

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

*Бич современного общества — аддиктивное, зависимое поведение его членов. Подобное поведение есть и в странах с развитой демократией и экономикой, и в странах с тоталитарным режимом и низким уровнем социальной поддержки населения. Однако, чем прогрессивнее общество, чем более востребованы в нём личностная свобода и творческая индивидуальность, тем с большей вероятностью проявляется зависимое поведение, которое парадоксальным образом ограничивает способность человека к творчеству. О причинах, последствиях и профилактике зависимого поведения читайте в предлагаемой статье.*

### **Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика**

**Елена Ивановна Николаева,**

профессор кафедры психологии  
и психофизиологии ребёнка  
Российского государственного  
педагогического университета  
им. А.И. Герцена, доктор  
биологических наук

● зависимое поведение ● система подкрепления ● аддикции ● профилактика аддикций ● стрессоустойчивость

Причина распространения зависимого поведения — ловушка, обусловленная эволюционным развитием мозга и выходом человека в настоящее время из-под давления эволюционного отбора. В процессе эволюции в мозге животных и человека сформировалась функциональная система, возбуждение которой увеличивает вероятность повторения поведения, которое привело к её возбуждению. По этому свойству система получила название системы подкрепления. Благодаря ей человек и животное, раз достигнув положительного результата, запоминают путь к нему и стремятся к его повторению вновь и вновь. Чёткое выполнение действий, приводящих к результату, животными, которые находятся в естественных условиях, способствует их выживанию. У человека такая последовательность способствует прогрессу, поскольку позволяет работать там, где результат отложен, иногда на месяцы, на-

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

пример в сельском хозяйстве, иногда — на годы, как в процессе обучения детей в школе.

Однако на определённом этапе развития общества возникла возможность непосредственно, без предварительных усилий активизировать систему подкрепления биохимическими (прежде всего дофаминергическими) механизмами. Следовательно, введение веществ, имитирующих действие дофамина, может оказывать на эту систему такой же эффект, как и продуктивная деятельность.

Наркотики, алкоголь, никотин, и даже кофеин возбуждают эту систему. Однако сила этого возбуждения различна. Если наркотики действуют непосредственно на дофаминергическую систему подкрепления, то алкоголь, никотин и кофеин — опосредованно и с различным числом посредников. Поэтому сила действия препарата зависит от той цепочки, которая закончится активацией системы подкрепления.

Аддиктивное поведение охватывает зависимость не только от химических веществ. Оно включает любой вид поведения, который приводит к возбуждению системы подкрепления. Например, к нему относится зависимость от еды. Если в прежние времена для активации системы подкрепления через пищу нужно было сначала долго работать, чтобы получить причитающуюся порцию еды, то теперь достаточно подойти к холодильнику, чтобы мозг запомнил путь собственного возбуждения. И затем человек будет подходить к холодильнику не тогда, когда хочет есть, а когда возникнет потребность быстро сменить тягостное состояние стресса и получить удовольствие. Стоит помнить о том, что когда вечером, приходя с работы, мы не просто утоляем голод, но едим несколько больше, чтобы получить удовольствие, мы делаем то, что психологи называют «вечерним заеданием стресса». Мы привыкаем со временем есть больше, чем это требуется организму, чтобы самым простым и доступным образом снять стресс.

Подобное поведение не может быть широко распространено в обществе, где люди с трудом добывают себе кусок хлеба. Зависимое поведение возникает в условиях развития высокотехнологичных процессов, когда у людей появляется много свободного от работы времени. Тогда происходит активация системы подкрепления через отказ от решения реальных жизненных проблем и погружение в искусственный мир грёз. Но наиболее благоприятные условия для его формирования возникают тогда, когда повышается требование к личности в силу тех или иных социальных обстоятельств. Так, смена социально-экономических условий влечёт за собой необходимость гибкости поведения, зачастую полного переосмысления жизненных задач. А развитие современного общества в сторону технологичности производства требует от работника не только высокой квалификации, но и большой ответственности за свои действия. Если при этом декларируемая задача раскрытия личностных возможностей каждого человека не обеспечивается правовой, экономической и социальной база-

*Аддиктивное поведение охватывает зависимость не только от химических веществ. Оно включает любой вид поведения, который приводит к возбуждению системы подкрепления.*

### **Е.И. Николаева. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика**

ми, то повышается вероятность развития аддиктивного поведения, особенно в подростковом и пожилом возрасте. Эти возрастные периоды — самые чувствительные к социальным изменениям, поскольку у первой группы ресурса пока недостаточно, а у второй он уже исчерпан.

