

Профилактика социальных зависимостей подростков: сценарный подход¹

Марина Александровна Мазниченко,
помощник проректора по учебной работе, доцент кафедры общей
и профессиональной педагогики Сочинского государственного университета,
кандидат педагогических наук

Наталья Ивановна Нескоромных,
доцент кафедры социальной педагогики и педагогики начального образования
Сочинского государственного университета, кандидат педагогических наук

• социальные зависимости • сценарный подход • педагогические недоработки • модели
зависимого поведения •

В современном обществе значительно возросло число подростков, имеющих социальные зависимости, такие как алкоголизм, наркомания, табакокурение, переизбыток, зависимость от определённых продуктов (например, кофе, сладостей, фаст-фуда), игровая, компьютерная, мобильная и телевизионная зависимости, фанатизм, зависимость от молодёжных субкультур и сект, шопоголизм и др. Наличие таких зависимостей препятствует гармоничному развитию личности подростков, значительно снижает их социальную активность, тормозит их психическое и социальное развитие, препятствует сознательному выбору жизненного пути, друзей, профессии, осознанию смысла жизни, повышает риск возникновения психических заболеваний, девиантного поведения, правонарушений и др.

Причиной возникновения таких зависимостей выступает множество факторов, как внешних, социальных (доступность объектов зависимостей, навязчивая реклама, воздействие СМИ, низкий уровень экономической и социально-культурной жизни

определённых слоёв
российского общества), так и внутренних, психологических (заниженная самооценка подрост-

ка, неумение справляться с жизненными трудностями, искажённая система ценностей, усвоенные в детстве непродуктивные жизненные сценарии, слабая самоорганизация, конформизм). И в том, и в другом случае исправить ситуацию, предупредить возникновение зависимости может правильное педагогическое воздействие семьи и школы. В отношении внешних факторов требуется формирование иммунитета против негативных влияний социума, в отношении внутренних — развитие определённых личностных качеств и умений, таких как самостоятельность, волевые качества, умения саморегуляции и др.

Педагогической, психологической, медицинской наукой разработан широкий арсенал форм и методов профилактики и преодоления социальных зависимостей (алкоголизма, наркомании, табакокурения, игромании, компьютерной и интернет-зависимости и т.д.). Однако в большинстве случаев методы разрабатываются и применяются в отношении какой-то отдельной зависимости (за исключением алкоголизма, наркомании, табакокурения). В то же время сходные природа, признаки, особенности, факторы и причины, сценарии и механизмы возникновения и закрепления социальных зависимостей позволяют предположить возможность унификации профилактической работы с ними.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 12-06-00017 «Комплексный подход к профилактике социальных зависимостей подростков».

Наиболее эффективным для построения такой работы нам представляется *сценарный подход*. Он активно применяется в экономике для составления долгосрочных экономических проектов (выделяется несколько возможных сценариев, в соответствии с которыми строится система экономико-математических моделей)², в менеджменте — с целью разработки эффективных управленческих стратегий, в информатике — для оптимизации работы программного обеспечения и в других сферах жизнедеятельности общества. Попытки использовать такой подход предпринимаются в педагогике и педагогической психологии (например, сценарная организация исследований³).

В психологии транзакционный или сценарный анализ применяется для лучшего понимания мотивов поведения людей, объяснения их поступков. Применительно к проблеме преодоления социальных зависимостей психотерапевтами (например, в группах анонимных алкоголиков) используется метод коррекции жизненных сценариев, разработанный Э. Берном и его последователями. Зависимую личность учат преодолевать навязанные в детстве родителями непродуктивные жизненные сценарии. Так, Б. и М. Гулдинг выявлены 12 непродуктивных сценариев, в основе которых лежат приказания: «Не живи», «Не будь самим собой», «Не будь ребёнком», «Не расти», «Не делай успехов», «Ничего не делай», «Не высывайся», «Не принадлежи», «Не будь близким», «Не чувствуй себя хорошо», «Не думай», «Не чувствуй»⁴.

Использование сценарного подхода в комплексной профилактике социальных зависимостей подростков имеет следующие *преимущества*:

- позволяет выделить наиболее устойчивые, а значит, предсказуемые линии поведения подростков;
- даёт возможность преодолеть механистичность, стереотипность социально-педагогической деятельности по профилактике зависимого поведения подростков, когда организаторы профилактической работы, следуя традиционным схемам, не учитывают условия возникновения социальной зависимости;
- позволяет управлять рисками возникновения социальной зависимости;

— даёт возможность осуществлять педагогические воздействия с учётом обстоятельств, в которых зарождается и закрепляется социальная зависимость, учитывать специфику ближайшего окружения ребёнка, что способствует большей эффективности профилактической работы.

Мы считаем, что возникновение зависимости у подростка в каждом конкретном случае связано с определённой причиной, указывающей на некоторые педагогические недоработки/ошибки родителей или педагогов. Например, у подростка не сформировано критичное отношение к получаемой информации, не развиты умения саморегуляции, он не овладел адекватными способами получения удовольствия, не умеет справляться с жизненными трудностями, не может отстоять свою индивидуальность, противостоять асоциальной группе, её лидеру и т.д. Все эти причины можно описать в наборе типовых сценариев зарождения социальных зависимостей. Применительно к каждому такому сценарию определяются предупреждающие или корректирующие (в зависимости от стадии сформированности зависимости) контрсценарии, генерируемые педагогом, школьным психологом и/или родителями.

Сценарий представляет собой «прописывание системы действий педагога/родителей и подростка в конкретной ситуации... и характеризуется тем, что позволяет быстро опознать развёртывающийся вариант ситуации и определить адекватный вариант действия (противодействия)»⁵.

Сценарный подход к профилактике социальных зависимостей подростков основан на выявлении типовых сценариев возникновения таких зависимостей и генерировании родителями и педагогами контрсценариев

² Нижегородцев Р.М. Информационная экономика. Кн. 3. Взгляд в Зазеркалье: Техничко-экономическая динамика кризисной экономики России. М.; Кострома, 2002. 170 с.

³ Самоукина Н.В. Сценарная организация исследования в педагогической психологии // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 67–74.

⁴ Цит. по: Летова И. Жизненные сценарии [Электронный ресурс] // Персональный сайт Ирины Летовой. Режим доступа <http://letova.com/>

⁵ Громыко Ю.В. Мыследеятельностная педагогика. Минск: Технопринт, 2000. С. 8.

