



ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНЫХ И ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ И. СОКОВНИ

К читателям

Раздел I. Терроризм как глобальная проблема общества

Глава 1. Общая характеристика проблемы терроризма

Глава 2. Формы террористического насилия

Глава 3. Психологические портреты террориста и его жертвы

Раздел II. Современный взгляд на проблемы выявления агрессивных проявлений у подростков

Глава 4. Психофизиологические предпосылки склонности подростков к агрессии, аутоагрессии и терроризму

Глава 5. Психическое здоровье подростков

Глава 6. Общая характеристика подросткового сообщества

Глава 7. Агрессия подростков как социальная проблема современного общества

Глава 8. Гендерные и возрастные основы агрессии

Глава 9. Аутоагрессия как личностная проблема

подростков

Глава 10. Суицидальное поведение как крайняя форма
аутоагрессии

Глава 11. Профилактика сексуального насилия
и реабилитация его жертв

Глава 12. Домашнее насилие как основа для
формирования агрессивных склонностей у подростков

Глава 13. Агрессия и насилие в среде несовершеннолетних
осужденных

Раздел III. Практические пути выявления и предупреждения агрессивно-террористических проявлений у подростков

Глава 14. Корни и пути преодоления мирового терроризма
(материал для дискуссии со старшими подростками)

Глава 15. Гнев и агрессивность (материал для беседы
с подростками)

Глава 16. Тренинг общения как форма повышения
толерантности и профилактики агрессивного поведения

Глава 17. Беседы на темы, связанные с профилактикой
проявлений аутоагрессивного и агрессивного характера
(материал для беседы с подростками)

Глава 18. Методика диагностики форм агрессии А. Басса
и Д. Арки

Глава 19. Профилактические игровые методики

Глава 20. Методики экспресс-диагностики

Глава 21. Рискованное сексуальное поведение, его
последствия, пути предупреждения

Глава 22. Возвращение уверенности в себе после
пережитых бытовых неудач (коррекционная тренинг-игра)

Приложения. Дополнительный и справочный материал

1. Общие сведения о возрастных мотивациях

криминогенного поведения детей и подростков

2. Сектанство и его связь с терроризмом

3. Опасные люди

4. Интернет-зависимость в подростковой среде

5. Татуировки

**6. Материал к беседе о профилактике рискованного
сексуального поведения**

**7. Материал к беседе по вопросам химической зависимости
(алкоголизм, токсикомания, наркомания)**

8. Куда обращаться, если подростку нужна помощь

9. Болезни, передаваемые половым путем

Список литературы

К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемые читатели!

Коллектив авторов предлагает вам книгу по одной из актуальных социальных проблем — профилактике агрессивных, аутоагрессивных и террористических склонностей у подростков. Надеемся, что представленный в книге материал поможет вам в работе как с группами учеников и воспитанников, так и с конкретными детьми, переживающими трудное время становления.

Учителя-предметники, классные руководители и воспитатели получают в помощь современный теоретический, методический, тренинговый и справочный материал. Внимание педагогов привлекут конкретные разработки тем для бесед и дискуссий, личностные тесты для подростков, коррекционные методики. Психологи и специалисты в области организационно-деятельных игр смогут использовать предложенные сценарии игр.

В самом начале книги мы бы хотели договориться об основополагающих терминах — «терроризм» и «агрессия». Далее вы встретите более развернутые определения этих понятий, но начать мы решили с обобщающей терминологической установки.

Терроризм — насильственные акты, совершаемые против лиц или объектов, находящихся под защитой международного права.

Агрессия — индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека, группы людей.

Аутоагрессивное поведение — проекция агрессии на собственную личность; проявляется в различных формах — пьянство, наркомания, рискованное и провоцирующее поведение, самоповреждения и суицидальные попытки.

Несколько лет назад все означенные в терминах проблемы не затрагивались педагогами средней школы ни на уроках, ни на воспитательных часах. Однако в последние годы все больше подростков втягиваются во взрослые игры: мальчики и девочки становятся активными потребителями наркотических средств и торговцами смертоносным зельем, среди них немало владельцев и пользователей огнестрельного оружия, все чаще среди членов банд встречаются несовершеннолетние. Конечно, подростки — самое точное из «социальных зеркал», и их социально нездоровое поведение отражает болезни общества. Однако известно, что большинство болезней легче предупредить, чем вылечить.

Педагогическая наука и практика не всегда успевают оперативно реагировать на изменения в подростковой среде. Готовя материалы для этой книги, мы ориентировались на последние события, происходящие в мире и отражаемые подростковым сообществом, а также пытались прогнозировать ближайшие тенденции его развития.

Надеемся, что рассмотренные нами проблемы и конкретные методические рекомендации по коррекции поведения подростков окажутся для вас полезными и будут использованы в вашей повседневной воспитательной работе.

Раздел I

ТЕРРОРИЗМ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА

Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ ТЕРРОРИЗМА

Человечество вступило в новое тысячелетие и, к сожалению, унаследовало тяжелый груз серьезнейших проблем. Одна из них — терроризм в самых различных формах и проявлениях. Сегодня он стал опаснейшим глобальным вызовом обществу. Терроризм дестабилизирует безопасность стран и целых регионов, препятствует нормальному развитию международных отношений. Тревожит растущий уровень финансовых возможностей и технической оснащенности террористических группировок, транснациональный характер их деятельности. Террористы рвутся к оружию массового уничтожения, стремятся оказать влияние на формирование нового миропорядка.

За последние 20 лет в мире было совершено около 40 тыс. терактов. Терроризм во все большей степени превращается в тревожную повседневность мировой действительности.

Терроризм — явление многоплановое: сюда входят политические, правовые, психологические, философские, исторические, технологические и иные аспекты жизни современного общества. Не случайно мировому сообществу так и не удалось выработать общеприемлемое юридическое определение терроризма, хотя сущностное наполнение этого феномена для всех понятно.

Под терроризмом понимаются планомерно подготовленные, вызывающие шок нелегальные насильственные действия, преследующие цель посеять ужас и неуверенность, а наряду с этим вызвать готовность помогать террористам.

В общем и целом террористические группы слишком слабы, чтобы открыто выступать против правительства или режима, поэтому они действуют тайно. Однако связанная с этим постоянная необходимость держать все в тайне на практике проявляется как препятствие для их далеко идущих планов осуществления политического переворота. Скрытность действий ограничивает размер террористических групп и заставляет их искать международные контакты. Идеологически близкие террористические организации предпринимают попытки согласовывать свою деятельность на международном уровне, чтобы сделать наиболее оптимальным эффект проводимых операций.

Современная система многостороннего сотрудничества в борьбе с терроризмом сложилась в основном за последние четыре десятилетия. В глобальном измерении она осуществляется под эгидой Организации Объединенных Наций (ООН) и ее специальных учреждений на основе двенадцати универсальных конвенций и протоколов о борьбе с различными проявлениями терроризма на суше, на море и в воздухе. Это прежде всего Международная морская организация (ИМО), Международная морская организация гражданской авиации (ИКАО), Международное агентство по атомной энергии (МАГАТЭ).

Международное сообщество разработало основополагающие принципы сотрудничества в борьбе с терроризмом. Важнейшие среди них — *неуклонно следовать общепризнанным принципам и нормам международного права, добиваться всеобщего осуждения и признания противоправности терроризма во всех его проявлениях.*

Отпор терроризму немыслим без претворения в жизнь принципа международного сотрудничества в борьбе с этим явлением и прежде всего обеспечения неотвратимости наказания за содеянное преступление. В политическом и правовом планах именно ООН стала главным центром глобального противостояния терроризму. Различные аспекты взаимодействия государств регулярно обсуждаются на Генеральной Ассамблее ООН и в ее органах, специализированных учреждениях ООН, Комиссии ООН по правам человека, конгрессах ООН по предупреждению преступности и обращению с правонарушителями. Мощный импульс этой работе придало инициированное в 1999 г. Россией обсуждение противодействия терроризму, несущему угрозу миру и безопасности, на Совете Безопасности ООН. Принятая по его итогам резолюция 1269 признана в качестве стратегической основы для работы Совета Безопасности ООН на антитеррористическом направлении. В ООН идет работа над российским проектом Конвенции по борьбе с актами ядерного терроризма, которая призвана стать важным элементом универсальной правовой основы взаимодействия государств в искоренении этого зла.

Новый, весьма важный и обнадеживающий момент в борьбе с терроризмом — выработка параметров конкретных совместных действий США, Великобритании, Франции, Германии, Японии, Канады, Италии и России. Разумеется, эти государства в силу их политического и экономического влияния обладают немалыми возможностями для искоренения террористической угрозы на нашей планете.

Создан и начал функционировать Антитеррористический центр государств-участников СНГ. Общее руководство его работой осуществляет Совет руководителей основ безопасности и специальных служб стран СНГ. Важнейшим инструментом реализации намеченных планов в борьбе с преступностью и терроризмом является создание советов правоохранительных органов и специальных служб стран СНГ. Анализ проведенной ими работы показывает, что за последние несколько лет удалось наладить взаимодействие в сфере, имеющей непосредственное отношение к национальной безопасности государств Содружества.

Состоявшееся в Москве 28 сентября 2001 г. заседание Совета глав правительств стран СНГ проходило на фоне напряженной международной обстановки, сложившейся в связи с террористическими актами в США. Поэтому участники встречи единодушно приняли специальное заявление, осуждающее международный терроризм, а также сепаратизм.

Сотрудничество в борьбе с терроризмом развивается и на двустороннем уровне. Ярким его примером является деятельность созданных по решению высших должностных лиц российско-американской и российско-индийской рабочих групп по противодействию террористической угрозе, исходящей с территории Афганистана. На группах рассматриваются вызовы региональной и международной стабильности, возникающие в результате поддержки терроризма со стороны талибов, и вырабатываются конкретные меры в целях противодействия этой угрозе. Важное значение имеет постановление Правительства Российской Федерации от 6 ноября 1998 г., в соответствии с которым создана и начала работу Федеральная антитеррористическая комиссия в составе представителей руководства заинтересованных ведомств. Важно как можно скорее

«запустить» в действие недавно принятые в этой области договорные акты, в том числе международные конвенции о борьбе с «бомбовым» терроризмом.