В психологии термин *аддикция* (addiction — англ., пагубная привычка, зависимость) за последние годы претерпел существенные изменения. Первоначально он использовался исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ. Более глубокое исследование этого феномена показало, что зависимость возможна как от химических веществ, так и от определённого типа поведения.

Общей чертой зависимого поведения является стремление уйти от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния. Этот путь стереотипизируется и ограничивает сферу взаимодействия с окружающей средой. В настоящее время выделяют зависимость от наркотиков, курения, алкоголя, еды (часто сладкого), сексуального и любовного общения, компьютера, азартных игр, гаджетов (небольшие электронные устройства — мобильники, mp3-плееры, смартфоны, айфоны, айпады) и т.д.

*Общей чертой зависимого поведения является стремление уйти от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния.*

Каждый год описывают всё новые и новые варианты зависимого поведения. К нему относится шопинг (посещение магазинов и покупки для получения удовольствия), игры на бирже, участие в аукционах, неукротимый просмотр телевизионных программ, в частности, телесериалов, длительное прослушивание музыки, основанной на низкочастотных ритмах. Иногда сюда же относят занятие политикой, религиозные пристрастия, сектантство, большой спорт, нездоровое увлечение литературой в стиле «фэнтези», «дамскими романами» и т.д.

Таким образом, сегодня существует множество факторов, способных вызывать патологическое влечение. Причина неконтролируемого пристрастия к чему-либо находится не в окружающем мире, а внутри человека. Аддикт, то есть человек с зависимым поведением, в ситуации хронического стресса вместо направления своих усилий на решение проблемы, предпочитает либо отрицать само её существование, либо уходить от неё. Этот уход маскируется иногда под вполне безобидное внешне поведение (коллекционирование книг, марок или значков), либо даже под социально одобряемые формы поведения, например, работоголию (в этом случае человек прикрывается привычными действиями на работе, чтобы не решать сложные проблемы в семье или социуме).

Аддиктивное поведение формируется постепенно, проходя ряд этапов. Сначала случайно возникает резкая смена двух состояний: крайне тяжёлое состояние в силу определённых обстоятельств внезапно сменяется экзальтированной радостью (нет денег, бросил 5 рублей в автомат и выиграл 10 тысяч). Человек запоминает способ перехода от одного состояния к другому. На следующем этапе эта последовательность возникает систе-

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

матически. На последнем этапе аддиктивное поведение встраивается в личность и становится её интегральной частью.

*Выделяют такие факторы формирования аддикций:*

1. Психоактивные вещества (алкоголь, наркотики и т.д.).
2. Активность, включённость в процесс (хобби, игра, работа и т.д.).
3. Люди, другие предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния (любовная аддикция, сексуальная аддикция и т.д.).

Часто два последних пункта объединяют и на этом основании аддикции делят на химические и нехимические формы. Иногда последний вид зависимости называется *поведенческой аддикцией*.

В настоящее время список нехимических аддикций растёт постоянно за счёт интернет-зависимости, спортивной аддикции, синдрома Тоада (зависимости от весёлого автовождения, которое является весёлым лишь для аддикта). Сегодня к ним относят и фанатизм, какова бы ни была его природа (религиозный или национальный).

Для диагностики нехимических зависимостей можно использовать следующие критерии:

- навязчивое стремление к определённому поведению;
- нарастание напряжения, если есть препятствие для его осуществления;
- временное снятие напряжения при завершении поведения;
- цикличность этого поведения;
- специфичность для каждого типа нехимической аддикции определённого типа поведения;
- возникновение каждого последующего цикла предопределяется как внутренними, так и внешними причинами;
- наличие приятных эмоций на первых циклах подобного поведения.

Практически любое излишество в пользу чего-то одного, тормозя проявление разных сторон личности человека, таит в себе угрозу возникновения зависимого поведения. Именно поэтому нехимические зависимости покрывают все стороны жизни: секс, любовь, работу, деньги, спорт и т.д.

