каждый человек в своей жизни рано или поздно пробует алкоголь: например, по праздникам взрослые люди могут выпить вино или другой алкогольный напиток. После небольшого приема алкоголя у человека повышается настроение, он становится веселым и общительным. Некоторым это так нравится, что они начинают принимать алкоголь не только по праздникам. Они пьют всё чаще и всё больше. Обычно это происходит с теми людьми, которые не умеют сами улучшать себе настроение, занимаясь разными интересными делами.

И все-таки эти люди вовсе не собирались становиться алкоголиками! Им просто очень нравилось бывать в хорошем настроении.

*Бабушка, а разве можно заболеть от хорошего настроения?*

Если у человека часто бывает хорошее настроение – это замечательно. Такие люди радуются жизни и радуют других людей. Считается даже, что они реже болеют и дольше живут. Но с «алкогольным» хорошим настроением дело обстоит иначе.

Пьющие люди сами не замечают, как алкоголь из друга превращается во врага. Без алкоголя их настроение становится все хуже и хуже, и каждый следующий раз им приходится выпивать больше прежнего, чтобы почувствовать радость. Их организм привыкает к алкоголю, и вскоре трезвое состояние начинает доставлять им большие мучения. К сожалению, твоя мама заболела именно такой болезнью...

*А кто виноват, что мама заболела? Может быть, она из-за меня часто расстраивалась и стала пить?*

Некоторые дети думают, что они виноваты в болезни своих родителей. Это не так! Алкоголизмом заболевают те люди, которые слишком часто выпивают – от горя, от радости, от скуки, за компанию... Это очень разные люди – молодые и старые, мужчины и женщины, бездетные и имеющие детей. Беда в том, что многие из них слишком быстро привыкают к спиртному.

Даже если больной алкоголизмом обвиняет кого-то в своей болезни, он заблуждается - ведь он уже не может смотреть вокруг трезвыми глазами.

Ты не виновата в маминой болезни. Ты всего лишь маленькая девочка, которая любит свою маму и хочет ей помочь. Но это непосильная задача. Никаких детских стараний не хватит, чтобы помочь взрослому человеку. Твоя мама должна сама научиться управлять своим настроением и желанием выпить алкогольный напиток.

*Может быть, мама меня не любит? Она часто ругает меня, когда бывает пьяная. Не улыбается, только кричит…*

Алкогольная болезнь меняет характер человека. Со временем спиртное перестает приносить веселье - наоборот, человек становится злым и раздражительным. В сильном опьянении люди перестают контролировать свои поступки (они могут потом даже не помнить о них)! Пьяные люди могут совершить такое, чего никогда не сделали бы в трезвом состоянии. Потом они обычно раскаиваются и жалеют о своем «пьяном поведении», но всё равно не могут долго оставаться трезвыми.

Это означает, что твоя мама не является плохим человеком, но из-за болезни она может совершать плохие поступки. Именно из-за болезни она не может в достаточной степени заботиться о тебе, помогать тебе и проводить с тобой достаточно времени.

*Бабушка, а мы можем как-то помочь маме? Мы можем ее вылечить?*

Нет, милая. К сожалению, алкоголизм – это очень серьезное заболевание. Даже самые лучшие врачи могут лечить его годами, и оно не всегда вылечивается.

Люди, больные алкоголизмом, должны принимать специальные лекарства, помогающие им оставаться трезвыми. Еще таким больным очень полезно посещать психологов и психотерапевтов – эти специалисты помогают разобраться в своих проблемах и заново научиться радоваться жизни. Лечение алкоголизма требует от больного много времени, сил и мужества.

Увы, не у всех получается выздоравливать. Некоторые бросают лечение «на полпути» и снова начинают пить, потому что желание употребить алкоголь долго остается очень сильным. К сожалению, мы не можем наверняка сказать, захочет ли твоя мама начать выздоравливать… Мы можем только убеждать ее обратиться за помощью.

*А почему мама не хочет пойти к врачу?*

Не все больные алкоголизмом охотно обращаются к врачам: они не верят в успех лечения или не хотят признавать, что они больны – ведь тогда им станет слишком стыдно.

Многие из них отвыкли от трезвой жизни - она кажется им тоскливой и тяжелой.

Лечение алкоголизма - действительно непростое дело. Вполне возможно, что маме еще захочется вылечиться, но мы не можем знать это наверняка.