25 июля 1998 г. в нашей стране принят Федеральный закон «О борьбе с терроризмом», который создает прочную нормативно-правовую базу для активизации деятельности правоохранительных органов России в борьбе с терроризмом как внутри страны, так и на международном уровне.

Современное международное сотрудничество в борьбе с терроризмом развивается сравнительно динамично, но оно все же отстает от вызовов времени. Основные направления повышения эффективности антитеррористического взаимодействия включают различные составляющие:

укрепление правового фундамента. В целях придания ему действительно универсального характера важно всемерно расширять круг участников действующих глобальных антитеррористических договоров, устанавливающих своего рода общий знаменатель совместного противодействия государствам угрозе терроризма. Россия активно поддерживает направленные на достижение этой цели ежегодные обращения Генеральной Ассамблеи ООН;

выработку общей стратегии борьбы с терроризмом как уголовным деянием, в основе которой необходимость объединения усилий международного сообщества в противодействии этому явлению, неотвратимость ответственности за преступление, оказание помощи его жертвам, формирование в мире атмосферы активного неприятия терроризма;

лишение террористов ореола борцов за веру, справедливость, против любых форм угнетения и дискриминации.

В идеологическом противоборстве с терроризмом необходимо сделать своими союзниками влиятельные неправительственные структуры, включая представителей различных религиозных конфессий, в целом гражданское общество.

Особо важным вопросом является тема подключения средств массовой информации, мобилизации международного общественного мнения на борьбу с терроризмом, а возможно, и выработки соответствующих международных рекомендаций. Борьба с терроризмом предполагает совершенствование международного сотрудничества и предъявляет новые требования к системе координации усилий в противостоянии этому опасному вызову внутри самих государств.

Особое значение приобретает комплексный подход с упором на максимальное сужение социальной почвы терроризма — безработицы, нищеты, неграмотности, различных форм дискриминации. Отсюда можно сделать следующие выводы:

вступит ли какое-либо государство в борьбу против транснационального терроризма и насколько последовательны будут его действия, зависит в значительной мере от политического соотношения сил внутри собственной страны, и в особенности от того, существуют ли в ней меньшинства, которые идентифицируют себя с террористами и их окружением или бескомпромиссно отвергают их;

двусторонние договоренности последовательной борьбы с терроризмом зачастую эффективнее многосторонних соглашений. При этом решающее значение имеет

неформальный дух, в котором выдержаны эти соглашения, т.е. серьезность намерений участников совместно решать проблему, и, напротив, менее значим формальный текст договора;

государства, имеющие похожее устройство, политическую культуру и сталкивающиеся со схожими проблемами, могут легче достичь консенсуса в отношении способов борьбы с террористами и наполнить их конкретным содержанием, чем страны с различными политическими культурами и интересами.

Поскольку не существует международного терроризма со сложившимися качествами, дальнейшее его развитие зависит от того, будут ли сокращаться или, скорее, все шире распространяться три его основные формы: социально-революционная, этническо-националистическая и религиозная. Даже если трудно сделать общий вывод о будущем развитии терроризма, можно прогнозировать его идеологическое и пространственное смещение: от социал-революционного терроризма к терактам с религиозными мотивами, из Европы — в Северную Африку и на Ближний Восток.

Высокий уровень общественного сознания, политическая культура населения, богатые и глубоко укоренившиеся демократические традиции, хорошо отлаженная и четко работающая государственная машина создают в развитых странах обстановку отторжения и неприятия терроризма.

Глава 2. ФОРМЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

Для того чтобы вести эффективную борьбу с терроризмом, надо найти его корни и изучить среду, их питающую. Так, например, враждебное отношение к «чужой» культуре уходит корнями в совершенно различные мифологические, религиозные и философские системы, но на эмоциональном уровне проявляются общечеловеческие психологические свойства.

Враждебная триада — гнев, отвращение и презрение — составляет эмоциональный фон, который выключает «чужого» из принятых моральных и этических норм и помещает его в категорию «социализированное зло». Осознание того, что другой человек не принадлежит к миру «своих», переводит его в категорию «недочеловек». Мысль о том, что он ритуально нечистый, резко снижает сознательный, культурно выработанный контроль над разнообразными проявлениями агрессии по отношению к данному человеку. Это же отношение может быть перенесено и на группу людей.

Необходимо отметить, что обнаруживаемое в обществе враждебное отношение к определенным социальным или национальным группам не ведет к немедленному и явно выраженному проявлению насилия и агрессии по отношению к представителям данных групп. Это отношение может концентрироваться в форме скрытого «недолюбия».

Однако при определенных условиях, особенно в тех случаях, когда есть лидирующая группа с элементами террористической направленности в идеологии, личностное или общественное «недолюбие» к чужакам может стать основой для терроризма.

Терроризм, в свою очередь, будет иметь проявление в виде трех форм насилия: прямого, структурного и культурного.

Наиболее явным является *прямое насилие* со всеми видами жестокости, проявляемой людьми друг к другу, к другим формам жизни и природе в целом. Оно проявляется

в следующих формах: убийство; телесные повреждения (в том числе и массовые — через взрывы, пожары и другие виды терактов); блокада и запретительные санкции; запрещение родного языка и навязывание другого; отношение к чужакам как гражданам второго сорта; репрессии; задержание; изгнание.

Структурное насилие проявляется в случаях, когда люди, нижестоящие по социальному статусу, ущемлены настолько, что умирают от голода и болезней; когда происходит внедрение в их сознание ложной информации.

Под *культурным насилием* рассматривают аспекты культуры, представленные религией и идеологией, языком и искусством, эмпирической и формальной наукой (логикой и математикой), которые могут быть использованы для оправдания прямого и структурного насилия.

Эти три формы насилия имеют базовые различия во временном отношении: прямое — само событие; структурное — процесс с подъемами и спадами; культурное обнаруживает склонность к «перманентности», оставаясь, по существу, неизменным на долгие периоды с медленной трансформацией базовой культуры.

Можно установить связь между культурным и прямым насилием через структурное. Культура подавляющего общества проповедует, учит, заставляет рассматривать эксплуатацию и репрессии в качестве нормальных и естественных явлений или не замечать их вовсе.

Изучение форм культурного насилия проливает свет на то, каким образом прямое и структурное насилие делается приемлемым в обществе.

Один из способов культурного насилия состоит в изменении моральной окраски действия. Например, убивать во имя страны и нации — справедливо, а убивать ради себя — нет.

Большинство моральных и материальных ценностей, культивирующихся в современном обществе, способствует тому, что агрессия и насилие активно проявляются и воспроизводятся в социуме. Это в первую очередь имеет отношение к статусным, имущественным, возрастным отношениям и создает основу для сильных социальных напряжений в обществе.

Это особенно заметно проявляется в модернизирующихся странах, где большинство людей явно или неявно вовлечено в процесс перераспределения ресурсов и статусов. Такое состояние социума способствует тому, что прямое и структурное насилие проявляется либо как попытка людей, нижестоящих по социальному статусу, уравнивать положение, перераспределить богатство, отомстить, либо как действия со стороны людей, желающих сохранить или повысить свой статус.

Люди, чувствующие себя униженными, зажатыми и подавленными, начинают использовать прямое насилие для изменения своего положения. Возникает контрнасилие.

Многочисленные исследования показали, что рост насильственных действий в обществе тесно связан с крупными и резкими социальными переменами (например, модернизация страны). Происходят нарушения традиционной организации общества, что заставляет людей обратить внимание на свои личные проблемы.

Ощущение (не всегда осознанное и объективное) невозможности удовлетворения своих потребностей способствует повышению вероятности того, что наиболее предсказуемой реакцией становятся различные формы прямого насилия. Но это не единственная реакция, так как при этом могут возникнуть также чувство безнадежности, синдромы лишенности и фрустрации, которые проявляются как направленная внутрь агрессия или как апатия и отстранение.

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ ТЕРРОРИСТА И ЕГО ЖЕРТВЫ

Многочисленные исследования, проводимые зарубежными и отечественными специалистами, позволили составить общий психологический портрет личности террориста, с помощью которого можно выделить его основные характерные черты.

Это лица, трудно адаптирующиеся к общественным устоям и правилам, уверенные в собственном превосходстве над окружающими и испытывающие желание получить признание, славу; террорист — всегда одиночка, даже если ему удалось в какой-то период создать активно действующую группу.

У большинства террористов обнаруживают расстройства личности с высоким уровнем косвенной агрессии; механизм реализации террористического акта, как правило, включает в себя аффектогенную мотивацию, психопатическую самоактуализацию и развивается по схемам:

утрата связей с обществом — оппозиция обществу — переживание общественного давления;

фрустрация — желание лидерства «вопреки» — месть обществу за отвержение.

Главная цель террориста — демонстрация собственной силы, а не нанесение реального ущерба; наиболее громкие террористические акты отмечены, как правило, многочисленными жертвами, что создает страх перед террористом, служит компенсацией со стороны общества и питает его амбиции. Террорист не стремится к безымянности, он всегда охотно берет на себя ответственность за свои действия.

Личность террориста характеризуется сочетанием истерических и взрывных черт, высоким уровнем невротизма и фрустрированностью, приводящей к прорыву барьера социальной адаптации, выраженной диссоциальностью; далеко не всегда террористы обнаруживают физическую агрессию (более характерную для лиц, совершающих преступления против личности, как-то: убийства, изнасилования).

В детском и подростковом возрасте террористы обнаруживали высокий уровень притязаний, завышенную самооценку, отличались склонностью к фантазированию, занимали выраженную внешнеобвиняющую позицию, требовали к себе повышенного внимания педагогов. Уровень их школьной успеваемости не отличался от среднего, у них часто обнаруживали избирательную склонность к одному-двум школьным предметам; как правило, они были отверженными среди сверстников, нередко имели явные или скрытые физические дефекты; жестокости в их поведении не отмечалось, однако часто они совершали акты вандализма.

