

**«Личностные особенности подростка»**  
(предпосылки ранней алкогольной зависимости)

*«Ребенок больше всего нуждается в вашей любви  
как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает»*  
**Эрма Бомбек**

Прежде, чем начать разговор о ранней алкоголизации подростков, необходимо рассмотреть их личностные особенности.

Подростковый возраст традиционно считается «трудным», он прочно ассоциируется с конфликтами, с тревогами и «нервами» родителей, с опасностями для ребенка. И это не просто привычный стереотип, возраст действительно критический, «переходный», как его называют. Происходит переход из детства во взрослость.

Сам по себе подростковый период довольно неоднороден по своему психологическому содержанию и значению для подростка. Вряд ли кто станет утверждать, что ученики 6-го и 8-го классов очень похожи друг на друга по своему психологическому облику. В то же время оба они – подростки. Поэтому внутри подросткового возраста стоит выделять младший подростковый (10 - 13 лет), или 5 - 7 классы, и старший подростковый возраст (13 - 15 лет), или 8 - 9 классы. Наряду с ними выделяют и раннюю юность, имея в виду учеников 10 - 11 классов (15 - 17 лет).

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Известный психолог Эрик Эриксон писал о подростковом возрасте: *«Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости!»*

Действительно, изменения, которые происходят с ребенком в возрасте с 11 - 12 лет до 15 лет (обычно девочки «стартуют» чуть раньше, мальчики чуть позже) стремительны, как прыжок. Ребенок растет буквально на глазах, его тело меняется, детские черты и пропорции сменяются взрослыми. Меняются фигура, кожа, голос, появляются признаки полового созревания. После сравнительно плавного развития в предыдущие годы скорость этих изменений ошеломляет.

В подростковый период дети вырастают на 5 - 8 см в год. Вместе с ростом увеличивается и масса тела. Девочки прибавляют в год 4-8 кг, особенно интенсивно в 14-15 лет, мальчики 7-8 кг.

Несоответствие размера скелета и массы тела приводит к недостаточной координации движений, общей неловкости, угловатости, обилию лишних движений.

В подростковом возрасте растут легкие, совершенствуется дыхание, увеличивается емкость легких. Окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Усиленный рост органов и тканей предъявляет особые требования к деятельности сердца. Оно в этом возрасте интенсивно растет, но рост кровяных сосудов отстает от роста сердца. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, наблюдается нарушение ритма сердцебиения. Это обуславливает сонливость, быструю утомляемость подростков. Недостаточное кровоснабжение мозга может приводить к кислородному голоданию, которое ведет к снижению функциональных возможностей мозговой деятельности, а это проявляется в снижении внимания, памяти, восприятия, что сказывается на усвоении учебного материала.

Все это определяет представления об особой «хрупкости» подростка. Ранний подростковый период определяет многие психологические особенности подросткового поведения: эмоциональную неустойчивость, раздражительность, повышенную агрессивность, противоречивость потребностей и желаний.

Половое созревание — стержневой процесс в подростковом возрасте. Его примерная длительность составляет 4 года.

Одним из важных признаков полового созревания, имеющих психологическое значение для подростка, является изменение образа своего тела. Относительно постоянный в 8 - 10 лет, этот образ испытывает максимальные превращения в 14 лет и стабилизируется к 18 годам.

Подростки становятся особенно чувствительными к изменяющимся характеристикам своего тела. Именно в этот период в качестве нелюбимых черт своего характера они называют физические параметры: подростки испытывают беспокойство по поводу своего роста, проявляют тревогу в связи со своей внешностью.

### **РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА**

Трудности переходного возраста не исчерпываются физиологией. Меняется не только тело, меняются мышление, способности, интересы.

В подростковом возрасте, прежде всего, продолжает развиваться *аналитическое мышление*. Подросток в состоянии достаточно легко абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать словесно. На основе общих посылок он уже может строить гипотезы, проверять или опровергать их, что свидетельствует о приоритетном развитии у него логического мышления.

Подростки начинают рассуждать об идеалах, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир, т. е. у них происходит становление мировоззрения, что самым непосредственным образом, конечно, связано с интеллектуальным развитием.

Именно в подростковом возрасте человеку впервые открывается перспектива его будущей жизни, время для него начинает измеряться годами. На этой основе начинают строиться жизненные планы. Это - важнейшее приобретение данного возраста и существенная роль принадлежит здесь именно познавательному развитию и, прежде всего, такому

интеллектуальному качеству, как *рефлексия* – способности к анализу собственного психического состояния и поведения, к самоанализу.

### ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА

Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность. *Чрезвычайно велик диапазон проявляемых чувств*: от безудержного веселья к унынию и обратно. Причем следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

В определенных ситуациях школьной жизни (низкая оценка, выговор за плохое поведение) подросток может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но в других обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, товарищами) он может проявить большую импульсивность в поведении.