(как профилактических, так и коррекционных). Профилактические (предупреждающие) констрсценарии призваны не допустить формирования зависимости путём развития у подростка необходимых личностных качеств, умений, навыков, изменения системы его ценностных ориентаций. Коррекционные сценарии нацелены на изменение моделей взаимодействия подростка с объектом зависимости в сторону более продуктивных, а затем уже на этой основе — на изменение его ценностных ориентаций.

Проведённый анализ педагогической теории и практики позволил выделить типовые сценарии, приводящие подростка к социальной зависимости, и предложить возможные контрсценарии.

Сценарий 1. «Зависимость как результат взаимодействия подростка с асоциальной группой/личностью»

Причиной возникновения зависимости в данном сценарии выступает стремление подростка соответствовать окружению, ни в чём не противостоять ему, быть признанным в референтной группе. Зависимость формируется как следствие поиска референтных объектов (групп, отдельных лиц) и вхождения в референтную группу асоциальной направленности, где зависимое поведение является способом достижения и сохранения признания. Подросток стремится попасть в «правильную тусовку», «круг избранных», чтобы стать там «своим». Он гораздо менее ориентируется на себя самого, чем на группу сверстников с присутствующими ей нормами, ценностями и моделями поведения⁶. Попав в асоциальную группу, подросток воспринимает её идеологию, копирует одобряемые ею образцы поведения. Первые аддиктивные пробы дают положительные эффекты: признание, одобрение сверстников, принадлежность к группе. Происходит развёртывание новой системы координат социального поведения несовершеннолетнего. Постепенно контроль подростка над своим поведением ослабевает.

⁶ Гурски С. Внимание, родители: наркомания! М.: Профиздат, 1989. 128 с.

⁷ Лисецкий К.С. Психологические основы профилактики наркотической зависимости личности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2008. 46 с.

Основные механизмы формирования зависимости в данном сценарии — подражание образцам поведения и обмен «ценностями»⁷. Поддерживают сценарий *ошибочные представления*: «Не надо быть белой вороной», «Кто не с нами, тот против нас», «Будь как все», «С друзьями море по колено» и др.

Для *предупреждения* такого сценария классный руководитель и родители могут использовать контрсценарий «**Не позволяй управлять собой**», который направлен:

- 1) на развитие у подростка адекватной системы жизненных ценностей;
- 2) на овладение им приёмами противостояния негативному влиянию лидера/группы, отстаивания своей индивидуальности, системы жизненных ценностей.

Сначала родители и педагоги помогают подростку понять себя, обнаружить свои привлекательные и негативные стороны, осознать ценность и неповторимость собственной личности. С этой целью могут проводиться психологические тренинги, беседы, а также создаваться воспитательные ситуации, в которых подросток может проявить свои позитивные качества.

Затем школьника знакомят с возможными способами проявления и отстаивания своей индивидуальности в коллективе/группе таким образом, чтобы остаться принятым.

С целью овладения подростком навыками противостояния негативному влиянию лидера/группы можно использовать приёмы, предложенные в работе Е.О. Пятакова, помогающие подростку показать, что он сильный, независимый человек, способный за себя постоять:

- «Игнорируй шаблоны, авторитеты и формальные правила, которые пробуют тебе навязать. Например, тебе говорят: «Делай так (выпей, закури и пр.). У нас так принято». Твой ответ: «У кого «у вас»? И вообще, я к вам «в клуб», кажется, не записывался. До свидания».
- «Не стесняйся открыто нарушать табу, сомневаться в авторитетах, говорить на «неприличные» темы, если тебе невыгодно подчиняться чужим неписаным правилам».

(«А кто это «приказал»? Вася? Ну да, Вася — великий авторитет... Для таких, как ты. Вот пусть сам мне это и «прикажет». Тогда посмотрим»).

- «Если нужна «тяжёлая артиллерия» — подними оппонента на смех, поверни ситуацию так, чтобы он от нападения перешёл к обороне. («Ты хочешь, чтобы я бросил камень и разбил окно? У вас так принято? Нет, мне не «слабо». Просто ты дурак, не способный придумать ничего поумнее, а я нет. И мнение дураков обо мне меня не волнует. И в уважении дураков я не нуждаюсь. Что? Ты не дурак? Докажи...⁸»).

Далее можно предложить подростку попробовать воздействовать на асоциальную группу/личность с целью изменить их поведение (например, помочь другу избавиться от компьютерной зависимости, увлекая его походами в горы).

Для коррекции сценария «Зависимость как результат взаимодействия с асоциальной группой/личностью» можно использовать констрсценарий **«Встряска»**, направленный на создание ситуаций, в которых наиболее ярко высвечиваются негативные стороны асоциальной группы/личности. Например, подросток восхищается сверстниками, которые пьют пиво, и пьёт вместе с ними. Можно создать ситуацию, когда подростку необходима срочная помощь, а друзья выпили и не могут её оказать.

Другой способ — предложить подростку пообщаться с человеком, который уже попал под влияние этой или другой асоциальной группы и смог избавиться от такого влияния, отстоять свою индивидуальность. Если нет возможности пообщаться, можно ознакомиться с его историей, например, такой:

«...Да, я стала наркоманкой. Я испытала на себе почти все кошмары наркоманской жизни. Потеряла друзей, любимых, деньги, себя. Я дошла почти до полного духовного и интеллектуального опустошения и деградации личности. Поставила на себе опыт... Да, я стала наркоманкой. Я получила это клеймо... Но я хотела только поиграть, получить жизненный опыт... Никто не сказал мне, как страшно и больно смотреть, как рушится все вокруг тебя, вся твоя жизнь как осколки проскальзывает в грязь между

пальцами, и ты их ловишь в отчаянии, ловишь, но ничего не остаётся в твоих руках... Никто и никогда не говорил, как из последних сил цепляешься за эту жизнь, внушаешь себе какие-то чувства, чтобы было хоть за что-то уважать себя; пытаешься себя успокаивать, что всё нормально и это всего лишь игра, которую ты в любой момент можешь прекратить, иначе страшно, так страшно, что не знаешь, куда от себя деться, как выбросить из головы эти жуткие навязчивые мысли и видения, и видишь только один выход — самоубийство: какая разница — одним ничтожным на этой земле будет меньше, и может быть кому-то от этого станет легче. И, наконец, никто не успел предупредить меня, что за эту игру я буду расплачиваться ещё очень долго и дорого, даже в процессе выздоровления, теряя последних друзей и последнюю любовь...