### Профилактика зависимого поведения

Сформированное аддиктивное поведение невозможно изменить. Диагноз «наркомания» не снимается. Врачи пишут: «Временно не употребляющий наркотики наркоман», поскольку любой сдвиг ситуации может привести к тому, что человек вновь начнёт принимать наркотик.

Ещё одной специфической особенностью аддикции является возможность лёгкого перехода от одной формы аддикции к другой, от одного аддиктивного объекта к другому. Со стороны отказ от алкоголя может казаться выздоровлением. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что он за-

### **Е.И. Николаева. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика**

меняются работооголией или аддикцией отношений, которые так легко просматриваются во всех группах бывших алкоголиков. Именно поэтому часто антиалкогольные кампании на уровне государства не только не приносят пользу, но оставляют после себя более негативные последствия и для человека, и для общества в целом (рост самоогоноварения, токсико- и наркомании, организованной преступности).

Следовательно, единственно верный способ борьбы с зависимым поведением — *профилактика*. Именно о ней нам и предстоит поговорить.

Известно, что социальные условия воздействуют на всех. Однако одни подростки становятся аддиктами, а другие — нет.

*Аддиктивное поведение — это не случайная сторона жизни, определяющаяся исключительно внешними факторами, а закономерное поведение, возникающее в определённых условиях.*

Люди с подобным поведением характеризуются пониженной стрессоустойчивостью, страхом перед жизненными трудностями, отсутствием способности ждать и терпеть, жаждой немедленного осуществления желания.

В то же время существует метод воспитания молодых людей, обеспечивающий устойчивость их к соблазну искусственного изменения своего состояния. Он связан с ранним формированием у ребёнка ответственности, устойчивости к стрессу, стремления добиваться результата в начатом деле. Аддиктивное поведение — это не случайная сторона жизни, определяющаяся исключительно внешними факторами, а закономерное поведение, возникающее в определённых условиях. Если родители и педагоги это осознают, то снижается вероятность появления у их воспитанников зависимого поведения.

### *Формирование стрессоустойчивости*

Умение справляться со стрессом называется *копингом*. Английское слово «coping» обозначает способность разрешать трудные ситуации, овладевать ими. Напряжённые моменты являются обязательным условием современной жизни, и то, как человек научился справляться с ними, в большой мере предопределяет его адаптивный потенциал.

При развитии экстремальной ситуации люди могут либо принять её и попытаться выйти из создавшегося положения, либо все силы направлять на то, чтобы оттянуть время в надежде, что вдруг что-то произойдёт и все встанет на свои прежние места. В соответствии с этими двумя возможностями выделяют два типа копинга.

*Проблемно-центрированный копинг* обнаруживается в том, что человек предпринимает разнообразные попытки решить возникшую у него проблему и тем самым выйти из стресса. Его противоположностью является *эмоцио-центрированный копинг*, при котором человек полностью погружается в свои эмоции и не пытается вырваться из ситуации, приведшей к стрессу.

Для разрешения стрессовых ситуаций человек должен уметь принимать наличие проблемы и затем брать ответственность на себя в её решении.

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

Таким образом, ему необходимы адекватная система восприятия и система реализации собственных решений. Последняя зависит от развития волевых качеств, способности доводить планируемое до конца. Часть людей в силу их психологических особенностей не готова к дополнительному напряжению, поэтому они предпочитают уйти в иллюзорный мир хотя бы на время, чтобы отстраниться от стоящих перед ними задач, перекладывая их решение на плечи других.

Как можно научить ребёнка переживать стрессовые ситуации?

Во многих семьях сегодня детей пытаются уберечь от боли и переживаний, полагая, что именно в этом и состоит долг родителей. Однако суть воспитания состоит не в том, чтобы «дать ребёнку счастливое детство», а в том, чтобы научить его жить, самостоятельно преодолевая препятствия, встающие на его пути при достижении поставленных целей и исполнении собственных желаний.

Обязательными спутниками такой активной жизни будут переживания, боль, преодоление. Это не значит, что семья должна искусственно создавать условия для переживания боли. Она просто не должна изолировать ребёнка от решения тех проблем, которые есть в жизни.