*А мне можно кому-нибудь говорить, что моя мама болеет алкоголизмом?*

Ты не обязана рассказывать о своей семье всем, кто задает тебе такие вопросы. Иногда людьми движет не сочувствие, а любопытство (это обычно сразу чувствуется). И если тебе не хочется отвечать кому-то, ты можешь просто сказать: «Мне неприятна эта тема, давай мы поговорим о чем-нибудь другом».

Тем, кто спрашивает тебя, почему ты живешь у бабушки, можно ответить так: «Моя мама болеет, и ее болезнь не дает нам возможности жить вместе. Поэтому я живу у бабушки. Если мама сможет выздороветь, я обязательно к ней вернусь».

Всегда помни, что алкоголизм - это не порок, а болезнь. Если твою маму кто-то назовет «алкоголичкой», то можно спокойно и уверенно ответить: «К сожалению, моя мама страдает алкогольной зависимостью. Это серьезное заболевание, и я не знаю, сможет ли она когда-нибудь выздороветь». Или: «Я бы очень хотела, чтобы моя мама выздоровела, но я не могу ей помочь. Я помню времена, когда она была совсем другой – веселой и доброй. Я очень переживаю за нее».

*А если моя мама болеет алкоголизмом, я тоже потом заболею?*

Алкоголизм твоей мамы не означает, что и ты обязательно заболеешь. Конечно, тебе следует быть осторожной: чем позже ты попробуешь алкоголь, тем лучше. Постарайся, чтобы к этому времени у тебя в жизни было много разных интересных занятий и развлечений, ценных и важных для тебя. Тогда алкоголизм тебе не грозит!

*А я буду видеться со своей мамой?*

К сожалению, сейчас в доме у твоей мамы небезопасно. Из-за болезни она не может ухаживать за тобой, готовить еду, помогать делать уроки, водить тебя в поликлинику и на занятия. Именно поэтому я пришла на помощь - мы будем жить с тобой вместе.

Я обязательно буду звонить твоей маме. Я буду часто приходить к ней и убеждать ее обратиться к врачу. Если твоей маме будет становиться лучше, мы с тобой будем приходить к ней вместе. Но я не знаю, сможешь ли ты вернуться домой и жить с мамой. Мы будем надеяться, милая. Никто не знает, сможет ли твоя мама выздороветь. Но я буду рядом с тобой и буду помогать тебе!

*Бабушка, но мне всё равно очень грустно и хочется плакать.*

Я понимаю, милая. Это очень печально, что ты не можешь быть с мамой из-за ее болезни.

Но все-таки ты можешь кое-что сделать для себя самой. Постарайся окружить себя верными и надежными друзьями. Очень важно иметь настоящего друга, который сможет понять и поддержать тебя, утешить, провести с тобой время. Я тоже буду для тебя таким взрослым другом. Ты можешь задавать мне любые вопросы – о маме и маминой болезни, ты можешь говорить о своих сомнениях и тревогах.

Сейчас твоя основная задача – научиться помогать самой себе. Я помогу тебе, мы будем вместе заниматься тем, что приносит нам настоящее удовольствие. Мы будем читать и рисовать, гулять и смотреть фильмы, рисовать и петь песни. Я научу тебя шить и печь вкусные пироги, а ты научишь меня собирать пазлы и плести из бисера.

Помни, что ты не одна и что в мире есть много интересного и хорошего.

Я уверена, что мы справимся со всеми трудностями, и ты сможешь получать от жизни удовольствие и радость.

*Это монолог школьного психолога-практика о некоторых ценностях, которые взрослые – педагоги и родители – непременно хотят передать подрастающему поколению. Например, ценности здорового образа жизни – сокращенно «ЗОЖ»…*

*Образовательные учреждения получают статус «Школ здоровья» и внедряют в учебный процесс «здоровьесберегающие технологии». Как не растерять за аббревиатурами и сложными названиями то живое, что действительно важно современным подросткам? Как избежать морализаторства и скуки, призывая детей воспитывать в себе только здоровые привычки? Как самому взрослому стать примером и образцом в области сохранения здоровья? Если отвлечься от общепринятых штампов – эти вопросы перестают казаться легкими.*

Расскажи, Натка, интересное, - попросил обиженно октябренок Карасиков. - А то вчера Роза обещала рассказать интересное, а сама рассказала, как мыть руки да чистить зубы.