Я искала себя там, в наркотиках, своё я, свои мечты, что-то новое для себя, а вместо этого потеряла ту себя, которая была. И осталась пустота и холод. И то самое долгожданное одиночество, только без героина... А одно оно так ужасно, я, наконец, его разглядела близко, вот оно... Одиночество — это не друг и не враг. Оно просто сосуществует с тобой, вживается в тебя, заполняет тебя как спрут. И вот ты оглянулся, а вокруг — руины. Ты всё развалил своими руками в погоне за нереальным, непонятным и ненужным кайфом. Ты думаешь, что ничего не потерял? Родители в слезах, но верят в тебя. Любимый человек ждёт и понимает, твои денежные долги погашены... Но нет, поверь мне, ты дорого, очень дорого и больно расплатишься за эти минуты «прихода»; если не сразу, то позже и может быть даже всю жизнь. И ты будешь жаловаться всем: «За что мне такое?» И грозить небу кулаком. Где был Бог, и как он мог допустить всё это? Но нет, тебе никто не ответит и никто не поможет.

Посмотри на себя в зеркало — там ты увидишь и найдёшь ответы на все вопросы. Это ты со всеми своими бездумными радостями, бессмысленным кайфом, всепоглощающей и всепобеждающей жалостью к себе, слабостью и эгоизмом.

⁸ Пятаков Е.О. Исповедь юного наглеца // Школьный психолог (прилож. к газете «1 сентября»). 2012. Январь. С. 28.

Только ты. И твой вечный навязчивый и жуткий спутник — одиночество.

Стало страшно? Не бойся, ведь ты же сильный, и ты никогда непустишь этот кошмар в свою жизнь. Просто знай и помни»⁹.

Также школьный психолог, классный руководитель или родители могут предложить подростку спонтанно прослушать мнения о нём членов асоциальной группы (скорее всего, они будут далеко не лестными и оценивающими подчинение авторитетам как слабость).

Сценарий 2. «Зависимость как ответ на провокацию»

Этот сценарий запускает любопытство подростка, желание испытать нечто новое. Ребёнок попадает в провокативную среду, располагающую к «встрече» с объектом зависимости, у него возникает желание самому ощутить привлекательные стороны взаимодействия с этим объектом, а затем через пробы подросток осваивает новые модели поведения, постепенно теряя контроль над своим взаимодействием с объектом зависимости.

В роли «провокатора» зависимости могут выступать реклама, СМИ, ближайшее окружение подростка (в том числе родители), привлекательные персонажи или образы на телевидении, кино, в художественных произведениях, значимые для подростка личности, демонстрирующие модели зависимого поведения (актёры, спортсмены, представители шоу-бизнеса), в отдельных случаях — педагоги.

Современная информационно-культурная среда буквально агитирует подростков к

реализации моделей зависимого поведения. Ю.В. Шепель замечает: «Шокирующий парадокс сегодняшней жизни заключается в том, что стандарты потребительского общества императивно требуют поддержания самых различных видов зависимостей, что осуществляется посредством разнообразной рекламы»¹⁰.

«Табачная промышленность рекламирует свою продукцию так, что курение ассоциируется с привлекательными характеристиками, типа «крутой», независимый, готовый идти на риск. Реклама размещается в журналах, пользующихся особой популярностью у молодёжи (*Rolling Stone, Maxim*), рядом со школами (на автобусных остановках, биллбордах, супермаркетах), на рок-концертах и спортивных мероприятиях, в художественных фильмах (например, главный герой курит). Производители алкогольной продукции используют Интернет как эффективный инструмент рекламы, направленной на подростков: на этой площадке активно рекламируются сладкие коктейльные напитки, продающиеся в железных банках как обычная газировка»¹¹.

Исследования, проведённые Американской академией педиатров (www.pediatrics.org), выявили, что:

— доступ детей к рекламе сигарет может быть большим фактором риска, чем курящие члены семьи или сверстники, а также может подорвать воспитательное влияние родителей. Приблизительно треть подростков начали курить под воздействием рекламы;

— производители алкоголя тратят 5,7 миллиарда долларов в год на рекламу и продвижение товара. Таким образом, дети видят около двух тысяч реклам пива и вина в год (особенно во время трансляции спортивных матчей), что повышает риск возникновения желания попробовать алкогольный напиток;

— из всей телевизионной рекламы половину составляют ролики нездоровой пищевой продукции, особенно сладких сухих завтраков и высококалорийных снеков. 20% реклам быстрого питания обещают бесплатную игрушку вместе с едой, повышая фактор риска развития ожирения¹².

⁹ Я выбираю жизнь: заочный разговор подростков о жизни и о наркотиках / Н.Е. Невярович, Н.В. Шкарина, А.В. Яцницкая; под. общ. ред. А.Ю. Егоровой, О.Г. Фрейдмана. СПб.: СПб РО РБФ НАН, 2003. С. 26–27.

¹⁰ Шепель Ю.В. Игровая зависимость как социокультурное явление в современном обществе: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2007. 27 с.

¹¹ Левицкая А.А. Ваш ребенок и реклама: Науч.-популярное изд. М.: МОО «Информация для всех», 2011. С. 47.

¹² Там же. С 33-34.

Формирование у подростка зависимости может разворачиваться в условиях запретов и ограничений со стороны родителей и педагогов на взаимодействие с объектом зависимости. В этом случае начинают действовать психологические механизмы, повышающие субъективную значимость выбора и стимулирующие интерес («запретный плод сладок»).

Механизмами формирования социальной зависимости в данном сценарии выступают любопытство и реакция увлечения подростка во время встречи с объектом зависимости.

Поддерживают сценарий *ошибочные представления подростков*: «В рекламе показывают всё самое лучшее, и это лучшее нужно попробовать», «Современный человек должен следить за всеми новинками», «Слабые алкогольные напитки свободно рекламируются и употребляются во всех цивилизованных странах, значит, они безвредны», «Надо держать руку на пульсе жизни: пробовать новое, неизвестное».