Типичная картина в магазине с детьми самого разного возраста — от только что научившихся говорить до учеников средней школы: ребёнок начинает клянчить у родителя что-то купить, а тот отвечает, что у него нет денег. Далее всё зависит от настойчивости того, кто просит. Часто родители не выдерживают, особенно в тех случаях, когда ребёнок устраивает скандал, поскольку ранее уже выучил, что такое поведение эффективно.

Очевидно, что в этом случае между детьми и родителями нет договорённости и доверительности. Ребёнок может сказать, что он чего-то хочет, а родитель может сказать, что сейчас на это деньги не запланированы. Однако когда-нибудь, например в следующую зарплату, эта вещь будет куплена. Главное, что родители и ребёнок не манипулируют друг другом, чтобы добиться своего. Они договариваются, и ребёнок таким образом учится ждать реализации собственного желания.

Другая типичная ситуация — нежелание ребёнка ходить в школу, делать уроки, посещать занятия в дни контрольных работ. Естественно, что учиться трудно всегда. И важно помочь ребёнку научиться учиться. Лучше, когда это начинается с первого класса. Когда ребёнок идёт в первый класс, родитель может взять отпуск и начать учить ребёнка тому, как структурировать время после школы, в какой последовательности делать домашнее задание, чтобы быстро освободиться и заняться какими-то другими делами. Трудные тексты на любой ступени обучения можно читать вместе с ребёнком. Почему бы не устроить домашнее чтение по вечерам? Но читать те произведения, которые задаются в школе, а потом всем активно их обсуждать, чтобы показать ребёнку собственную заинтересованность и в его успехах в школе, и в том, что он изучает.

Если вдруг выяснится, что ребёнок не хочет ходить в школу по причине неадекватного взаимодействия с кем-то из одноклассников, то важно по-

**Е.И. Николаева. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика**

мочь ему преодолеть эти проблемы. Для этого следует переговорить с классным руководителем, но не для того, чтобы обвинить всех и обелить своего ребёнка. Можно предложить свои силы и привлечь других родителей для проведения классного часа, похода, праздника, игры. И тем самым преподать урок взаимодействия, а не агрессии. Главное, помнить, что это ваш ребёнок, и вы несете ответственность за его воспитание. И тогда он будет уверен в вашей помощи и поддержке, а потому смело будет начинать новые действия. Однако вы ничего не делаете за него, только находитесь рядом и помогаете ему самому преодолевать трудности.

И, конечно, ребёнок должен нести ответственность за что-то в семье, иметь какие-то обязанности по дому, участвовать и в радостных, и в печальных событиях. Помогать готовить праздники, убирать за собой вещи, вести себя тихо, пока кто-то спит.

Очень многое зависит и от учителя. Он в большей мере может научить детей учиться и преодолевать трудности. Однако это возможно, если к разным детям он будет применять разные требования. Так, слабого ребёнка важно поддерживать, когда он демонстрирует умеренные успехи, а не ловить его на ошибках. Но в классе есть и ученики, которые легко со всем справляются. Чтобы такому школьнику было интересно и он не отказался от усилий, учителю важно иметь в своём арсенале задания разного уровня сложности.

*Типы семейного воспитания, способствующие формированию зависимого поведения*

Отсутствие навыков преодоления трудностей, прежде всего, связано с особенностями воспитания. Именно родители формируют у ребёнка представление о ценностях, принятых в данном обществе, о нормах и правилах взаимоотношений с людьми. Будут ли дети употреблять наркотики или другие средства фармакологического воздействия на организм, в значительной мере зависит от того, как к этим веществам относятся родители. Глядя на взрослых, обращающихся к наркотикам в тяжёлых обстоятельствах, подростки могут либо полностью воздерживаться от них, либо также прибегать к ним как к средствам решения проблем. Родные братья и сестры могут служить как положительным примером, так и быть поставщиками наркотиков. Однако именно старшие братья могут оттолкнуть младших от этого скользкого пути, если родители утрачивают свою значимость в силу глубокой наркомании или алкоголизма.