*Аркадий Гайдар. Военная тайна.*

На пустынном пляже бодрая старуха делала зарядку. Она только что вылезла из воды, взобралась по крутому бетонному гребню на цепко раскоряченных ногах и делала зарядку, да необычную, а какую-то чудную, вроде китайской гимнастики у-шу. Старуха и была похожа на старого желтого китайца. Видно было, что она из тех людей, кто до старости в спортивных рейтузах и с рюкзаками на спинах взбираются на камчатские сопки. Из тех старух, что лет тридцать уже не едят мяса, рыбы, яиц, орехов, грибов, кофе, чая – потому что всё это вредно. Из тех старух, которые завтракают горсткой сырого геркулеса, запаренного кипятком, а обедают куском вареной свеклы, ну и так далее. … Словом, из тех. Они действительно молодчаги, и в девяносто лет свернутся вам в любую позу йоги, но говорить с ними почему-то совершенно не о чем, кроме как о йоге, клизмах, уринотерапии и лечебном голодании.

*Дина Рубина. Один интеллигент уселся на дороге.*

Я – школьный психолог, который очень любит свою работу. И я стараюсь, чтобы уроки психологии, которые я провожу в старших классах, были по-настоящему интересными. Подросткам эти уроки нравятся - не только из-за того, на них не ставят оценок (а значит, не страшно ошибиться), не только из-за того, что мы часто смеемся и играем. Есть много тем, которые по-настоящему волнуют мальчишек и девчонок – им нравится, когда с ними говорят о них самих – их характере, взаимоотношениях, способностях, проблемах.

Нередко бывает так, что школьники сами предлагают вопросы для дискуссий и обсуждений, но некоторые темы нам «положено» изучить по плану. Обычно это не вызывает у меня никаких трудностей: все темы важны, и любую из них можно сделать интересной и увлекательной.

Я хочу рассказать вам историю одного занятия, которое заставило меня потом много думать и сомневаться. Сомневаться - не в правильности, но в актуальности для подростка тех ценностей и идей, которые мы, взрослые, так старательно декларируем и возводим в абсолют.

С точки зрения взрослого (а тем более - педагога) - мы, безусловно, правы, тысячу раз правы. Мы правы, когда говорим о том, что здоровье – это несомненная ценность, а здоровый образ жизни – верный путь к его достижению и сохранению. И конечно, необходимо мыть руки перед едой (и после еды), делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться, много времени проводить на свежем воздухе и спать ночью не менее восьми часов.

Тема про здоровье – это одна из тех обязательных тем, которые «положены» по плану в наших уроках психологии. И вот что однажды из этого получилось.

Знаете, мы часто на уроках используем не совсем обычные, творческие способы выполнения заданий. Вот и в тот раз мы в художественной форме «пошли от противного» - а именно, начали с того, что всей группой придумали рассказ про подростка, который не заботился о своем здоровье.

Ну, знаете, как это бывает – один начинает, первое предложение придумывает на заданную тему, за ним второй, и так дальше по кругу, пока не получится целое повествование. Такое коллективное творчество. Ох, и смеялись мы!

Подросток Пафнутий - герой нашего рассказа – как раз-таки не мыл руки, не чистил зубы, ел много сладкого, жирного, острого и соленого (и запивал это молоком), никогда не ходил на физкультуру, никогда не проветривал комнату и не вытирал пыль, днем спал, а ночью играл в компьютер. Да, еще он пил и курил. Чего мы про него только не придумали. Эта часть урока прошла живо и весело.

Конечно, всем было понятно, что так жить совершенно невозможно, и неправильно, и никто из школьников не захотел оказаться на месте этого подростка.

Но самое странное началось потом, когда мы стали также все вместе придумывать «рассказ наоборот» – про подростка, который заботился о сохранении своего здоровья. Знаете, что получилось? Я приведу этот рассказ полностью. Героя мы назвали Арчибальдом.