С целью *предупреждения* сценария «Зависимость как ответ на провокацию» можно использовать контрсценарий «**Разумный потребитель рекламы**». Голландские учёные выделили две возможные стратегии, которые могут использовать родители, чтобы избежать воздействия рекламы на детей: активная и запрещающая медиация. Активная медиация включает комментарии и суждения о телевизионной рекламе, объяснения сути и цели рекламных сообщений. Запрещающая стратегия ограждает ребёнка от любого контакта с рекламой¹³. Наиболее продуктивной, конечно же, является первая стратегия — активная медиация, которая и лежит в основе сценария «Разумный потребитель рекламы».

Сначала с подростком проводится беседа о психологическом воздействии рекламы на потребителя, о языке рекламы, о способах агрессивной рекламы, манипулирования сознанием личности. В ходе беседы можно познакомить подростков с разнообразными средствами распространения и формами рекламы, приёмами усиления привлекательности и желанности рекламируемого товара. Классный руководитель, родители обосновывают необходимость критично от-

носиться к рекламе, чтобы не стать «рабом» её создателей. В ходе беседы с целью рефлексии отношения подростков к рекламе можно задать им следующие вопросы: «Ты когда-нибудь чувствовал/а себя плохо из-за того, что у тебя нет определённой вещи? Ты когда-нибудь думал/а, что у тебя будет больше друзей, если у тебя будет эта вещь? Есть ли реклама, после просмотра которой ты подумал/а, что ты будешь больше нравиться себе и другим людям, если у тебя будет эта вещь¹⁴?»

В рамках сценария рекомендуется побуждать подростков к анализу рекламы по схеме, предложенной А.А. Левицкой:

«Внимательно смотрим и слушаем.

Определяем задачи рекламы.

Определяем основную идею, ценности, «послание» рекламного сообщения.

Размышляем о возможных последствиях рекламных посланий¹⁵».

Можно провести ролевую игру «Реклама под микроскопом» со следующим сюжетом: бизнесмен, старший сын которого пострадал от рекламы компьютерных игр и стал игроманом, обращается в частное детективное агентство с целью выяснить истинные цели заказчиков рекламы компьютерных игр, расследовать механизмы работы рекламного агентства, разработавшего такую рекламу, а также механизмы воздействия рекламы на потребителей. Затем он обращается к журналистам с просьбой создать фильм/написать статью по материалам проведённого расследования, чтобы показать их младшему сыну и не допустить его увлечения компьютерными играми.

После проведения ролевой игры подросткам предлагается в течение двух недель проанализировать встречающуюся им рекламу и выявить ту, которая может способствовать формированию зависимостей. Затем школьники вместе с психологом, классным руководителем, родителями разрабатывают стратегию разум-

¹³ Левицкая А.А. Ваш ребёнок и реклама: Научно-популярное издание. М.: МОО «Информация для всех», 2011. С. 38.

¹⁴ Там же. С. 64.

¹⁵ Там же. С. 71–72.

ного потребления рекламы на основе критичного к ней отношения.

Для *коррекции* сценария «Зависимость как ответ на провокацию» можно использовать сценарий «*Контрпровокация*», заключающийся в рекламировании подростку других объектов, видов деятельности, помимо зависимости, высвечивании их привлекательных сторон. Так, альтернативой рекламе пива может стать реклама здоровых продуктов, альтернативой рекламе компьютерных игр — реклама интересных книг и т.д.

В рамках сценария можно организовать ролевую игру «Рекламное агентство»: класс делится на 2–3 группы, в которых распределяются роли сотрудников рекламного агентства: креативного (творческого) директора, художественного директора, контакторов, секретарей, агентов и т.д. Каждая группа придумывает название своего рекламного агентства. Группам даётся задание разработать рекламу товара, который может стать альтернативой объекту зависимости подростка (рекламу хорошей книги, здорового питания, полезного вида спорта и т.д.). «Сотрудники» агентства должны определить специфику целевой аудитории, формы и средства распространения рекламы. С этой целью можно использовать схему, предложенную А.А. Левицкой:

1. Определите идею.
2. Опишите результат, который вы планируете достичь с помощью рекламы (например, изменить поведение, заставить подростков бросить курить).
3. Проведите исследование вопроса — найдите как можно больше информации с помощью печатных энциклопедий, СМИ, Интернет.
4. Сформулируйте 3–5 самых важных фактов по вашей теме.
5. Определите целевую аудиторию рекламы.
6. Решите, где нужно разместить рекламу.

¹⁶ Левицкая А.А. Ваш ребёнок и реклама: Научно-популярное издание. М.: МОО «Информация для всех», 2011. С. 73–74.

7. Придумайте один или несколько вариантов слогана.

8. Подумайте, какие визуальные образы можно использовать в рекламе, подберите музыку¹⁶.

Сценарий 3. «Зависимость как способ получения удовольствия»

Это тот случай, когда подросток жаждет оказаться в плену зависимости, чтобы получить удовольствие. *Причины* возникновения социальной зависимости подростка в этом сценарии — дефицит положительных эмоций, искажённая система жизненных ценностей, в которой получение удовольствия от жизни преобладает над самореализацией, и неумение получать удовольствие адекватными способами.

Подросток не получает удовлетворения от тех видов активности (в том числе и аддиктивной), которые ранее актуализировали его интерес к жизни, приносили радость, снимали «скуку». Определённые события (например, стала доступной новая компьютерная игра, получил в подарок новый мобильный телефон) вызывают интерес и позитивные эмоциональные переживания лишь на короткий срок, затем подростку опять становится «скучно». Новые аддиктивные пробы пропитаны желанием и стремлением подростка получить новые ощущения и особое удовольствие, повысить настроение, развлечься, «уйти от серости жизни». В какой-то момент ребёнок осознаёт возможности использования одного из объектов для получения удовольствия, и полиаддиктивные пробы сменяются выбором одного объекта — объекта зародившейся зависимости.

Механизмом формирования социальной зависимости в данном сценарии выступает стремление к получению удовольствия.

Поддерживают сценарий следующие *ошибочные представления*: «Я имею право на то, что я хочу, и могу время от времени делать всё, что захочу», «Я заслужил свободу и могу делать всё, что захочу», «Выбирай, или проиграешь!», «Цель оправдывает средства», «Я могу делать всё ради достижения моих целей, моё поведение не является преднамеренным», «Надо брать от жизни всё» и др.