Жертвы террористических актов, как правило, ни в чем не повинные мирные люди. Совершение террористического акта делает их товарищами по несчастью и обуславливает

развитие довольно стереотипных реакций. Анализ поведения жертв террористических актов показал, что оно по многим параметрам сближается с поведением жертв стихийных бедствий и техногенных катастроф.

По различным классификациям выделяются разные фазы поведенческих реакций. Объединяя данные многих исследователей, можно обозначить:

фазу предвоздействия, когда испытываются чувства грядущей беды, беспокойство, ощущение угрозы; эта фаза особенно актуальна, если террористические акты осуществляются систематически либо им предшествуют угрозы; нередко угроза игнорируется. На фазе предвоздействия среди населения отмечаются единичные невротические расстройства с выраженным психогенным компонентом и паническим радикалом;

фазу воздействия — непосредственно период действия разрушительного фактора; как правило, это минуты и часы, реже — дни; доминирующей эмоцией в этот период является страх;

героическую фазу, которая длится также несколько часов или дней, сопровождается подъемом, воодушевлением, всплеском альтруизма, желанием помочь пострадавшим спастись и выжить;

фазу «медового месяца», которая сопровождается чувством гордости за то, что опасность преодолена, уверенностью в том, что в скором времени проблемы будут решены;

фазу разочарования, которая длится до полутора лет, сопровождается чувством разочарования, гнева, негодования и горечи, крушением личных надежд;

фазу восстановления, которая развивается через полтора-два года, сопровождается осознанием необходимости налаживать жизнь, брать на себя ответственность за решение насущных проблем.

Знание психологического состояния жертв террористических актов и этапов восстановительного периода поможет найти оптимальный и верный путь оказания необходимой помощи жертве терроризма.

Раздел II

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Глава 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СКЛОННОСТИ ПОДРОСТКОВ К АГРЕССИИ, АУТОАГРЕССИИ И ТЕРРОРИЗМУ

Современная цивилизация порождает кризисные явления в школьной среде. Тревожат антигуманность, снижение этических, нравственных критериев у многих подростков. Среди подростков и детей усиливаются инфантильные тенденции: недостаточная самостоятельность, скудный опыт социальной жизни.

Опасность дегуманизации подрастающего поколения нарастает. Мир переживает вспышку наркомании, проституции, преступности.

Волна насилия и преступности среди учащихся не спадает. Изъяны в духовном становлении учащихся — результат многих слагаемых. Здесь и неблагоприятные семейные, социальные условия, и массовая культура с ее насилием и жестокостью, и, наконец, пробелы школьного воспитания.

Жестокость, нетерпимость к сверстникам, людям иных национальностей, убеждений, социального положения — недостаток воспитания.

В поведении подростков, особенно тех, кого принято относить к трудным, часто прослеживается стремление самоутвердиться за счет более слабых сверстников или даже взрослых людей путем их устрашения или с помощью насилия. Такое поведение можно квалифицировать как «бытовой терроризм».

У некоторых подростков стремление запугать окружающих, держа их в состоянии постоянного страха или психического напряжения, обычно связано с достижением конкретных, часто глубоко эгоистических целей. У таких подростков бывают сформированы потребности, которые они не могут удовлетворить доступными им средствами (например, потребности в социальном признании, доминировании, материальные, сексуальные, коммуникативные потребности и т. д.). Сам подросток, как правило, отличается рядом черт характера, сложившихся под влиянием определенных микросоциальных условий. Имеют значение при этом и элементы психофизиологических трудностей взросления (плохое самочувствие, резкие колебания настроения, неустойчивость психики в период полового созревания и т. д.).

Для педагога важно не только понимать причины, которые могут привести к деформациям характера подростка и вследствие этого к бытовому терроризму по отношению к близким людям, друзьям, учителям, но также следует четко представлять себе, насколько опасно это явление для общества в целом, какие отдаленные последствия

может иметь освоение таких болезненных форм достижения личных (или узкогрупповых) целей, как терроризм.

Большое значение имеет решение проблемы бытового терроризма и предупреждение этого явления в обществе, где манипуляция путем насилия имеет широкое распространение, является частью бытовой культуры и не осознается большинством населения как негативное общественное явление. Педагоги должны способствовать осознанию этой проблемы родителями учащихся, поскольку именно в семье складываются главные поведенческие стереотипы подростка, развивается склонность разрешать собственные трудности путем насилия и агрессии. Это позволит снизить остроту конфликтов, возникающих между педагогами, родителями и подростками и будет способствовать решению возникающих проблем на основе взаимопонимания, толерантности и оптимизации взаимоотношений.

Причины агрессивного поведения подростков имеют ряд психофизиологических предпосылок, лежащих в основе формирования устойчивых болезненных стереотипов взаимоотношений с людьми. Спокойное, неизменно гармоничное, застывшее, приспособленное существование человека невозможно в принципе. Динамическое равновесие с окружающей средой, в котором пребывает человек, делает необходимой постоянную к ней адаптацию. Если этот процесс протекает успешно, можно считать человека здоровым на данном конкретном промежутке времени. В противоположном случае различные формы дезадаптации приводят к заболеваниям соматического и психического характера, а также к социальным отклонениям. Например, аддиктивное поведение, направленное на поиски радости, удовольствия любой ценой (путем употребления наркотиков, алкоголя и пр.).

Особенно трудна адаптация к средовым условиям в подростковом возрасте в силу переживаемых организмом физических и психофизиологических перестроек.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения здоровье необходимо рассматривать не только как состояние благополучия, но и как процесс постоянного поддержания этого благополучия. Поэтому, чтобы быть здоровым, необходимо выработать особый стиль жизни, который позволял бы постоянно поддерживать здоровье, иными словами, необходимо выработать, сформировать здоровый образ жизни.

Образ жизни подростка может считаться здоровым, если он не только позволяет ему сохранять и поддерживать здоровье, но и обеспечивает адаптацию к внешнесредовым факторам в трудный период взросления.

Отклонения в состоянии здоровья (вплоть до болезни) часто имеют именно поведенческую основу.

Многие болезненные и рискованные формы поведения складываются (осваиваются) именно в подростковый период, хотя их причины могли объективно влиять на ребенка и раньше.

Например, подростков часто волнует, соответствуют ли они «норме». Знакомство с проблемой позволит им легко усвоить, что четкое определение нормы отсутствует и в различных отраслях знания о человеке, его организме и поведении существуют свои представления о так называемой норме. Примером может послужить антропологическое описание трех мальчиков-подростков 14-летнего возраста. Один из них — невысокий,

с детскими мышцами, невыраженными вторичными половыми признаками. Его легко можно принять за 12-летнего. Другой — практически взрослый мужчина с широкими плечами, сильными мышцами, развитыми вторичными половыми признаками. Третий занимает как бы промежуточное положение. Несмотря на различие в показателях физиологической зрелости, все три мальчика имеют нормальное физическое развитие в соответствии с принятыми морфофизиологическими критериями нормы.

От ресурсов здоровья зависит:

физиологическая и психологическая «стоимость» результатов тех или иных видов деятельности, а значит, и уровень жизненного успеха;

прогноз будущих состояний организма в конкретных внешнесредовых условиях и при определенных видах деятельности, а значит, и успешность адаптации;

интерес к знаниям о биологических особенностях собственного организма и умение правильно их учитывать в конкретных обстоятельствах реальной жизни (фактор личностного развития);

возможность наиболее эффективного формирования у подростка представлений о здоровье как о важном атрибуте социального успеха (реальный путь к освоению навыков здорового образа жизни).

Здоровый человек в поведенческом плане наслаждается жизнью и всеми ее проявлениями: любовью, дружбой, любимым делом; легче осваивает трудовые навыки, успешнее приспособляется (адаптируется) к условиям существования.

Имея в «здоровом теле здоровый дух», человек испытывает потребность учиться и работать, он общителен, доброжелателен к людям, заботливо и бережно относится к близким, стрессоустойчив. Болезнь проявляется в субъективном совокупном ощущении дискомфорта — не только боли и физической слабости, но и слабости психической, проявляющейся в неумении рационально организовать собственную жизнь.

Больной человек, как правило, не способен эффективно трудиться, строить продуктивные отношения с людьми, принимать решения и нести за них ответственность, заботиться о близких. Человека с болезненным поведением отличает агрессивность, конфликтность, склонность к вредным привычкам (пьянству, наркомании, токсикомании, беспорядочным половым связям и пр.).

Поскольку создать комфортные или просто оптимальные условия во всех сферах жизни просто невозможно, человек неизбежно должен специализировать свои отношения с окружающей средой, выбирать и реализовывать значимые направления своей активности. (Аналогичное происходит в виртуальном мире, когда вживаешься в компьютерную игру: есть достаточное количество вариантов построения игры, но всегда в дефиците либо время, либо очки, либо количество попыток.) Это означает необходимость уметь оптимизировать (упростить или усложнить в соответствии с жизненно важными потребностями) взаимоотношения с окружающей средой до индивидуального уровня переносимости действующих при этом нагрузок. Понятно, что формирование здорового образа жизни заключается в том, чтобы поддерживать максимальное количество связей с миром, способных быть конструктивными и жизнеспособными, с пользой для здоровья.

Большинство людей воспринимает жизнь как величайшую личную ценность. В то же время ценность здоровья нередко только декларируется, а на деле многие ничего не делают для того, чтобы сохранить, улучшить свое здоровье или хотя бы не наносить ему вреда. Причины этого — невежество, недостаток общей культуры, неумение правильно, в соответствии со своими возможностями организовать свою жизнь и неумение беречь собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Многие подростки осознают, что не могут эффективно адаптироваться (приспосабливаться) к социальным требованиям, но не связывают это с образом жизни, неупорядоченным режимом дня, нерегулярным питанием, употреблением вредных для здоровья веществ. Причины своих жизненных проблем в первую очередь ищут в себе (низкая самооценка), в сфере общения (стремление самоутвердиться), часто — в материальной сфере, но не в образе жизни и не в сфере деятельности.