*«Арчибальд проснулся за несколько минут до звонка будильника – годы тренировки выработали у него особое чувство времени и его организм работал лучше всяких часов. Эти несколько минут он потратил на осуществление плавного перехода от сна к реальности – потянулся (это полезно) и улыбнулся (новый день надо встречать улыбкой – это залог хорошего настроения). Когда в положенное время прозвенел будильник, Арчибальд уже был полностью готов к подъему. Он встал, распахнул окно и радостно вдохнул свежий морозный воздух. Стоит ли говорить, с каким удовольствием он умылся и почистил зубы? Потом Арчибальд вернулся в комнату и проделал уже привычный для него комплекс упражнений утренней зарядки под бодрую музыку. Потом он принял душ – как положено контрастный – то холодный – то горячий. Позавтракал овсяной кашей, творогом и яйцом, выпил сок. Теперь можно идти в школу.*

*В школе он с легкостью посетил шесть уроков, получил несколько пятерок и пошел домой – в отличие от мальчишек, оставшихся за углом школы курить и обсуждать девочек из параллельного класса. Дома он пообедал полезной едой – обязательное первое, второе и компот. Потом Арчибальд отправился на тренировку. Тренер его очень хвалил и предлагал поехать на городские соревнования. Потом Арчибальд приехал домой и стал делать уроки. Еще он помог родителям по хозяйству, а вечером погулял с собакой (заодно сделал вечернюю пробежку). Дома он собрал портфель, включил на один час компьютер (больше нельзя, вредно), почитал немного интересную книжку и лег спать. Ночью он спал крепким здоровым сном.*

*Когда в положенное время прозвенел будильник, Арчибальд уже был полностью готов к подъему….»*

Уже где-то на середине рассказа меня стали терзать сомнения, а к концу – охватил легкий ужас. На лицах ребят тоже читалась какая-то растерянность. Мы сидели и переглядывались. Они привыкли относиться ко мне с доверием и уважением и пока воздерживались от высказываний. Наверное, у меня еще был шанс «спасти» ситуацию – сказать «Ну, наверное, каждый из вас хотел бы оказаться на месте Арчибальда. Арчибальд – умный школьник, заботящийся о своем здоровье, и из него совершенно точно вырастет успешный человек, который будет жить долго и счастливо». Еще можно было устроить голосование: «Кто за Пафнутия»? «А кто за Арчибальда»? И обсудить, чем Арчибальд лучше Пафнутия…

Но я этого не сделал, на меня напала ужасная тоска. Арчибальд казался мне похожим на улыбающегося робота, и больше всего хотелось взять его за плечи и трясти до тех пор, пока он не скажет или не сделает что-нибудь неправильное. Тогда хотя бы стало ясно, что он живой. Пока у меня не было такой уверенности.

Мне казалось странным, что Арчибальд ходит в школу. По всему получалось, что этому Арчибальду никак не меньше сорока, работает он директором крупной фирмы, носит безупречно белые, отглаженные рубашки и стильный галстук. У него есть жена, любовница и дети, получающие образование за границей. У него дорогой автомобиль с водителем, вместо друзей – партнеры по бизнесу, а еще он контролирует артериальное давление, следит за своим весом и занят приобретением недвижимости в Черногории. Ох.

Мне трудно представить Арчибальда подростком. Есть ли у него друзья? Девушка? Бывает ли у него плохое настроение? Совершал ли он хотя бы иногда ошибки? Страдал ли? Прыгал ли он когда-нибудь с крыши гаража? Читал ли в детстве «Тома Сойера»? Опаздывал ли на урок? Пробовал ли он пиво? Сможет ли он нарушить режим, если у его друга случилась беда и нужна помощь? Рисовал ли он «пятачок» на маске от гриппа и бегал ли по школьному коридору, радостно хрюкая?

Пафнутий – утрированно бессмертен. Кажется, он так хотел повзрослеть, что остался вечным ребенком, *infant terrible*.

Арчибальд – ограничен и упрощен до невозможности, сведен к функционированию по графику, давным-давно составленному для него заботливыми взрослыми. Интересно, что он будет делать, если по какой-то причине его график будет нарушен? Например, тренировка не состоится? Не случится ли у него короткого замыкания - или что там еще случается в робототехнике?

Каждый из нас – сидящих на этом занятии - не был, конечно, ни Пафнутием из первого рассказа, ни Арчибальдом из второго. Мы ложились то поздно, то рано. Пробовали курить и даже - алкоголь. Забывали мыть руки перед едой – и на них оставались тысячи (или даже миллионы?) бактерий. Прогуливали физкультуру, обманывали учителей и родителей, неправильно питались, до ночи сидели за компьютером, не делая потом зарядку для глаз и для спины. По-разному с нами бывало.