Приведём пример возникновения социальной зависимости по сценарию «Зависимость как способ получения удовольствия». Подросток вырывается из-под подавляющего семейного контроля по окончании учебного года. Строго регламентированная жизнь сменяется полной свободой, а повседневная опека — самостоятельностью. Подросток «отравлен свободой»¹⁷. При «отравлении свободой» поведение несовершеннолетнего становится противоположным тому, что от него требовалось раньше. Привлекает именно то, что не дозволялось. Подросток стремится попробовать всё, например, испытать на себе действие энергетических напитков, которые можно раздобыть, или всё свободное время проводить за компьютерными играми. А далее «образуется «порочный круг», возникает эффект «затягивания» в компьютерную и игровую деятельность: «использовав однажды компьютерную игру как средство достижения того же эмоционального состояния подъёма, чувства удовлетворения, которое возникает при удовлетворении высших потребностей, некоторые индивиды склонны к повторному достижению таких переживаний этим лёгким путём...»¹⁸.

С целью *предупреждения* сценария «Зависимость как способ получения удовольствия» можно использовать контрсценарий «**Учись наслаждаться жизнью**», направленный на развитие у подростка умения получать удовольствие и положительные эмоции от обычных, обыденных моментов жизни, осознавать их личностную ценность. Посредством положительного примера, эмоционального заражения, психологических тренингов, бесед психолог, классный руководитель, родители, социальный педагог знакомят подростка с разнообразными способами получения удовольствия, формируют позитивную Я-концепцию, учат наслаждаться жизнью и ценить каждый её момент. Особенно важно научить подростка получать удовольствие не только от отдыха и развлечений, но и от полезной деятельности, т.е. помочь ему найти любимое занятие, дело либо найти позитивные моменты в скучном занятии (в качестве примера можно привести эпизод, когда Том Сойер красил забор).

Коррекция сценария «Зависимость как способ получения удовольствия» возможна

посредством контрсценария «**Антистимул**», основанного на создании воспитательных ситуаций, в которых взаимодействие с объектом зависимости вызывает у подростка негативные эмоции: предложить подростку, страдающему никотиновой зависимостью, выкурить очень крепкую сигару, или школьнику-игроману поиграть в компьютерную игру, в которой он будет постоянно проигрывать.

Ещё один приём — продемонстрировать подростку модель разрушающего влияния зависимости, например, в случае никотиновой зависимости: «вставить вату в отверстие пластмассовой бутылки с одного конца трубки, сигарету — с другой. Прежде чем закрыть крышку, надо сжать бутылку и туго закрутить крышку. Затем поджечь сигарету и медленно отпускать сжатую бутылку. Сделать выводы из наблюдений: как выглядит ватный шарик, имитирующий лёгкие человека после курения»¹⁹.

Можно также использовать приёмы «доведения взаимодействия подростка с объектом зависимости до абсурда» (предложить подростку играть в компьютерные игры двое суток подряд без перерывов на еду и сон. Когда он станет засыпать за компьютером, сказать: «Что же ты не играешь? Ты же так хотел!»), «обыгрывания ситуаций, в которых юмористически показываются негативные последствия зависимости» и др.

Затем необходимо предложить подростку другой объект (стимул) для получения удовольствия: например, вместо компьютерных игр занятия спортом, прогулки и т.д.

Сценарий 4. «Зависимость как способ ухода от жизненных проблем»

Причина возникновения социальной зависимости подростка в этом сценарии — не-

¹⁷ Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: руководство для врачей. Л.: Медицина, 1991. 304 с.

¹⁸ Иванов М.С., Авилон Г.М. Интернальность личности и проблема «ухода» от реальности // Сибирская психология сегодня: сб. науч. трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. С. 166–167.

¹⁹ Новолодская Е.Г., Арутюнян Л.М., Дмитриева Н.В. Мы выбираем жизнь! (Из опыта работы по профилактике вредных привычек у младших школьников) // Начальная школа. 2010. № 12. С. 56.

умение справляться с жизненными трудностями.

В сложных жизненных ситуациях, с которыми подросток не может совладать, он выбирает такие стратегии поведения, при которых старается избежать контакта с окружающей действительностью, уйти от решения проблем. Постепенно у школьника складываются особые взаимоотношения с реальностью — стремление «уходить» от реального мира при неудачах, проблемах. Уход в зависимость выступает как компенсационный механизм. Например, компьютерная игра начинает восприниматься подростком как социальная действительность, где он может реализовать нереализованные в реальной жизни потребности.

Поддерживают сценарий следующие *ошибочные представления подростков*: «Бороться с чёрной полосой бесполезно, её нужно просто пережить», «Не нужно бороться с «ветряными мельницами», «Лучший способ избавиться от проблемы — забыть её», «Неприятности не стоят в очереди — все они входят сразу», «В жизни всегда есть место подвигу, нужно только быть подальше от этого места», «Во время шторма любой порт подойдёт», «Трудности не можешь решить — надо в обход их пройти», «Трудности являются непреодолимыми, если ты их пытаешься преодолеть» и др.

Для *предупреждения* возникновения зависимостей по сценарию «Зависимость как способ ухода от жизненных проблем» можно использовать констрсценарий «**Проблема как вызов судьбы**», направленный на изменение отношения подростка к жизненным проблемам.

Основная задача педагога — бросить вызов подростку, конечно, в разумных пределах, чтобы спровоцировать его на новый вид поведения, научить бороться с проблемами, а не избегать их.

Иногда подросток уходит от проблемы в зависимость потому, что считает себя «никчёмным», неспособным преодолеть трудности.

Задача педагога, психолога в этом случае — изменить восприятие подрост-

ком себя, своих возможностей. С этой целью можно использовать приёмы «провокационной» психотерапии: вербализовать табу, передать невозможное речью, заставить подростка почувствовать и подумать о невозможном для себя, облекая словами все свои внутренние сомнения, самые худшие мысли и страхи по отношению к себе, и о реакциях других людей на себя самого. Таким путём подросток «неизбежно начинает верить, что он — не «разрушенная» личность и вполне может преодолеть конфликтные ситуации осознанным, реальным и подходящим способом²⁰».