*Можно выделить два метода воспитания, облегчающих формирование аддикции: гиперопеку и авторитарное взаимодействие с ребёнком.*

Можно выделить два метода воспитания, облегчающих формирование аддикции: гиперопеку и авторитарное взаимодействие с ребёнком. При гиперопеке родители, не доверяя ребёнку, предпочитают многое делать за него, что не способствует развитию у него необходимых навыков. Человек из такой семьи не обладает умениями преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, поэтому сталкиваясь с реалиями жизни, он, как правило, не справляется со стрессовыми ситуациями (предпочитает уй-

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

ти от их разрешения, а не совершенствовать свои возможности в преодолении фрустрирующих обстоятельств).

К другому варианту воспитания, облегчающему проявление аддикции, относят авторитарное общение с ребёнком, предъявляющее повышенные требования к нему, часто лишая его права на ошибку. От ребёнка требуется, чтобы любая работа с самого начала была выполнена с высоким качеством. Его ошибки родители воспринимают не как указание на отсутствие умения, а как несовершенство всей его личности. Следствием этого часто становится развитие у ребёнка глубокого чувства вины.

Очевидно, что нет людей, которые всё делают только хорошо, как нет и таких, кто способен отвечать за всё. Более того, процесс обучения основан на последовательном исправлении ошибочных действий. Поэтому человек, выросший в авторитарной семье, легко идёт на поводу у тех, кто может предложить немедленный и «лёгкий» выход из трудных обстоятельств и погружение в другую, не столь удручающую реальность.

Родители детей, которые становятся аддиктами, часто обладают жёсткими, ригидными установками. Например, часто они полагают, что есть единственно правильный взгляд на вещи, обычно их собственный. Они считают, что если поступки ребёнка не соответствуют их взглядам, то он делает это «назло», желая их уязвить. Им трудно представить, что у привычных для них явлений могут быть другие объяснения, чем те, которые дают они сами. Обидевшись, они часто отворачиваются от детей, а не учат их договариваться с другими. Вырастая, такие люди не обладают навыками преодоления разногласий, не стремятся, как и их родители, протянуть руку доверия и принять точку зрения другого человека.

Каждый этап развития ребёнка требует особых взаимоотношений с родителями. Чем старше становится ребёнок, тем больше он требует равноправия. Однако равноправие часто ложным образом понимают и родители, и дети. Осознание того факта, что у каждого человека права соотносятся с его обязанностями — необходимый этап обучения жизни в обществе. Когда в семье все права принадлежат одной из сторон, а обязанности — другой, создаются все условия для конфликтов, разрешить которые не может ни одна из них.

Семья является тем плацдармом, где формируется характер ребёнка, воля, нравственность. Поэтому родители должны воспитать в ребёнке стремление к отстаиванию своих представлений, научить не конфликтовать, а договариваться с другими, искать выход в любой, на первый взгляд, безвыходной ситуации.

Понимание причин формирования аддикции как сложного феномена, при котором социальные условия и психологические особенности взаимодействуют с физиологической системой подкрепления, ведёт к представлению об отсутствии простых методов её купирования.

Можно запретить все химические вещества, вызывающие зависимость, прекратить показ определённых сюжетов по телевидению, но это не при-

### **Е.И. Николаева. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика**

ведёт к исчезновению наркоманов, курильщиков и алкоголиков. Запреты лишь помогут сформировать более изощрённые способы распространения и приобретения зелья, усилив их криминальность. Следует воздействовать не на последствия поведения, а на его первопричину.

### **Рекомендации для родителей, психологов и учителей**

Лучший способ профилактики наркомании подростков — формирование зрелой ответственной личности. Однако на этом пути родители и воспитатели встречаются с большим количеством вопросов. Перечислю лишь те рекомендации, которые отражают наиболее часто встречающиеся ошибки в воспитании подростков. Уже отмечалось, что чем раньше воспитывается ответственность, тем проще происходит этот процесс. Тем не менее, попробовать изменить ситуацию возможно на любом этапе.