Чувствительность подростков к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у них с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью.

С одной стороны, у подростка уверенность в своих силах иногда больше, чем это отвечает объективному положению вещей, и он берется за то, что ему не под силу. А с другой стороны, у него часто возникает состояние неуверенности в себе, сознание своей неполноценности, и это бывает связано с тяжелыми переживаниями, которые далеко не всегда проявляются внешне.

Ребенок может надерзить, нагрубить, расплакаться. Или глубоко в себе затаить обиду, испытывать чувство тоски оттого, что он такой неудачливый, неспособный и т. д. Противоречивость в настроениях, побуждениях и желаниях может заставить подростка «замкнуться», сделать его стеснительным, привести ребенка в состояние депрессии.

Центральным образованием в сфере чувств подростка становится *«чувство взрослости»*. Ключевыми признаками проявления «чувства взрослости» можно считать следующие:

**1. *Подражание внешним признакам взрослости***: курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения. Приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. Это самые легкие пути достижения взрослости и самые опасные.

**2. *Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины»***. Это сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т. п. Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые всегда считались мужскими.

3. **Социальная зрелость.** Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника.

4. **Интеллектуальная зрелость.** Она выражается в стремлении многих подростков что-то знать и уметь по-настоящему. Учение приобретает у таких школьников личный смысл и превращается в самообразование.

5. **Возрастает критичность по отношению к другим и к себе.**

В этом возрасте ребенок склонен «переходить на личности»: указывать взрослому на промахи, недочеты в работе, на необъективность или несправедливость в отношениях к нему.

### **ОБЩЕНИЕ — ГЛАВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Потребность в общении со сверстниками**, которых не могут заменить родители, возникает очень рано, еще в детстве, и с возрастом усиливается.

Поведение подростков является коллективно-групповым. Характерной чертой подросткового поведения является «реакция группирования», вхождения в различные малые группы и как следствие - появление различных по своему содержанию подростково – молодежных субкультур.

Общение со сверстниками принимает в этом возрасте характер первостепенной потребности и выполняет ряд функций:

- **это важный специфический канал информации**; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых, по тем или иным причинам, им не сообщают взрослые;

- **это специфический вид межличностных отношений**;

- **это специфический вид эмоционального контакта**, который не только облегчает подростку процесс «отделения от взрослых», но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости;

- **общение со сверстниками** - это становление норм поведения;

- **общение позволяет ребенку выйти за рамки школы** и там искать себя, помогает подростку постоянно сравнивать себя со сверстниками и формировать самооценку.

Вне общения и без него невозможно найти свое место в кругу сверстников и взрослых.

Конфликты со сверстниками, в основном, являются проявлениями борьбы: у мальчиков – за лидерство, за успехи в интеллектуальной и физической областях или за чью-то дружбу, у девочек – за представителя противоположного пола, статус в группе.

### **ПОДРОСТОК И СЕМЬЯ**

Важнейшей задачей отрочества является уход от родительской опеки, приобретение все большей **независимости**.

В подростковом возрасте отношения с родителями переходят на качественно новый этап.

Принято считать, что потребность в общении с родителями в подростковом возрасте снижается, уступая место потребности в общении со сверстниками. Однако необходимо различать *общение формальное*, регламентированное, посвященное вопросам поведения, учебы и т. п., и *неформальное*, нерегламентированное общение с родителями.

Если формальное общение вызывает у подростков острую неудовлетворенность, то потребность в неформальном общении в этом возрасте не меньше, чем в общении со сверстниками, но удовлетворяется намного меньше. Причиной такого психологического барьера, возникающего между подростком и родителями, называют «неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном подростковом мире», неумение принять подростка как некоторую автономную личность, уверенность в непогрешимости своего жизненного родительского опыта.

Подростки упорно добиваются независимости в принятии самостоятельных решений. Они сами решают достаточно широкий круг вопросов: распределяют свое время, выбирают друзей, способы досуга, стиль одежды и т. п.

Проблема контроля над поведением подростков заключается в том, что родителям очень трудно передать ответственность за собственное поведение и поступки подросткам. Действия родителей продиктованы беспокойством за будущее своих детей. Но парадокс ситуации заключается в том, что если родителям удастся долго сохранять этот *контроль*, ребенок может упустить возможность стать *самостоятельным*.

*А сейчас, зная особенности подросткового возраста, давайте рассмотрим одну из важных проблем – раннюю алкогольную зависимость подростков.*

К ведущим *факторам*, способствующим развитию систематического употребления алкоголя подростками, относятся:

- пример родителей;
- «питейные» традиции окружения (компания сверстников, круг знакомых, влияние СМИ);
- скука, пустое времяпровождение;
- безнадзорность, отсутствие контроля со стороны родителей.