Опыт показывает, что наибольшие трудности в преодолении жизненных проблем испытывают подростки с заниженной самооценкой, которых педагоги и родители в детстве постоянно критиковали, внушали негативные установки («Ты — дурак», «Ты не сможешь это», «У тебя руки не оттуда растут» и т.д.). Поэтому с целью предупреждения ситуаций ухода подростка от проблем в зависимость необходимо формировать позитивную Я-концепцию, адекватную самооценку, веру в себя, нельзя постоянно сравнивать подростка со сверстниками, друзьями.

Нужно научить школьника воспринимать возникшую проблему не как катастрофу или подтверждение своей неудачливости, а как определённый вызов жизни, судьбы либо как испытание, посланное высшими силами. И от того, как справишься с этим испытанием, будет зависеть самоуважение и отношение друзей. Кроме того, зачастую подростки, в силу неадекватной системы ценностей, воспринимают незначительное событие как проблему (небольшой лишний вес, прыщики на лице, невозможность пойти на дискотеку и т.д.). Здесь важно помочь подростку установить для себя определённую иерархию ценностей и рассматривать возникающие проблемы сквозь призму этих ценностей.

Если подросток уже ушёл от проблемы в зависимость, можно использовать *коррекционный сценарий «Вызов»*, цель которого — стимулировать подростка к решению проблемы и освобождению от зависимости. Действия педагога и родителей в этом сценарии должны провоцировать подростка на решительные действия по разрешению

²⁰ Фаррелли Ф., Брандсма Д. Провокационная терапия Пер. с англ. Екатеринбург: Изд-во «Екатеринбург», 1996. С. 32.

проблемы: «Получил двойку в четверти? Неужели «слабо» пересдать, выполнить задания? Конечно, легче забыться с помощью компьютерных игр! Но ты же не слабак, а взрослый мужчина».

Сценарий 5. «Зависимость как результат смены конструктивного способа взаимодействия с объектом зависимости на неконструктивный»

Причина возникновения социальной зависимости подростка в этом сценарии — неумение проектировать взаимодействие с объектом зависимости, предвидеть отрицательные последствия, отсутствие навыков саморегуляции, конструктивного взаимодействия с объектом зависимости.

Подросток сначала выстраивает конструктивные связи с потенциальным объектом зависимости. Например, использует компьютер для поиска в Интернете необходимой информации, придерживается разумной диеты, назначенной врачом, посещает тренировки в спортивном клубе. Но в какой-то момент он обнаруживает другие привлекательные способы взаимодействия с объектом. Например, обнаруживает, что, используя возможности Интернет, можно значительно расширить круг общения, привлечь внимание сверстников противоположного пола, испытать азартные ощущения в компьютерных играх, рассказать о событиях своей жизни в социальных сетях, чтобы привлечь к себе внимание большого числа людей и т.д. Яркие положительные эмоции, связанные с объектом зависимости, запускают механизм всё более частого обращения к способам получения удовольствия. Постепенно подросток теряет контроль над своим взаимодействием с объектом зависимости, а его поведение приобретает черты зависимого (использует Интернет не для поиска информации, а для общения, которому отдаёт всё имеющееся свободное время; намеренно жёстко ограничивает себя в еде, не придерживаясь рекомендаций диетолога и др.).

Механизмом формирования зависимости в данном сценарии выступает закрепление неконструктивных способов взаимодействия с объектом зависимости.

Поддерживают сценарий *ошибочные представления*: «Курение снижает аппетит и способствует похудению», «Эпизодическое курение не вредно», «В умеренных количествах алкоголь оздоравливает», «В малых дозах алкоголь не вреден», «Люди, систематически употребляющие сухое вино, живут дольше», «Наркотики развивают воображение, приносят творческое вдохновение художникам, писателям, поэтам», «Многие взрослые периодически употребляли алкоголь в подростковом возрасте, но зависимыми стали только единицы из них», «Без алкоголя нельзя снять стресс», «Кто пьёт, того болезни не берут» и др.

Для предупреждения данного сценария можно использовать контрсценарий **«Конструктивное взаимодействие с объектом зависимости»**, направленный на изначальное формирование продуктивных способов и моделей взаимодействия подростка с объектом зависимости. Постепенно такие модели войдут в привычку и вряд ли сменятся на неконструктивные. Так, для предупреждения телевизионной зависимости такой сценарий можно реализовать посредством организации «Клуба критичного телезрителя», цель которого — сформировать конструктивную модель поведения телезрителя. Так как одним из факторов телевизионной зависимости выступает некритичное отношение к выбору телепередач для просмотра, то основным содержанием заседаний клуба может быть просмотр и совместное обсуждение телепередач, что сформирует критичное отношение к их выбору. Тематика заседаний клуба может быть следующей:

- «Телевидение: вред и польза»;
- «Телевидение и здоровье»;
- «Сколько времени я провожу у телевизора»;
- «Суд над телезрителем»;
- «Как не стать рабом телевидения»;
- «Мои любимые телепередачи»;
- «Секреты популярности сериалов»;
- «Как правильно подойти к выбору телепередач»;
- «Воспоминания о потерянном времени» (обсуждение бесполезных телепередач);
- «Дневник телезрителя».

В качестве *коррекционного* можно использовать сценарий **«Паритет с объектом за-**

ВИСИМОСТИ», направленный на регламентацию взаимодействия подростка с объектом зависимости. Например, в случае шопоголизма подростку разрешают посещать магазин/торговый центр только один раз в неделю, приобретать товары только по заранее составленному списку и брать с собой ограниченную сумму денег. Регламентация взаимодействия подростка с компьютером может быть осуществлена при помощи компьютерной программы, ограничивающей пребывание зависимого подростка в Интернете. «...после того как школьник «просидел» в Интернете 20 минут, на экране появляется красивая рамка, в которой написано: «Привет, Вася (имя ребёнка)! Я думаю, ты немного устал. Сходишь погулять?». Всего предлагается 20 текстовых вариаций общения компьютера со школьником. Таким образом, создаётся ситуация, ненавязчиво прерывающая нахождение ребёнка в Интернете. После появления рамки Интернет временно блокируется, сколько бы ребёнок ни нажимал клавишу»²¹.