Часто отклонение от здорового поведения является внешней, видимой причиной конфликтов, под которой коренятся проблемы взаимоотношений в семье и школе. Было бы целесообразно обратить внимание подростка на осознание корней неблагополучия, как истинного, так и мнимого.

Отклонения в состоянии здоровья (вплоть до болезни) часто имеют именно поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается путем воспитания. Здоровый образ жизни современного человека не может сложиться без формирования путем целенаправленного воспитания мотивации здорового образа жизни. Ранее считали, что если человек знает, что полезно, а что вредно, то он и будет вести себя соответствующим образом. Однако идея «полезности» реализуется лишь в том случае, если она не вступает в противоречие с особенностями воспитания и не требует от индивида каких-либо усилий. Известно, что подростки, твердо знающие о вреде наркотических веществ, часто не способны противостоять давлению приятелей, компании и фактически вовлекаются в наркотическую зависимость помимо своей воли, если не подготовлены настолько, чтобы эффективно противостоять давлению «друзей». Понятно, что для этого одними рассказами о вреде тех или иных веществ не обойтись: необходимо формирование соответствующих мотивов здоровья.

Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому необходимо использовать все возможности педагогики для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Однако условия учебно-воспитательного процесса в школе и собственно педагогического воздействия, способные повысить риск развития у школьников заболеваний, включают три главных фактора: условия обучения, учебную нагрузку, взаимоотношение учителя и ученика.

Фактор условий обучения объединяет реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляцию учебных помещений, полиграфические параметры учебников, т. е. все средовые характеристики, подлежащие гигиеническому нормированию.

Фактор учебной нагрузки объединяет всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения: объем заданий (учебная нагрузка в целом), распределение видов учебной деятельности в течение учебного дня (недели, четверти, года), проблему учебного плана и пр.

Фактор взаимоотношений учителя и ученика определяется стилем взаимоотношений педагога и ученика, включая оценку учебной деятельности последнего. Любые нарушения в системе этих отношений непосредственно отражаются на психическом состоянии учащихся.

Несоответствие условий, требований и характера взаимоотношений в ходе учебного процесса индивидуальным возможностям и особенностям учащегося повышает риск развития заболевания, снижает резервы здоровья и способствует отклоняющемуся поведению.

Таким образом, любая педагогическая (учебная) ситуация, складывающаяся для ученика в школе, может иметь благоприятные и неблагоприятные последствия для его здоровья. Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению заболеваемости, способствует профилактике заболеваний и предупреждению болезненного и рискованного поведения. В обратном случае применяемые педагогические технологии необходимо рассматривать как неадекватные возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Современные подростки стали более прагматичными, для них резко возросла значимость материальных ценностей, а для различных категорий трудных подростков — делинквентных, неуспевающих, с аддиктивным поведением — характерно отсутствие жизненных целей, обеднение, сужение и деформация временной перспективы. Известно, что ценности подросткового социума могут быть негативистскими и выражаться в отрицании социально одобряемых взрослыми норм, в том числе в сфере здоровья. В этой связи очевидно, что для нормальной социализации и формирования здорового образа жизни у подростков должны быть сформированы такие идеалы, ценности и жизненные цели, которые способствовали бы позитивному развитию личности.

Естественно, что в переходном возрасте, когда происходят существенные изменения во внешности подростков, практически всех их волнуют проблемы привлекательности и соответствия моде в одежде, значимость фактора внешности, причем переживания по этому поводу стали у современных молодых людей более острыми (влияние средств массовой информации, предоставляющих некие «образцы»).

Нередко практикуемое подростками демонстративное поведение (развязность, упрямство, грубость и пр.) или крикливая одежда основной своей целью имеют более или менее осознанное желание привлечь к себе внимание окружающих, и в первые моменты знакомства это может сработать. Но успешность долговременных отношений и взаимодействия людей друг с другом определяются не внешними данными и не ярлыками на одежде, а личностными качествами. К сожалению, взрослые не только не пытаются вытеснить гипертрофированные ориентации подростков на внешние данные, но нередко своими критическими замечаниями и поддразниванием по поводу тех или иных особенностей физического облика детей усиливают у последних чувство собственной неполноценности. Это, в свою очередь, проявляется в замкнутости, необщительности, пониженном настроении, а порой и в депрессии и агрессивном поведении.

Психотравмирующие высказывания допускают не только родители, но и школьные врачи, педагоги, особенно учителя физкультуры, тренеры, хореографы. И поскольку

преимущества в группах сверстников более красивых, физически привлекательных начинают проявляться примерно с четырехлетнего возраста, формировать ориентацию на более важные, чем внешность, ценности необходимо своевременно, задолго до начала полового созревания. Тем более что физическая привлекательность не только не обеспечивает стабильного успеха и гармоничности в долговременных отношениях, но может быть даже своего рода фактором риска, поскольку красивые люди привыкли всем нравиться и чаще становятся объектами внимания и попыток завязывания знакомств со стороны других людей.

Как отмечают психологи и педагоги, работающие с подростками, проблемы, возникающие в этой возрастной группе, могут быть обусловлены поисками или трудностями, связанными с удовлетворением основных потребностей:

физиологической, связанной с физической и сексуальной активностью;

в психологической безопасности («реакция группирования»);

в независимости и эмансипации от родителей;

в привязанности, в успехе, в проверке своих возможностей, в самореализации и развитии собственного «Я».

Что касается подростковых психиатров, то, помимо традиционных для этого возраста акцентуаций характера, им чаще всего приходится сталкиваться с саморазрушающим (алкоголизм, наркомания, токсикомания, суициды) либо с агрессивным поведением в отношении окружающих. Кроме того, в последние годы все большее распространение получают социальные девиации, связанные с мистикой, оккультизмом и тоталитарными религиозными сектами.

Ребенку необходима помощь в поиске личностных механизмов регуляции жизнедеятельности, позволяющих успешно разрешать возникающие противоречия. *Саморегуляция* является тем системным процессом, который способен обеспечить адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности ребенка благодаря использованию внутренних резервов. Она предоставляет ему свободу от обстоятельств, обеспечивает возможность самоактуализации даже в самых трудных условиях. Способность к рефлексии и произвольному управлению собственной деятельностью — показатель гармонии и зрелости личности.

Отсутствие или недостаточная сформированность способности к саморегуляции усиливает директивность актуальных потребностей подростка и связанных с неуспехом в их реализации эмоций, способствует фиксации отрицательного эмоционального состояния в сочетании со стойкими соматическими изменениями в организме. Создается замкнутый круг: неуспех в реализации актуальной деятельности — отрицательные эмоции — защитные автоматизмы — фиксация отрицательных эмоций — неблагоприятные соматические сдвиги в организме — усиление отрицательных эмоций — фиксация болезненных соматических проявлений. Вероятность формирования подобного порочного круга повышается в критических жизненных ситуациях, требующих от ребенка (подростка, юноши) повышенной активности в области саморегуляции. Организуя адекватное социальное окружение, педагог одновременно создает условия для развития у ребенка социальных навыков, способных поддерживать его социальную адаптацию.

Психофизиологические особенности подростков обусловлены во многом спецификой взаимодействия центральной и эндокринной систем.

С этой точки зрения в половом созревании можно выделить два этапа. На первом этапе происходит повышение активности нервных центров, приводящее к началу полового созревания, которое стимулируется повышением активности гипоталамуса и гипофиза. На втором — происходит рост активности половых желез, усиливается выброс в кровь половых гормонов, под их влиянием начинаются сдвиги во всем организме, контролируемые центральной нервной системой.

Половые гормоны оказывают специфическое влияние на все клетки тела без исключения, в том числе на клетки головного мозга. Это влечет за собой изменения состояния, самочувствия и настроения подростка, что отражается и на его поведении в различных ситуациях.

Перестройка гормональной системы на первом этапе полового созревания (от 11 до 14 лет) может повлечь за собой резкую возбудимость, нервность, быструю утомляемость, эмоциональную неустойчивость и агрессивность. Отмечается повышенная активность подкорковых структур, усиление их влияния на кору больших полушарий, что в конечном итоге приводит к снижению адаптационных возможностей высших отделов центральной нервной системы, а также ухудшению восприятия и внимания.

Для младшего подростка (особенно мальчика) характерны и сопутствующие различной деятельности дополнительные движения рук, ног, туловища, например размахивание руками во время речи, качание на стуле, постоянные попытки на что-нибудь облокотиться, опереться. Подростку тяжело сохранять стабильную прямую позу во время стояния, сидения.

Психоэмоциональная сфера младшего подростка зачастую представляет собой комок противоречий и заключается в том, что, проявляя грубость и нетерпимость, они одновременно очень ранимы. Их настроение может меняться в короткий промежуток времени от жизнерадостного до мрачного.

С настроением и эмоциональным состоянием тесно связана способность подростка выполнять не только трудную, но и привычную, хорошо знакомую или любимую работу: иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, иногда — медлительны и апатичны. Поэтому младшим подросткам необходим прежде всего щадящий режим, предотвращение различных перегрузок в связи с повышенной утомляемостью и раздражительностью. Несоблюдение рационального режима жизни, чрезмерные умственные, физические нагрузки и сильные эмоциональные переживания в конечном итоге могут привести к невротизации подростка и болезненным формам поведения.

Половые различия в поведении младших подростков чаще сводятся к тому, что у девочек, несмотря на повышенную впечатлительность, наблюдается преимущественно сонливое, апатичное состояние, а у мальчиков — сравнительно более активное поведение и негативные поступки по отношению к взрослым и товарищам.

Старшие подростки менее раздражительны, чем младшие и средние, настроение у них чаще жизнерадостное, оптимистическое. На смену неуравновешенности и неуверенности в своих силах приходит повышенная, а нередко и завышенная самооценка. Эти особенности имеют под собой глубокую физиологическую основу.