1. *Начните слушать подростка.* Не ловите в его высказываниях то, что нравится вам, и не отбрасывайте то, что вам кажется глупостью. Нужно сесть рядом с ним и взглянуть в него, вслушаться в слова того, кто совсем недавно был так прост и понятен. Если сын или дочь выскажут удивление, начните разговор с рассказа о тех проблемах, которые так трудно было вам разрешить в этом возрасте: чего вы боялись, чем мучились, что вас тревожило. Встретив ответную реакцию (даже такую: «Да всё не так, сейчас другое время»), не критикуйте, не анализируйте, а просто слушайте. Примите его таким, какой он есть, а не таким, каким, как вам кажется, он должен быть. Делайте это регулярно. **Молчите, слушайте. Принимайте.**

Если то, что говорит ваш ребёнок, покажется вам ненужным, неинтересным и мелким, то скажите так: «Мне трудно согласиться с тобой, но я понимаю, что тебе тяжело. Я постараюсь пройти это вместе с тобой». Вы можете даже предложить свои варианты выхода из ситуации, но только после того, как вы сказали: «Я вижу, что тебе тяжело». Ваши предложения могут быть лишь предложениями, но никак не директивами.

2. *Будьте последовательны в своих требованиях.* Неопределённость поведения родителей, наказывающих сегодня за то, что вчера не замечалось или даже поощрялось, ведёт к невротизации, неуверенности в своём поведении и, в итоге, к низкой самооценке подростка.

Ещё опаснее ситуация, когда один родитель требует от ребёнка одно, а другой — другое. Ребёнок быстро находит воспитательную брешь и манипулирует родителями, чтобы добиться желаемого. Он делает это неосознанно, однако чрезвычайно искусно. В результате родители постоянно находятся на грани скандала, тогда как ребёнок извлекает свои выгоды из положения, когда мама позволяет ему нечто, чтобы обидеть папу, а папа — чтобы уязвить маму. К сожалению, в дураках оказываются все. Рассорившиеся родители обвиняют друг друга в неумении воспитывать, а специфически воспитанный ребёнок использует их в достижении своих мелких корыстных целей.

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

Даже если у родителей разные взгляды на воспитание, ребёнок должен знать, что они всегда будут поддерживать друг друга, когда один из них предъявляет к нему те или иные требования.

3. *Постарайтесь избегать сарказма в общении с ребёнком любого возраста.* Сарказм — положительное высказывание о человеке, сопровождающееся язвительной, уничижительной интонацией или жестом. Например: «Ну ты и хорош!». Дети с трудом распознают такого рода выражения, поэтому испытывают тревогу и неуверенность в себе и своих поступках. Говорите с ребёнком прямо и открыто.

4. *Не используйте в общении с ребёнком оценочные суждения.* Родители для ребёнка — самые значимые личности. Именно поэтому оценки, которые так часто даются направо и налево, больно ранят детей и особенно подростков. Оценки — это замечания типа: «Достался нам, лентяй! Ты же безмозглый идиот!». Не рекомендуется облекать в словесную форму то, что является выражением нашего сиюминутного отношения к ближнему. К сожалению, люди часто бросаются негативными словами, забывая сказать добрые слова: «Какой ты у нас умник». Таким образом, положительное мнение о ребёнке остаётся невысказанным, и он воспринимает себя «безмозглым идиотом», а позднее и начинает вести себя в соответствии с этой оценкой.

При волнении не бойтесь говорить о своих чувствах. Это не оскорбляет, наоборот, люди начинают слышать друг друга. Вместо того чтобы сказать: «Ты — такой-то», — говорите: «Мне так больно, что это произошло» или «Я чувствую, что не могу ничего поделать, я не могу с тобой договориться, помоги мне». Один из главных моментов воспитания: родители обучают ребёнка слушать себя, а потом и других людей. Это умение — воспринимать других людей, а не проходить мимо них как мимо неживых объектов — одно из полезнейших качеств личности.

5. *Не стремитесь выглядеть перед ребёнком всегда справедливым и правым.* Вообще не старайтесь выглядеть как-то. Будьте с ним тем, кто вы есть. Ваша искренность поможет ему стать самостоятельным, ответственным, сильным, успешно преодолевать трудности.

Если вам кажется, что вы попали впросак, то рассмейтесь и воспользуйтесь юмором, а не пытайтесь скрыть это. Таким образом, вы научите вашего ребёнка не бояться себя, своей индивидуальности, своих ошибок. Научите его исправлять ошибки, а не скрывать их и лгать. Ваше открытое поведение будет лучшим примером. Вы накричали на него, когда он ошибся — сразу же скажите ему, что вы сделали это неправильно. Объясните, что кричать в таких случаях бесполезно, но вы сделали это, потому что очень переживаете за него. Затем спокойно обсудите с ним, что можно сделать. Если он получил двойку — надо учить заново, испортил чужую вещь — будет чинить или покупать, но деньги вы возьмёте из тех, которые предназначены на какие-то его расходы. Главное, что само наказание происходит без оценки его личности, но с вашей безусловной поддержкой и стремлением ему помочь.