Сначала регламентация может исходить от родителей или педагога, но она обязательно должна быть обоснована ими и принята самим подростком. Затем школьник разрабатывает собственный регламент, который постепенно входит в привычку.

Подростка необходимо убедить, что выполнение заключённого «соглашения» будет его значимой победой над собой. Если всё же соглашение будет нарушено, это не катастрофа, но придётся начинать сначала.

В коррекционных целях также можно использовать сценарий «**Новый взгляд**», направленный на изменение смысла и содержания взаимодействия подростка с объектом зависимости. Например, подросток чрезмерно увлёкся общением в социальных сетях и не может контролировать своё

время пребывания в них. Можно предложить ему найти в сетях желающих избавиться от Интернет-зависимости, обменяться опытом и устроить соревнование «Кто быстрее избавится от зависимости».

В этом сценарии можно предусмотреть работу над нейтрализацией мифов о безвредности/пользе зависимости. Например, для нейтрализации наркогенного мифа «Многие знаменитости (актёры кино, музыканты и прочие) пробовали наркотики, но при этом не стали зависимыми, остались в отличной физической форме», можно предложить подростку ознакомиться со следующей информацией:

«По данным журналов «Нью-Йорк Таймс», более 1/3 знаменитостей являются постоянными клиентами психологов, психотерапевтов, наркологов, обращающимися с проблемой зависимости от наркотиков. При этом они затрачивают огромные деньги для прохождения периодических курсов лечения (примерно раз в полгода). Однако многим из них не помогает даже это:

1977 г. — Элвис Пресли умер от сердечного приступа, вызванного употреблением наркотиков (в 42 года);

1979 г. — Джон Бонем (барабанщик группы Led Zeppelin) в 33 года умер от чрезмерного употребления наркотиков и алкоголя;

1980 г. — Бон Скотт (вокалист группы AC/DC) в 33 года захлебнулся рвотными массами, употребив алкоголь и героин одновременно;

1994 г. — Курт Кобейн (вокалист группы Nirvana) в 26 лет покончил собой на фоне употребления наркотических веществ»²².

Сценарий 6. «Зависимость как результат протеста подростка»

Причиной возникновения зависимости в данном сценарии выступает негативное или оппозиционное отношение подростка к ближайшему социальному окружению, нежелание приспособиваться к действительности, «не заслуживающей того, чтобы к ней приспособивались». Негативное отношение к родителю или учителю (например, в ответ на психотравмирующее оскорбительное или пренебрежительное поведение взрослых) подросток переносит на всю морально-этическую систему координат, предоставляемую ими.

²¹ Оськина Н. Г. Профилактика интернет-зависимости у младших школьников : новая модель // Начальная школа плюс До и После. 2012. № 7.

²² Антинаркотическая профилактика в образовательной среде : проблемно-ориентированный подход : учеб.-метод. разработки / Г. Н. Малюченко; Балашовское городское отделение Фонда НАН, 2002. Электронный ресурс : <http://www.nan.ru>. Дата обращения: 02.04.2007.

Запускают этот сценарий три *механизма*: оппозиции, отрицательной имитации и эмансипации.

Механизм оппозиции проявляется в противопоставлении подростком своего поведения требуемым моделям и может быть обусловлен завышенными требованиями к деятельности и поведению подростка со стороны родителей, излишними ограничениями, невниманием к его интересам, непосильной учебной или какой-либо другой нагрузкой, конфликтами в семье, школьной неуспеваемостью, несправедливостью педагога и др.²³

Механизм отрицательной имитации проявляется в поведении подростка, противопоставляемом модели, которая навязывается членами семьи. Если модель положительная, то эта реакция является отрицательной.

Механизм эмансипации проявляется изменениями поведения, в основе которых лежит стремление подростка к самостоятельности, независимости, желание освободиться от навязчивой опеки старших, протест против установленных правил и порядков. Всё, что уважается и ценится взрослыми, подростком отвергается.

Исследования свидетельствуют об особом значении реакции эмансипации в процессе формирования аддиктивного поведения у подростков (А.Ю. Егоров, В.А. Железнов, А.Е. Личко, В.Д. Менделевич, Р.В. Овчарова, П.Д. Шабанов, Л.М. Шипицына и др.). Известны достоверные данные, что в своих отрицательных проявлениях реакция эмансипации может приводить к наркотизации подростков (А.В. Гоголева, Н.А. Круглова, А.Е. Личко и др.).

Поддерживают сценарий *ошибочные представления подростков*: «Право родителей — ругаться, моё право — не слушать», «Если ты не можешь заставить других думать так, как ты, заставь их делать так, как ты хочешь», «Я имею право брать то, в чём мне отказывают, и наказывать тех, кто отказывает мне в том, чего я хочу», «Никто не имеет права говорить мне, что делать, или заставлять меня делать это», «Послушай родителей и сделай наоборот», «Не нужно плясать под чужую дудку», «Плыть по течению — признак слабости», «Родители (учи-

теля) безнадежно отстали от жизни», «Родители (учителя) никогда не поймут проблем подростков» и др.

Приведём пример зарождения социальной зависимости по сценарию «Зависимость как результат протеста подростка». Подросток слишком много времени проводит за компьютером. У родителей появляется ответная реакция: «Не получишь ни копейки, я не намерен работать на твои компьютерные игры!», «Почему тебя тянет играть? Играют одни неудачники!». Такая реакция приводит к конфликту, «запускающему» демонстративное поведение подростка — «Буду играть назло родителям!».

Ещё один пример: подросток употребляет алкоголь, тем самым мстит родителям за эмоциональное отвержение, отлично понимая, что не получит их одобрения.

С целью *предупреждения* сценария «Зависимость как результат протеста подростка» можно использовать контрсценарий **«Открой себя»**, направленный на развитие умения договариваться, говорить о своём несогласии, открыто выражать негативные эмоции, чувства и т.д.

В некоторых ситуациях реализации этого сценария можно применить следующие приёмы:

- *«сократовский диалог»* (вовлечение подростка в интеллектуальный поединок, в ходе которого корректируются непоследовательные, противоречивые и бездоказательные суждения);
- *«отношение со временем»* (проективное исследование возможных путей самоосуществления, которое повышает степень личностной реализации в настоящем времени, приводит к переосмыслению ребёнком своей жизни);
- *«фиксированная роль»* (взгляд на ситуацию глазами другого человека, принятие роли гипотетического персонажа);
- *«подъём по лестнице»* (обсуждение поведения с помощью вопроса «Почему?»);

²³ Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. С. 15.