На втором этапе полового созревания (после 12—14 лет) половые гормоны становятся не только мощным фактором усиления обмена веществ, но и, как следствие, фактором, повышающим регуляторные возможности центральной нервной системы, ее работоспособность и уравновешенность нервных процессов. На поздних стадиях пубертата в основном складывается свойственный взрослым характер корково-подкорковых взаимоотношений, усиливается и становится более экономичной функциональная активность коры больших полушарий. У старших подростков увеличивается способность к концентрации внимания, умственным и физическим усилиям, эмоциональная устойчивость и адекватность поведенческих реакций. Поэтому старшие подростки больше нуждаются в том, чтобы их избыточная энергия находила правильный выход, и в работе с ними требуется в первую очередь правильная организация и содержательное наполнение их повседневной деятельности.

Характер течения пубертатного периода всегда определяется особенностями среды, в которой происходит развитие подростка, и при благоприятных условиях кризисы в этом возрасте совсем не обязательны. Однако нередки и отклонения в развитии различных систем (в том числе репродуктивной) организма подростка, которые могут носить не только функциональный, но и патологический характер.

В течение первого этапа полового созревания ввиду несформированности взаимоотношений между центрами подкорковой регуляции (гипоталамус, гипофиз) и половыми железами, как правило, возникает повышенное возбуждение в подкорковых структурах, в том числе тех, которые осуществляют вегетативную регуляцию температуры организма, тонуса кровеносных сосудов и сердечной мышцы, пищеварения и обмена веществ и пр. Это может привести к таким преходящим нарушениям жизнедеятельности организма подростков обоего пола, как подростково-юношеская гипер- или гипотония, вегетосо-судистая дистония, алиментарное ожирение или похудание, повышенная сонливость, невротические состояния.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И СПОРТА НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

В подростковом, юношеском возрасте физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации умственной работоспособности и психической устойчивости, влияют на деятельность гормональной сферы, усиливая выработку гормонов удовольствия — эндорфинов. При этом резко сокращается выделение адреналина и «стрессовых» гормонов.

Таким образом, двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение.

В настоящее время двигательный режим большинства учащихся в основном ограничен поездкой на транспорте, подъемом на лифте, занятиями физкультурой в школе (редко — дома), непродолжительными прогулками на улице. В результате большую часть суток подростки ведут малоподвижный образ жизни, выполняя уроки или просматривая телепередачи. Недостаток двигательной активности сказывается на общем состоянии здоровья. Часто меняется артериальное давление, человек быстро утомляется, у него резко меняется настроение. Недостаток движения, *гиподинамия*, как и переедание, приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Для сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности, укрепления защитных сил организма и преодоления стрессов необходимы регулярные занятия

физкультурой и спортом. Главное — найти такой вид спорта или комплекс упражнений, который доставлял бы удовольствие. В этом случае хорошая физическая форма поможет удовлетворить определенные социальные, интеллектуальные и духовные потребности, а не будет самоцелью и навязчивой идеей.

В приобщении детей и подростков к спорту очень большое значение имеет положительная мотивация ребенка к занятиям, которую создает успех, достигнутый в спортивных соревнованиях. Поэтому оздоровительная работа в школе с использованием средств физической культуры и спорта должна проводиться с учетом важной роли соревновательности в ходе занятий, а не только их полезности. Повышение двигательной активности учащихся лучше сочетать с закаливанием.

Закаливание — это целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к их действию.

РОК-МУЗЫКА И АГРЕССИЯ

Специальные исследования показали, что звучание рок-музыки на дискотеках и молодежных концертах приближается к 120 дБ у эстрады и к 108—110 дБ в центре зала. Такой уровень звучания, лежащий за пределами психофизиологической нормы, приводит к травмированию органов слуха и его снижению. Повышенная громкость и характер рок-музыки при длительном воздействии рассеивают внимание, угнетают умственную деятельность, приводят к состоянию повышенной возбудимости, нарушению памяти, снижению интеллектуальных возможностей человека.

При длительном прослушивании музыки в стиле тяжелого рока нарушается нормальный режим работы головного мозга и начинают осуществляться биохимические процессы, не свойственные для него в нормальных условиях (аналогичные действию наркотических веществ) и совсем не безобидные для здоровья. Они приводят к нервному истощению, психическим заболеваниям, нарушениям норм общепринятого поведения.

Многие фестивали рок-музыки в 70—90-х гг. XX в. заканчивались побоищами, в результате которых сотни людей получили серьезные травмы, а некоторые из них за удовольствие приобщиться к миру звуков рок-музыки заплатились жизнью.

Данные исследования сотрудников Всесоюзного научно-методического центра по изучению и предупреждению экстремальных состояний Белорусского государственного университета свидетельствуют, что действие рок-музыки (тяжелый рок) вызывает раздражительность, агрессивность, и в конечном итоге организм попадает в экстремальное состояние и происходит нарушение его жизненно важных функций.

Все это позволило сделать вывод, что стиль «тяжелый металл» в рок-музыке особенно агрессивен в отношении эмоциональной сферы. По мнению профессора Г. Рауха (Германия), определенные виды современной развлекательной музыки могут быть отнесены к сильным раздражителям нервной системы, способствующим активному выделению стресс-гормонов, которые «стирают» часть запечатленной в мозгу информации и таким образом оказывают отрицательное влияние на интеллектуальную сферу человека. Ученые единодушно пришли к выводу, что влечение к рок-музыке составляет одну из проблем рискованного образа жизни и требует решения не только на психофизиологическом, биохимическом, но и на социальном уровне во всем мире.

УРБАНИСТИЧЕСКАЯ СРЕДА — ИСТОЧНИК БЫТОВОГО ТЕРРОРИЗМА

Особенности урбанистических условий жизни человека не отвечают потребностям, сформированным в процессе многовековой его адаптации к природной среде. В искусственных ландшафтах естественным путем не складываются устойчивые, веками проверенные благоприятные для человека стереотипы поведения, которыми можно было бы надежно руководствоваться и которые способствовали бы достижению психоэмоционального комфорта при соблюдении неких правил, создавая надежную психологическую защиту.

Формами психологической защиты от стрессов повседневной жизни стали:

в сфере социальной жизни — социальная мимикрия, социальное отшельничество, асоциальные формы поведения. В основе, как правило, лежит неспособность к производительному труду и невозможность по тем или иным причинам профессионального совершенствования в труде;

в сфере семейной жизни — принижение лиц противоположного пола, половое отчуждение (от равнодушия до агрессивности), следствием чего является «нарочитое одиночество», снижение рождаемости или «сознательная» бездетность, наконец, разложение семьи как социального института. В основе этого, как правило, также коренится дезадаптация — неумение разобраться в реалиях жизни, правильно выстроить жизненные приоритеты, своего рода инфантилизм;

в сфере личности — эмоциональный хронический стресс вследствие невозможности своевременной переоценки ценностей и адекватного изменения поведения приводит к вредным привычкам (пьянству, употреблению наркотиков, половой распущенности и пр.).

Эмоциональные стрессы — тяжелые переживания жизненных ситуаций, остро и длительно ограничивающие социальные и биологические потребности человека. Сейчас жизнь запрограммирована на эмоциональные стрессы и невозможна без них. Личность разрушают несильные, но длительные, постоянные, хронические отрицательные эмоции (тревога, страх, гнев, неудовлетворенность, внутренняя напряженность, неуверенность в себе, недоверие к окружающим, чувство одиночества, обиды и др.). Углубление этих эмоций может привести к нарушению трудоспособности и анатомо-физиологическим отклонениям.

Эмоциональным стрессам подвержены холерики и меланхолики — люди, которым в разной степени присущи такие качества, как тревожность, конфликтность, чрезмерная ответственность, недооценка собственной усталости, а также такие качества, как мнительность, ранимость, робость, соперничество, максимализм, нетерпимость.

Следствием эмоционального стресса бывают психосоматические заболевания: гипертония, ишемическая болезнь сердца (вплоть до инфаркта), ишемия мозга (до инсульта), язва желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит, панкреатит, запоры, нейродермит, потеря зрения и др. При повторении эмоционального стресса возможен рецидив вылеченного психосоматического заболевания. Таким образом, создается порочный круг: стресс — заболевание — стресс.

Стресс усиливает расстройства памяти, нарушается сон, возникает депрессия, нервозность.

Тем не менее стресс периодически необходим организму как закаливающее, развивающее и укрепляющее средство. Поэтому необходимо научиться справляться с жизненными трудностями, обязательно делать это *самому, самостоятельно* преодолевая стрессовые ситуации.

К общеизвестным способам профилактики и преодоления стрессов относятся соблюдение режима дня, правильное чередование работы и отдыха, полноценный сон, хорошо сбалансированное питание. Эти способы крайне необходимы детям, поскольку волевая саморегуляция их поведения при несформированности или слабости мотивации малоэффективна, и долг учителей и родителей — обеспечить все необходимое для психологической защиты ребенка, не мирясь с дезадаптивным поведением детей, а создавая условия для нормальной адаптации к жизни.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК СЛЕДСТВИЕ НАРУШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Конфликт в отношениях обычно является следствием либо противоречий в мнениях и взглядах, либо неумения правильно общаться. В связи с этим важно научиться замечать и определять настроение и состояние другого; уметь слушать, вникая в суть слов собеседника, и точно выражать собственные чувства и мысли; быть доброжелательным, чутким, тактичным и внимательным.

Приведем наиболее распространенные психотехнические тактики поведения в конфликтной ситуации.

Уход от конфликта (например, переход на другую тему или же прерывание общения): это не решение проблемы, а оттягивание развязки. И хотя таким способом можно выиграть время для принятия оптимального решения, напряженность во взаимоотношениях, скорее всего, будет возрастать.

Сглаживание конфликта: одна из сторон либо оправдывает себя, либо соглашается с предъявляемыми претензиями, но только в данный момент. Фактически это также не решение проблемы, скорее, попытка успокоить партнера по общению.

Компромисс: открытое обсуждение мнений, позиций, имеющихся альтернатив и ресурсов, направленное на поиск наиболее удобного и приемлемого для обеих сторон решения.

Конфронтация: каждый отстаивает свои позиции и не прислушивается к мнению другого. Обычно вместо решения проблемы этого приводит к ссоре.

Принуждение: прямолинейное «силовое» навязывание одним из участников конфликта своего мнения или решения.