Социологический анализ показал, что в семьях, где росли будущие алкоголики, **86,5%** родителей употребляют спиртные напитки; а в **10,6%** имело место тяжелое пьянство. Таким образом, фактор родительского примера имеет прямое влияние на вероятность формирования у растущего человека алкогольной зависимости.

Современные эксперты говорят об огромном влиянии фактора социальных привычек – «обычаев», устоявшихся сложившихся в обществе. В традиционной системе школьной профилактики этот фактор обычно не рассматривался, поскольку влиять на него сложно, и задача эта государственного масштаба.

Традиции застолий с обилием спиртных напитков настолько исторически укоренились в народе, стали привычны в обыденной жизни, что алкоголь часто воспринимается как норма. «Питейные традиции», если они активно культивируются в семье и окружении подростка, противоречат антиалкогольным призывам, которые школьник слышит от педагогов, врачей, официальных лиц на TV.

Такая двойственность, несоответствие реальной жизни и формальной антиалкогольной агитации для неустойчивой личности подростка может привести к побочному эффекту, мешающему формированию нравственного стержня и внутренней устойчивости к зависимостям. Включается механизм протеста против «фальши» взрослых, против двойных стандартов по отношению к алкоголю, с которыми подросток постоянно сталкивается. Это приводит к тому, что он прибегает к алкоголю «назло», чтобы доказать свою «отдельность» от взрослых, независимость от их требований. Конечно, все остальные факторы – скука, заброшенность, подражание приятелям – присоединяются, и тогда проблема имеет много корней, и решать ее можно только комплексно.

Таким образом, в современном обществе профилактика алкогольной зависимости, основанная на прямых запретах, не может быть эффективной.

На первый план выступает другая концепция – **позитивная профилактика**. Говоря простым языком, это не «борьба с плохим», а «возвращение и развитие хорошего». В разрезе антиалкогольной профилактики это означает, что родителям необходимо:

- **личным примером популяризовать здоровый образ жизни;**
- **помогать ребёнку формировать позитивный образ «Я», развивать коммуникативные навыки и навыки саморегуляции** (умения проявлять себя и не бояться осуждения группы, знакомиться и выстраивать отношения, противостоять нежелательному влиянию и говорить «нет», разрешать конфликты, распознавать собственные негативные эмоции и справляться с ними адекватными способами);
- **приобщать ребёнка к традициям и способам поведения, которые будут удовлетворять его личностные потребности без использования алкоголя** в качестве «якоря» расслабления, атрибута взрослости или стимулятора энергии.

В этой связи наиболее эффективными в семейном воспитании будет:

- создание в семье комфортного **психологического климата, культурной среды**, основанной на ценностях свободной, продуктивной и осмысленной жизни, идеях развития личностного потенциала ребенка;
- **информирование ребёнка о влиянии алкоголя** на организм через краткую, наглядную, статистически подтвержденную и значимую для подростков информацию;
- организация **содержательного, интересного совместного досуга детей и родителей**,

- непосредственно со стороны родителей - **трансляция ребёнку своего личного скептического отношения к алкоголю** (конечно, если это искренне), а к людям, попадающим под алкогольную зависимость – глубокого сожаления, досады за эту слабость и беду человека; терпеливое донесение до ребёнка идеи **неизбежной личной ответственности каждого человека за свою жизнь**; проявление веры в своего, даже «трудного» ребенка, в его способность преодолеть трудности и соблазны, реализовать все свои способности.

Наличие у ребёнка **устойчивых интересов**: спорт, изучение иностранных языков, творческая и общественная деятельность (волонтерское движение), другие увлекательные занятия противодействуют бесцельному времяпровождению, наполняют жизнь подростка яркими эмоциями, радостью общения, чувством сопричастности с другими людьми, тренируют его умения справляться с различными вызовами жизни.

Если эти интересы уважают, поддерживают родители, это помогает наладить взаимное доверие между детьми и родителями, а значит, появляется больше возможностей влиять на формирование взглядов подростка, развитие его самосознания, здоровых паттернов поведения в семье (выражение друг другу поддержки, защиты, или недовольства, ссоры, высмеивания, обиды, унижения), жизнестойкости в целом и устойчивости к пагубным привычкам в частности.

***Если родители сумеют грамотно помочь ребенку преодолеть кризис подросткового возраста, то последний станет существенной ступенькой в его личностном развитии, ресурсом будущей успешности.***

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

- 1) Под ред. Реан А. А «Психология подростка», изд-во «прайм-Евроснак», Спб, 2006.
- 2) Петрановская Л. «Тайная опора» (привязанность в жизни ребенка), изд-во «АСТ», М., 2016.
- 3) Ди Снайдер "Курс выживания для подростков».
- 4) Дольто Ф. «На стороне подростка».