- «складывание пирамиды» (конкретизация описания поведения вследствие действия той или иной понятийной шкалы при помощи вопроса «Как?»)²⁴.

Для коррекции сценария «Зависимость как результат протеста подростка» можно использовать контрсценарий «**Подводная часть айсберга**» («**Скрытый подтекст**»), направленный на осознание подростком истинного смысла его протеста: например, это на самом деле не борьба с родителями, а нежелание выполнять какие-то конкретные их требования или стремление быть более самостоятельным. Необходимо убедить подростка открыто поговорить с родителями.

Ещё один коррекционный контрсценарий — «**От конфликта к согласию**». Зачастую зависимое поведение подростка как форма протеста реализуется и развивается им при условии конфронтации с родителями или педагогом, «в пику» им. Если же родители разыграют полное согласие с поведением подростка, то, возможно, такое поведение потеряет свою привлекательность для него. Например, родители убеждают Ваню серьёзно готовиться к поступлению в университет на юриспруденцию. Но ему хочется стать автогонщиком. Родители не соглашаются с его мнением, говорят, что это очень опасная профессия. Тогда Ваня начинает целыми днями играть в гонки на компьютерном симуляторе и забрасывает подготовку к ЕГЭ по истории и обществознанию. Родители злятся, устанавливают жёсткий регламент игр на компьютерном симуляторе: только час в день и только после часа занятий по подготовке к ЕГЭ. Ваня не соглашается, начинает играть всё больше и больше. У него формируется компьютерная зависимость.

Для коррекции такого сценария родители могут сказать сыну: «Мы подумали, Ваня, и решили, что бесполезно бороться с твоей страстью к гонкам. Чтобы стать настоящим гонщиком-профессионалом, тебе надо ещё больше тренироваться. Предлагаем тебе играть по 9 часов в день, всё свободное от уроков время, и ни минутой

меньше. Мы будем контролировать, чтобы ты не пропустил ни одного часа».

Возможно, через неделю Ваня взмолится, чтобы родители уменьшили время его занятий гонками: ему надоест, устанут тело, глаза, и он захочет заняться чем-то другим. Тут родителям важно вовремя предложить интересное занятие (например, какой-то активный вид спорта — туризм, лёгкую атлетику или др.).

Зависимость как результат потакания родителей ребёнку. В данном сценарии причиной формирования зависимости выступает стремление родителей любым способом завоевать любовь ребёнка, в том числе и путём прямой или косвенной поддержки его зависимости (например, родители могут покупать подростку ноутбук/компьютер, новые компьютерные игры, новую модель телефона, оплачивать интернет, давать деньги на сигареты и т.д.).

Нередко родители сталкивают ребёнка с объектом зависимости, чтобы облегчить себе жизнь. Например, многие семьи придерживаются мнения: пусть лучше ребёнок сидит дома за компьютером, чем гуляет с дурной компанией. Родители сами начинают интересоваться компьютерными играми, поддерживая увлечённость подростка. Опасаясь, что ребёнок «подвергнется тлетворному влиянию нехороших компьютерных игр», родители сами выбирают для него игры. Реакция любопытства («Почему в эти игры мне нельзя играть? Что в них такого особенного?») и яркие рассказы сверстников о них приводят подростка к тому, что он сначала находит возможный способ «знакомства» с «запретными» играми (например, через друзей), а потом всё больше времени проводит за компьютером у друга, играя в эти «нехорошие» игры.

В этом случае подросток получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру. Родители некоторое время имеют определённые выгоды от наличия у своего ребёнка «управляемой» зависимости. Так, стимулом может стать мобильный телефон (если родители довольны поведением ребёнка, ему разрешают пользоваться мобильным телефоном, играть в игры, выделяют деньги для пополнения баланса, поощряют покупкой более современной модели телефона); родители удовлетворены тем, что подросток тратит деньги на мо-

²⁴ Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000. С. 60, 67, 86.

бильный телефон, а не на сигареты. Ещё один пример: разрешение пользоваться игровой приставкой выступает в качестве стимула, а запрещение играть — формой наказания, при этом родители довольны тем, что подросток свободное время проводит дома, а не на улице.

Поддерживают сценарий *ошибочные представления родителей*: «Ребёнка нужно поддерживать во всём, даже в пристрастиях и зависимостях», «Если я не дам деньги на сигареты, он их всё равно достанет (подберёт на дороге, сворует, выпросит у товарища), а это опасней», «Если я не буду поддерживать увлечения ребёнка, он не будет меня любить», «Если даже я проявлю строгость и буду бороться с зависимостью своего ребёнка, у меня всё равно ничего не получится, потому что я плохой родитель, а ребёнок у меня непослушный, избалованный» и др.

С целью *коррекции* данного сценария педагог, психолог могут использовать контрсценарий *«Провокация родителей»*, направленный на изменение воспитательной стратегии родителей с либеральной на авторитарную, требовательную. Возможное развёртывание сценария приведём с опо-

рой на работу Ф. Фаррелли: психолог провоцирует родителей, которые потакают детям во всём: «пусть ваша прихоть будет руководить вами». «Он делает насмешку из чувства несостоятельности родителей, вышучивая тот факт, что наука о поведении сама несостоятельна, а воспитатели-учёные не имеют какого-либо чёткого представления о своём предмете. Далее он насмешничает, что хвalebная гибкость этих дисциплин ломает их каменные идола и создаёт новые каждые пятнадцать лет. Явно или скрыто провокационная терапия подталкивает родителей вернуть контроль над детьми и «взять бразды правления в свои руки»²⁵.

Итак, мы описали некоторые типовые сценарии зарождения, коррекции и предупреждения социальных зависимостей. Каждый педагог с учётом своего опыта и конкретных условий может дополнить и расширить набор сценариев. Важно, чтобы сценарный подход помогал выявить индивидуальную (имеющуюся или потенциально возможную) причину зависимости подростка и справиться с ней (не допустить её возникновения). □

²⁵ Фаррелли Ф., Брандсма Д. Провокационная терапия / Пер. с англ. Екатеринбург: Изд-во «Екатеринбург», 1996. С. 83.