Наиболее приемлемыми являются компромисс и в какой-то мере сглаживание. Уход от конфликта может демонстрировать либо психологическую слабость, либо равнодушие одного из партнеров. Конфронтация и принуждение одинаково плохо влияют на эмоциональное состояние и устойчивость отношений.

Очень опасно перерастание конфликта в предсуицидальную ситуацию.

В чем основные причины подростковых конфликтов? Первая — безудержная потребность в самостоятельности; вторая — противоречивость и неустойчивость самооценок; третья — построение своей системы ценностей и поиск смысла жизни, порождающий черно-белое видение мира. Так что совсем не случайно понятия «подросток» и «конфликт» стоят рядом.

Существует деление конфликтов на *деловые* и *эмоциональные*. В первом случае основные противоречия связаны с различным представлением участников о целях и путях реализации совместной деятельности; во втором — с особенностями личности партнеров.

Принято также говорить о конструктивных и деструктивных конфликтах. В последнем случае речь чаще идет не о природе самого конфликта (его причинах или структуре), а, скорее, о тех или иных способах поведения человека в конфликтной ситуации и возможных последствиях конфликтного взаимодействия.

Деструктивный конфликт, как правило, ведет к ухудшению взаимоотношений между участниками, в нем стороны быстро «переходят на личности», нередко или забывая о самой причине конфликта, или подменяя ее другими источниками разногласий. Для него характерно расширение числа участников конфликта, нарастание эмоциональной напряженности, взаимные обвинения, рост предубежденности партнеров друг против друга. Как правило, компромисс при таком протекании конфликта невозможен. Основным признаком деструктивного конфликта является общее недовольство исходом конфликтного взаимодействия, ощущение неизбежности новых столкновений, плохое настроение. Конструктивный конфликт, напротив, является той «очищающей грозой», которая открывает перед участниками путь для нового в межличностных отношениях — новых решений, новых чувств.

Каковы же правила поведения в конфликте или как ссориться конструктивно?

Специалисты в этом вопросе выделяют несколько принципов, которым стоит следовать, если быть ориентированным на конструктивное разрешение конфликтной ситуации.

С этими принципами педагог должен познакомить учащихся уже хотя бы с той целью, чтобы подростки понимали, что, кроме опасных для здоровья и жизни способов выхода из конфликта, как-то: употребление алкоголя, наркотиков, экстремальный спорт, есть и более простые и безопасные для организма варианты. Что же нужно посоветовать подросткам для выхода из конфликтной ситуации?

Во-первых, стоит «остановиться, присмотреться, прислушаться» к партнерам и к себе самому: понять, в чем истинная причина вступления в конфликт тех или иных его участников, какие интересы они преследуют.

Во-вторых, следует отказаться от установки «победа любой ценой» — как правило, отказ даже одной стороны от столь максималистской (максимализм — это предъявление крайних, невыблемых требований) позиции благотворно влияет на дальнейшее развитие событий.

В-третьих, у большинства конфликтов возможно нахождение целого веера решений.

В-четвертых, предлагая противоположной стороне тот вариант решения конфликтной ситуации, который лично нам представляется наилучшим, надо помнить, что партнер, чтобы вступить в конструктивное взаимодействие, должен, как минимум, нас услышать.

В-пятых, не стоит забывать, что при любых, даже самых тяжелых конфликтах, всегда остается одна непреходящая ценность — межличностные отношения, которые могут быть сохранены. Только ради одного этого стоит постараться проделать все предыдущее.

Основные задачи первичной поддержки сводятся к следующему:

помочь подавленному сложившейся ситуацией ребенку сконцентрироваться на решении своей проблемы;

поддерживать контакт подростка с реальностью; не обещать того, что не может быть выполнено;

психологически «принять» подростка во взаимоотношениях, что позволит ему смягчиться, не защищаться против «плохих» чувств, снизить уровень критицизма в отношении себя, психическое перенапряжение, тревогу и стыд по поводу сложившейся ситуации;

оценить (в рамках логической дискуссии) способность подростка рассуждать и противостоять реальности без ухода в фантазию, в симптомы физической болезни, в пессимизм и т. д.;

при необходимости демонстрировать подростку определенные образцы поведения в качестве примера устойчивости человека к стрессовой ситуации, самоконтроля, видения перспектив, логического анализа жизненных ситуаций. Это усиливает возможности «Я» подростка, который может эти образцы усвоить и со временем использовать в своем поведении;

предоставлять подростку необходимую информацию, что повышает его мотивацию на решение проблемы, поскольку вселяет надежду, разделяет факты на те, что «внутри» личности, и те, что «снаружи», и предотвращает необоснованные ожидания, что «все утрясется само собой»;

предоставлять советы и поддерживать собственные усилия подростка по сохранению контроля над ситуацией, уменьшать его сомнения и страх перед неизвестным, внушать надежду и способствовать возможностям подростка для самоанализа и готовности к тому, чтобы справиться с ситуацией;

защищать права и интересы подростка, быть посредниками в переговорах с родителями, специалистами, организациями, оказывать помощь в получении доступа к необходимым социальным ресурсам и т. д.

Психологическая поддержка подростка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, должна параллельно со школой осуществляться в семье. Родители должны:

объяснять ребенку то, что произошло, в доступной для него форме;

помочь высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок;

дать понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям;

дать время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния;

если ребенок испытывает страх, показать ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе;

если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позволить ребенку, например, спать с включенным светом;

объяснить ребенку в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем;

не критиковать проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних, «детских» ступеней развития;

позволять ребенку выражать любые свои эмоции и не ждать от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным;

дать возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставить ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.

Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, родители должны быть достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

Глава 5. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

По международным стандартам здоровье — это социальная категория, а проблема психического здоровья населения — одна из самых актуальных в современной России. Нарушения в сфере психического здоровья существенным образом сказываются на самых разных показателях благополучия как отдельных граждан, так и всей страны. Основными показателями социально-психологических последствий неблагополучия в сфере психического здоровья являются:

ухудшение качества жизни;

уязвимость к различного рода стрессорам, в том числе жизненным трудностям и ситуациям;

широкий спектр поведенческих и социальных проявлений дезадаптации.

Качество жизни индивида определяется его позицией в жизни, основанной на системе культурных ценностей, отношением к целям, которые он ставит перед собой, ожиданиям, стандартам и заботам. Это определение подчеркивает субъективность качества жизни, включает как позитивные, так и негативные ее аспекты и является многомерным.

К основным параметрам качества жизни можно отнести: физическое и психическое функционирование; материальный достаток (доход, дом и т. д.); социальные отношения; духовную жизнь (ориентация на будущее, религиозность, индивидуальные убеждения и т. д.); уровень независимости, окружающую среду.

На качество жизни могут оказывать влияние возникающие проблемы:

миграция и связанное с этим ослабление влияния традиционной системы поддержки со стороны семьи;

появление в рамках данного общества новых запросов в области технологии, требующих от индивида новых умений и навыков;

воздействие средств массовой информации, распространяющих идеи и ценности, противоречащие идеям и ценностям, свойственным индивиду в силу его воспитания и образования;

влияние вертикальной социальной динамики, активно пропагандируемой и поощряемой социумом;

возрастание частоты и роли межличностных, межэтнических и межконфессиональных контактов;

различные факторы международного характера (экономика, угроза миру и личной безопасности, состояние окружающей среды, терроризм и пр.), воздействие которых люди не в силах контролировать.

Все эти факторы вызывают у людей стрессы. Сила их воздействия наиболее велика в ситуациях, где у индивида мало возможностей самому определять свою судьбу или где эти возможности в силу каких-либо причин ограничены. Естественно, что дети и подростки являются одной из наиболее уязвимых групп населения. Произошедшие в нашей стране резкие перемены только усиливают эти общие для всех стран положения.

К наиболее значимым сферам социально-психологического проявления последствий ухудшения психического здоровья относятся: личностная, социальная, производственная, семейная.

В личностной сфере наиболее часто встречаются: изменения в самосознании (заниженная или завышенная самооценка, нарушения в самоотношении, полоролевой идентичности, саморегуляции и пр.), психосоматические заболевания (астма, мигрень, гипертония и пр.), рост конфликтности, агрессивности и раздражительности, нарушения межличностных отношений.

В социальной сфере социально-психологические последствия проявляются в нарастании отчуждения и аномии, следствием чего являются различные формы бегства от действительности (алкоголизм, наркомания, участие в сектантских движениях, бездомность, суициды). Кроме того, отмечается рост преступных проявлений как насильственных, вплоть до терроризма, так и корыстных (особо следует отметить мало раскрываемые мелкие кражи, совершаемые бездомными и безработными).

В производственной сфере отмечается снижение работоспособности, депрофессионализация, нарастание конфликтности в производственных отношениях,

частая смена места работы, рост производственного травматизма и количества нарушений правил техники безопасности, прекращение трудовой деятельности.

В семейной сфере отмечаются такие проявления, как конфликтность в семейных отношениях, разводы, семейное насилие, особенно по отношению к наиболее беззащитным, т. е. детям, старикам, больным.

Естественно, что психическое здоровье подростков не может рассматриваться в отрыве от здоровья всего населения, поэтому ряд проблем является общим для всех видов психологических служб, а некоторые имеют специфический, связанный с возрастными особенностями характер.

Первоочередной проблемой является осознание как государственными структурами, так и обществом приоритетности проблемы охраны психического здоровья населения вообще и подрастающего поколения в частности. До настоящего времени у лиц, принимающих ответственные решения, существует значительный разрыв в отношении к проблемам общемедицинской практики и проблемам психического здоровья.

Из-за расхожего мнения о том, что «все болезни от нервов», и списывания многих жизненных проблем (от бытового пьянства и семейных конфликтов до асоциальных действий) на стресс, традиционное пренебрежительное отношение к реальным проблемам психического здоровья не только сохраняется, но и нарастает. Этому способствует широкая пропаганда антинаучных религиозно-мистических учений и практик, с одной стороны, и традиционно-негативное отношение населения к психическим болезням и больным, с другой. Жертвами подобного отношения становятся как сами больные, так и их близкие.