**Е.И. Николаева. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика**

6. *Как можно раньше начинайте учить ребёнка слышать вас.* Ответственность начинается с того, что слова родителей не являются пустым звуком. Как часто родители много раз твердят ребёнку одно и то же, пока не возьмутся за ремень или не применяют какой-то другой жёсткий метод демонстрации собственной значимости.

Сделав указание, ждите, находясь рядом с ребёнком, чтобы он выполнил ваше требование (лучше молча). Гораздо хуже бывает, когда родитель даёт задание и уходит. Войдя через некоторое время в комнату подростка, он видит, что всё остаётся по-прежнему, а потому заново даёт задание и вновь уходит. Так может продолжаться бесконечно, пока родитель, наконец, не взорвётся и не начнёт ругаться. Тогда ребёнок быстро делает то, о чём его просят. Так своей несдержанностью родитель сам обучает сына или дочь реагировать только на крик и грубость.

Правильное поведение родителя предполагает другую последовательность действий. Родитель даёт задание и начинает его выполнять вместе с ребёнком. Каждый раз доля родительского участия может уменьшаться. Регулярным остаётся только непосредственное следование словам взрослого. Если удастся выработать такое поведение в детстве, оно безболезненно будет возникать и у подростка. В противном случае «неслышание» родителя может усилиться. Но и здесь, правда, с большими нервными перегрузками, положение можно исправить. Надо только не повторяясь, поскольку уже всё сказано, настойчиво добиваться своего.

Примером обучения ребёнка «слышанию» может быть такая ситуация. Почти в каждой семье в какой-то период времени встаёт вопрос о том, что вечером ребёнок должен сам убирать за собой игрушки и разбросанные вещи. Можно начинать это так. Мама говорит ребёнку: «Нужно убрать всё за собой». Она начинает помогать ему в этом. Однако каждый раз её вклад становится всё меньше, а усилия ребёнка всё больше и больше. Если уже подросший ребёнок капризничает, то мама может не говорить ему много раз об этом. Она может уложить его, а когда он уснёт, собрать игрушки сама и спрятать куда-нибудь. Утром ребёнок узнаёт, что неубранные игрушки исчезли. Например, их унёс домовый, который не любит беспорядок. Игрушки могут вернуться, если он изменит своё поведение.

7. *Учитывайте, что дети не чувствительны к отрицанию.* Многие дети как бы не слышат частицы «не». Поэтому принципиально ошибочна фраза: «Не переходите дорогу в неположенном месте». Что такое «неположенное» место ребёнку ещё надо проверить, обойдя эти неположенные места. Лучше сказать: «Через улицу идут по переходу», что предполагает отсутствие каких-то альтернативных вариантов у ребёнка. Это же относится и к курению, наркотикам и алкоголю. Вряд ли полезно говорить в лоб, что не следует курить, пить, употреблять наркотики. Стоит предложить ребёнку позитивные способы использования своего времени. Научите его увлекаться тем, чем увлекаетесь вы, развивайте его способнос-

**ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ**

ти в спортивных, музыкальных, художественных школах. Рассказывайте и обсуждайте с ним тех людей, которые нравятся вам и ему, их привычки, времяпрепровождение, акцентируйте аспекты поведения, способствующие раскрытию личности, её росту, возможности достигнуть в жизни уровня, при котором человек будет чувствовать себя уважаемым и уважать себя сам.

8. *Не требуйте от ребёнка того, что не выполняете сами.* Если вы сами курите, то не говорите ему о вреде курения. Лучше, если вы просто бросите курить. А если не можете — скажите, почему, как трудно вам теперь бороться с застарелой привычкой. Доверьтесь ребёнку. Если вы будете требовать от него того, что делаете сами, ваши слова обесценятся. Ребёнок тоже будет говорить то, что говорите вы, но и делать также будет то, что делаете вы.

Чем более открытыми, ответственными и зрелыми будут воспитатели, тем меньше вероятности, что у них вырастет зависимый ребёнок.