Проблема в том, что разговоры о здоровье и здоровом образе жизни ведут взрослые, чей жизненный опыт сильно отличается от подросткового. В их жизненном опыте есть уже плохое самочувствие и болезни, общение с докторами и лечение, болезни и смерть близких – и даже ровесников. Под страхом потери здоровья, болезней и смерти – поневоле забеспокоишься… В этой реальности здоровье и правда становится безусловной ценностью, одной из важнейших. И беречь его надо, и заботиться о нем.

Но в реальности подростковой – много иначе.

Большинству подростков несвойственно заботиться так сильно о своем здоровье – если, конечно, они не больны с детства - или не воспитаны тревожными родителями, убедившими их невротически пугаться каждого (даже гипотетического) недомогания.

Сколько более важного (и правда важного!) есть в подростковые годы. Дружба, любовь, одиночество, настроение, отношения в семье, образование, будущая профессия. И – отчаянное желание вырасти из детства, найти и обозначить себя как равного, взрослого, независимого и опытного.

*«Мое здоровье – это то, что я трачу, то, чем я пользуюсь, узнавая возможности своего тела – и своей психики тоже. Я рискую – и я узнаю, что я – есть. Мне только предстоит еще узнать о существовании границ возможного – хотя во взрослом мире эти границы давно известны. Я не хочу жить по расписанию, составленному взрослыми – это означает - вернуться назад, снова стать зависимым и маленьким, растерять всю свою свободу. Я тоже смогу стать разумным – потом, когда опыт выхода за рамки позволит и мне составить свою систему ценностей – и про здоровье тоже.*

*Мне гораздо важнее сейчас как можно лучше узнать себя, понять –* ***что это за мир вокруг меня, и где мое место в нем? Нравлюсь ли я себе таким? Нравится ли мне этот мир? Могу ли я что-то изменить в себе и в этом мире? Что я умею? Кому я дорог? Кто дорог мне? В чем смысл жизни, в конце концов? Неужели, только в том, чтобы делать зарядку и чистить зубы?***

*Будь нормальным, будь правильным, будь здоровым – говорят мне взрослые. Непременно буду, но чуть позже, когда уляжется буря. Разве вы видели нормальных подростков? Да? Не иначе, у них было такое тяжелое детство, что им пришлось слишком быстро повзрослеть…*

*Я хочу знать, кем я являюсь на самом деле, и не подменяйте серьезный разговор со мной скучными декларациями и пустыми призывами. Уважайте меня, пожалуйста!»*

*Подросток*.

Я продолжаю размышлять, но пока у меня нет определенного ответа – я всего лишь школьный психолог. Я очень хочу найти середину – между отрицанием и превознесением.

Я смотрю на подростков (дети помладше гораздо более послушны) и пытаюсь изобрести велосипед – ну вот КАК с ними говорить про здоровье, чтобы видеть не равнодушные глаза и болванчиком кивающие головы? Чтобы - не скука и раздражение, а интерес? Чтобы не возникло у подростков желания сделать наоборот – ведь реакция протеста – такая мощная сила…

Я думаю о том, что разговаривать-то обязательно надо – но о том, о чем они спрашивают и чем интересуются. О том, что происходит в их жизни в настоящее время, в настоящий момент. Разговаривать, помогая лучше понимать себя и окружающих, помогая становиться самостоятельными, позволяя им нести ответственность за свой выбор - но и подстраховывать немного – всё-таки мы взрослее. И конечно, показывать пример. Пример взрослого человека, который, безусловно, заботиться о своем физическом и психическом здоровье – и делает это не со страхом или превозмогая скуку, а с удовольствием и со всей серьезностью. И у которого в жизни есть место многому другому – работе, творчеству, любви, общению, развитию… И вот всем этим он заражает, показывает пример и щедро делится. Как бы стать таким взрослым? Не Пафнутием, не Арчибальдом, а кем-то третьим? Вопрос вопросов…

И я понимаю, что прежде чем говорить с подростками о серьезном - надо разобраться самому: ***что это за мир вокруг меня, и где мое место в нем? Нравлюсь ли я себе таким? Нравится ли мне этот мир? Могу ли я что-то изменить в себе и в этом мире? Что я умею? Кому я дорог? Кто дорог мне? В чем смысл жизни, в конце концов? Неужели, только в том, чтобы делать зарядку и чистить зубы?***