Люди, обращающиеся за медико-психологической помощью, испытывают страх, часто обоснованный, оказаться среди социальных аутсайдеров. Это проявление правового и социального нигилизма существенным образом сказывается на эффективности психиатрической и психологической помощи.

Глава 6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО СООБЩЕСТВА

В любом обществе во все времена нет, не было и не будет более подвижной возрастной группы, чем подростки. Возраст между 12 и 18 годами называют трудным, переходным, опасным. Все эти эпитеты уместны, но они не отражают сути явления. Подростки вовсе не ставят перед собой задачу осложнять жизнь и быт взрослых. Они просто живут в другом мире, редко переходя границу, отделяющую понятие «наше» от понятия «их».

Подростковое «наше» может иметь довольно широкие границы как в пространственном, так и в личностном плане. Нам, взрослым, иногда кажется, что ребята вкладывают в него только те понятия, которые касаются школы, клуба, кружка, лагеря, «тусовки». Нет! При всем своем нигилизме, юношеском максимализме, космополитизме современные подростки в глубине души патриоты. Позитивные чувства к малой и большой Родине для них весьма значимы. И эта возрастная особенность иногда используется представителями различных черносотенных, националистических, профашистских организаций, но редко учитывается теми, кто по долгу службы должен заниматься гражданским воспитанием.

Как помочь подросткам не стать жертвами собственной и чужой агрессии, не быть втянутыми в криминальные и террористические группировки?

Какие особенности подросткового сообщества должны находиться в сфере внимания широких слоев педагогической общественности, чтобы она смогла помочь личности в процессе взросления?

1. Возрастной психофизиологический кризис и связанные с ним процессы определения себя в обществе.

2. Осознанная или неосознанная маргинальная, отличная от общественного мнения позиция, которую можно кратко выразить следующей фразой: «Я уникален и веду себя так, как хочу». Здесь необходимо отметить, что многие подростки принимают конвенционную (соглашательскую) мораль общества и не проявляют прилюдно свое неформальное «Я». Они ведут себя так, как принято в обществе, но делают это с определенной долей презрения, как бы говоря всем своим видом: «Пожалуйста, я сделаю так, как вы хотите, но я все равно с вами не согласен, мне просто связываться с вами не хочется». И это тоже позиция, достаточно благоприятная с социальной точки зрения.

3. Ориентация на систему значимости. Этот процесс связан с поиском собственной социальной ниши, с недостаточностью внутренних природно-психологических сил, личностной незрелостью, неопределенностью в поступках и мировосприятии.

4. Изменение системы ценностей в обществе и неприятие подростковым сообществом системы ценностей взрослых, желание изменить мир, но полное отсутствие представлений о том, как это сделать.

Для современного исторического момента характерна попытка подростков приспособиться к правилам жестоких игр, в которые играют взрослые, когда наркотизация, проституция, криминализация несовершеннолетних превратилась в инструмент в руках циничных, как правило, асоциальных представителей общества. Подростки пытаются приспособиться к условиям существования в этой среде, уцелеть и выжить. Им это далеко не всегда удается еще и потому, что социальная часть общества не всегда достаточно активно противостоит ее асоциальной части, забывая о том, что взрослые обязаны защищать детей и подростков.

В последнее время в подростковой среде отмечается рост здоровой «субкультурной сопротивляемости». Психологические и социальные «срезы» позволяют говорить о появлении неформальных подростковых лидеров с социальной направленностью, с позитивной жизненной установкой. Выявление таких лидеров, работа с ними будут залогом того, что построение гражданского общества в России — задача, реально выполняемая в обозримом историческом времени.

Глава 7. АГРЕССИЯ ПОДРОСТКОВ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. Данное определение позволяет уточнить ряд параметров, характеризующих агрессию как поведенческое проявление: это всегда целенаправленное, умышленное действие, нацеленное именно на причинение вреда. Агрессия прямо или косвенно направлена на живые объекты, и вред в конечном счете наносится именно им. Жертвы

агрессии пассивно или активно противодействуют агрессору. На современном этапе агрессию рассматривают с различных позиций:

теория инстинкта предполагает агрессивное поведение как неотъемлемое свойство всех живых существ, реализующееся в борьбе за жизнь;

теория побуждения подразумевает, что для осуществления агрессивного поведения необходим внешний стимул;

теория смещенной агрессии утверждает, что для реализации агрессии выбирается заведомо безобидный объект, что всегда расширяет рамки агрессии, проецируя ее вовне: например, если вас обидит сильный, то значительно проще отыграться на тех, кто слабее вас, чем вступать с ним в борьбу;

когнитивная (познавательная) теория предполагает наличие своего рода когнитивно-аффективного маховика. В этом случае характер интерпретации человеком чьих-либо действий оказывает решающее влияние на его эмоции и поведение. В свою очередь, негативные аффективные реакции ведут к смещению познавательных процессов. Например, если вы сочтете, что коллега умышленно обрызгал вашу блузку чернилами, это возмутит вас и вы будете впредь настороженно относиться ко всем его действиям, возможно, что тогда вы заметите немало провоцирующего в его поведении и, не желая оставаться в долгу, тоже совершите агрессивный поступок;

теория социального научения рассматривает агрессивное поведение как совокупность ранее усвоенных моделей поведения. Например, в раннем детстве ребенок в песочнице усваивает, что в драке со сверстниками куда легче добиться соблюдения своих прав, а то и навязать им свои правила игры. Подросток после просмотра фильма о войне обращает внимание, что нарочито грубый тон офицера, раздающего приказание, помог решить важную боевую задачу. Теории социального научения рассматривают агрессивное поведение как реакцию на соответствующую социальную обстановку. Теория подразумевает, что изменение социальных условий автоматически меняет и характер агрессивного поведения, возможно устраняя его целиком.

Принято считать, что подростковая агрессия значительно превосходит агрессию взрослых. Чаще всего это объясняют необходимостью самоутверждения. Например, статистика подростковой преступности насчитывает ежегодно более тысячи убийств, несколько сот изнасилований, десятки тысяч телесных повреждений и других правонарушений с очевидным агрессивным подтекстом. Более того, за последние десять лет все отчетливее обнаруживается рост именно агрессивных преступлений, совершенных несовершеннолетними подростками, притом что общее число правонарушений, совершенных подростками, в последние годы имеет тенденцию к снижению.

Большинство исследователей сделало следующие выводы:

подростковая агрессия имеет непосредственные корни в самом ближайшем окружении подростка (например, в школе);

взрослые люди самостоятельны, и зависимость их поведения от семейных и рабочих отношений относительно менее выражена;

наиболее агрессивны те подростки, за поведением которых никто не следит, которые предоставлены сами себе (испытывают дефицит внимания), и те, которые подвергаются суровым наказаниям;

агрессивное поведение во многом определяется непосредственным окружением подростка: друзьями, учителями, СМИ;

дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением сверстников, так как поведение взрослых для них менее значимо; наиболее агрессивные дети отвергаются большинством в своей группе, поэтому они находят друзей среди агрессивных сверстников. На этой основе формируются молодежные группы с выраженным асоциальным поведением: однажды отвергнутые, но сильные, они готовы бросить вызов всему обществу;

средства массовой информации играют существенную роль в формировании агрессии у подростков, однако речь может идти не обо всех СМИ в целом, а лишь о конкретном издании, публикации, фильме и т. д.;

агрессивное поведение подростков, как правило, сопровождается слабым развитием социальных и когнитивных навыков; при ликвидации социального и когнитивного разрыва со сверстниками агрессивность поведения снижается. Это же происходит и у лиц с пограничными формами умственной отсталости, которые резко отличаются от сверстников в школьные годы, но по достижении 18—22 лет приобретают профессию, вступают в брак, приобретают социальные навыки и могут нормально существовать в обществе;

агрессивное поведение в подростковом возрасте имеет различное продолжение в зрелости: социально обусловленные формы агрессии обычно убывают, в то время как биологически обусловленная агрессия возрастает.

В работе с подростковой аудиторией педагогу и психологу всегда приходится учитывать особенности агрессии у подростков.

Работа педагога по преодолению подростковой агрессии. Большинство педагогов сталкиваются с проявлениями подростковой агрессии ежедневно. Некоторые педагоги отрицают существование проблемы либо в целом, либо в тех подростковых коллективах, с которыми им приходится работать. Существует несколько типичных заблуждений в отношении подростковой агрессии:

1. Подростковая агрессия неизбежна.

Агрессия присуща человеку как биологическому объекту, однако следует помнить, что в социально неблагополучных условиях она приобретает совершенно иной характер и более сложные формы, поэтому отекаться от профилактики подростковой агрессии нелепо.

2. Подростковая агрессия — следствие психической патологии.

Это далеко не всегда так, как правило, подростковая агрессия следствием психических расстройств не является. Исследования показали, что наиболее опасные формы (насилие, убийства, терроризм) подростковая агрессия принимает в качестве извращенных реакций адаптации в среде.

Механизм развития аномальных адаптационных реакций можно представить в виде следующей схемы: совокупность психотравмирующих факторов → напряжение адаптационных ресурсов → прорыв барьера психической адаптации (термин предложен Ю. А. Александровским) → дистресс → смещение компенсаторных механизмов из «социальной» в «витальную, жизненную» плоскость → аномальное реагирование, направленное на уничтожение травмирующего фактора.

3. В нашей школе (нашем классе, отряде) этой проблемы не существует. У нас дети дружные!

Увы, но даже самые благополучные коллективы не могут избежать межличностных конфликтов, в рамках которых формируется иерархия организованной группы. В такой группе всегда появляются лидеры и аутсайдеры, первые стремятся удержать свое положение, вторые — исправить свое. Как правило, большая часть коллектива (что, кстати, и есть показатель дружного класса или отряда) следует за лидерами, в результате чего аутсайдеры оказываются в изоляции. Это является психотравмирующим фактором, провоцирующим их агрессивное поведение. В роли аутсайдеров неизбежно оказываются новички, дети с нарушением развития и дети-инвалиды, дети из неблагополучных семей.

4. Проблема детской агрессии — проблема родителей, это недостаток воспитания.

Конечно, есть разные семьи, но, как правило, факторов, провоцирующих агрессивное поведение, в рамках семьи меньше, чем внутри подросткового сообщества. Многие родители удивляются, читая в дневниках записи о поведении своих детей в школе, поскольку в домашних условиях они никогда так себя не ведут.

5. Подростковая агрессия — результат дурного влияния СМИ, следствие подражания агрессивным персонажам фильмов и книг.

Это отчасти верно, но далеко не всегда подтверждается масштабными исследованиями. Опыт показывает, что, например, после просмотра боевика шансы подростка совершить акт агрессии действительно выше, чем у его сверстников, но через 2—3 ч готовность к агрессии сравнивается со средними возрастными показателями.

Хотелось бы, чтобы педагоги, поставившие перед собой задачу предупреждения подростковой агрессии, не оказались в плену у вышеперечисленных мифов.

Подростковая агрессия и родители. Большинство родителей сталкиваются с проблемой агрессии в подростковой среде тогда, когда их дети оказываются в роли жертв. Если же ребенок удачно избегает неблагоприятных ситуаций либо сам ведет себя агрессивно в отношении сверстников вне семьи, проблема минует их внимание или, по крайней мере, не находится в его фокусе.

Часто родители косвенно одобряют поведение своих детей, когда те проявляют агрессию по отношению к сверстникам: советуют «давать сдачи» обидчику, отстаивать свои права и, «если надо — драться», провоцируют недоверие к детям из неблагополучных семей («с ними не дружи, у них родители — алкоголики») и нередко межнациональную рознь.

Формально осуждая агрессивное поведение, они, однако, делают естественное исключение для собственного ребенка. Велико бывает их удивление, когда ребенок, достигнув подросткового возраста и вступив в естественную ситуацию смены

референтной группы (мнение родителей и педагогов теперь становится менее весомо, чем мнение подросткового коллектива), воспроизводит в своих отношениях внутри семьи давно выработанные стереотипы агрессивного поведения.

Задача педагога в данном случае — быть наставником и советчиком для родителей. Однако при этой ситуации педагог должен иметь высокую компетентность и авторитет. Родителей нужно ознакомить с основными аспектами проблемы. Их тревоги по поводу поведения ребенка должны получить со стороны педагога грамотную психологическую трактовку.

В большинстве случаев с родителями рекомендуется проводить специальные семинары (не реже раза в месяц) и индивидуальные встречи (по крайней мере раз в неделю). Чаще всего для проведения групповых занятий в рамках родительских собраний рекомендуется приглашать специалистов (врачей, психологов), которые консультируют детей в данной школе, классе. Однако индивидуальные беседы с родителями должен проводить сам педагог. В ряде случаев можно сократить беседу и до непродолжительного телефонного разговора, но главное — поддерживать с родителями постоянный контакт.

Необходимо убедить родителей, что, в случае если они не в состоянии самостоятельно корректировать приступы подростковой агрессии у своего ребенка, стоит проконсультироваться со специалистами, которые могут оказать им индивидуальную помощь или весьма результативно вмешаться в жизнь целого коллектива.

Глава 8. ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ АГРЕССИИ

Термин «гендерный» находит все более широкое распространение и обозначает различные социальные аспекты межполовых отличий. Ученые, занимающиеся гендерными исследованиями, изучают особенности социальных ролей мужчин и женщин. Говоря об особенностях агрессивных проявлений подростков, мы должны помнить, что у мальчиков и девочек они специфически окрашены в соответствии с половой принадлежностью. Задача педагога — вовремя заметить агрессивные проявления в характере ученика. Агрессивность мальчиков и девочек старшего школьного возраста несколько отличается по своим корневым основам. Как правило, эти основы такие же, как и у взрослых представителей определенного пола.

Мальчики-подростки испытывают агрессию в таких межличностных отношениях, как учеба, спорт, личная угроза, ситуация алкогольного опьянения. Девочки более бурно реагируют на интрапсихические события (недооценивание внешних или духовных данных, неблагодарность, психологическое ущемление). Их гнев зачастую определяется качеством межличностных отношений, в результате чего и возникает неконтролируемая ситуация.

Физическое самовосприятие мальчиков-подростков обостреннее, им трудно «завуалировать» видимые физические недостатки, которые могут быть причиной агрессивности.

Практические рекомендации для педагога. Агрессивность у детей и подростков проявляется в разных формах и детерминирована возрастными кризисами, этапами психического развития и логикой основной культуры. Значит, при работе по коррекции поведения вы можете опираться на знание об этих составляющих.

Агрессивному ученику третьего класса педагог может сказать: «Ты уже большой и не должен так себя вести, мы ждем от тебя более разумных поступков, ты можешь». В этом случае слово «большой» воспринимается как комплимент, поощрение, поднимает мальчика в собственных глазах и заставляет заняться самокоррекцией. В надежде, кстати, и на дальнейшее поощрение словом. А вот корректируя поведение ученика шестого класса, педагог должен для себя сделать рефлексивное замечание, что этот ребенок пока еще маленький и не в состоянии понять некоторые логические доводы взрослых. Начальные формы агрессивного поведения в этом возрасте корректируются с помощью шутки, доброго отношения. Главное, чтобы педагог сам был спокоен.

Старшеклассникам необходимо логическое обоснование педагогических указаний. Неплохой результат дает беседа, с помощью которой педагог и ученик могут прийти до причины, вызвавшей агрессивное состояние.

Практически в любом возрасте весьма сильным инструментом в борьбе с агрессивностью может выступать представление о конкурентности. Условно и ребенку, и подростку, и людям, находящимся в раннем юношеском возрасте, можно напомнить простую, но весьма ядовитую поговорку: «На злых воду возят» — и предложить развить ее в любом направлении. Например, вполне логично следующее построение последствий: вот ты сердисься, попусту тратишь свое время, а между тем, если бы ты поупражнялся в прыжках, переписал бы сочинение, отдохнул и выспался и т. д. — в зависимости от ситуации, завтра ты бы добился успеха, а твои соперники были бы посрамлены.

Агрессия часто возникает из-за слабости самоконтроля и имеет способность фиксироваться в сознании как наиболее легкий путь разрешения трудных ситуаций. На этом тоже необходимо остановить внимание ученика, склонного к агрессии. Объяснить ему, что общество стремится к отторжению, вытеснению агрессивных членов.

У агрессивного человека, как правило, плохое настроение, он насторожен, беспокоен, постоянно готовится к нападению либо находится в бесконечной обороне. И то и другое отнимает время и силы. Агрессивные люди менее успешны, а их успехи, достигнутые агрессивным путем, непрочны.

В силу возрастной слабости нервных процессов у детей и подростков иногда бывает непросто отличить познавательную и исследовательскую активность ребенка от агрессивности. Чтобы не ошибиться, стоит понаблюдать за развитием процесса. Познавательный и творческий процессы продуктивны, агрессия разрушительна. Если ребенок ломает игрушку для того, чтобы изучить ее устройство или создать из частей новую, к этому процессу нужно относиться положительно, если разрушение — это просто выход скопившихся отрицательных эмоций, то можно говорить об агрессии и принимать иные меры.

Драка между двумя подростками может разгореться по самым разным причинам. В том числе и из-за девушки. Можно ли в данном случае однозначно относиться к этому весьма агрессивному действию? Видимо, нет. А вот драка «стенка на стенку» — явление опасное. Необходим тщательный анализ происходящих в подростковой среде процессов.

Трудность работы педагога по профилактике и коррекции агрессивного поведения заключается еще и в том, что отсутствуют возрастные социальные нормы детской и подростковой агрессии. Каждый случай требует индивидуального подхода.

Глава 9. АУТОАГРЕССИЯ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВ

С точки зрения современных психологических теорий, аутоагрессивное поведение является проекцией агрессии на собственную личность. Аутоагрессия проявляется в различных формах, в частности — в форме самоуничтожающего поведения (пьянство и алкоголизм, наркомания, суицидальное поведение, раскованное сексуальное поведение, рискованные виды спорта, провоцирующее поведение) и в форме самоповреждения и суицидального поведения. Вредные привычки могут рассматриваться и как причина, и как следствие социальной дезадаптации подростков, ведущие к различным формам аутоагрессивного поведения.

Пьянство и алкоголизм. К числу вредных привычек (пагубных пристрастий) принято относить в первую очередь употребление наркотических веществ, алкогольных напитков и табакокурение.

О разрушительном действии алкоголя было известно науке еще в начале XX в. Об этом свидетельствует и постановление съезда русских врачей в 1915 г., в котором отмечалось, что у человека нет ни одного органа, на который алкоголь не оказывал бы разрушительного действия.

Особенно сильно от употребления алкоголя страдает центральная нервная система, головной мозг. В настоящее время наука располагает достоверными данными, свидетельствующими о том, что злоупотребление спиртными напитками приводит к уменьшению объема мозга, сморщиванию и разрушению нервных клеток, нарушениям процессов внутриклеточного обмена и психики человека, появлению алкогольной зависимости.

Современное развитие технологий производства дешевых крепких напитков способствует массовому формированию алкогольных привычек в различных возрастных группах населения. Особенно опасно такое пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей, подростков, так как алкоголь обладает ярко выраженной токсичностью. Широкое распространение алкоголизма требует правильного понимания этого явления.

Алкоголизм — это коварная болезнь, которую необходимо лечить. Начинается она с пьянства — привычки употребления спиртных напитков в небольших дозах, затем возникает влечение к алкоголю — и человек вступает на путь алкоголизма.

Механизм этой болезни раскрыт в результате многолетних исследований ученых-физиологов. В головном мозге обнаружены центры положительных эмоций и определенные вещества, которые, попадая в организм, активизируют деятельность их клеток. К таким веществам относится и алкоголь. Попадая в головной мозг и влияя на обмен веществ в нервных клетках, он на первых порах снижает нервное напряжение, способствует до некоторой степени подавлению чувства тревоги и страха, активизирует положительные эмоции.

Центры положительных эмоций, на которые действует алкоголь, расположены в промежуточном отделе головного мозга — гипоталамусе. Он невелик по размерам, но жизненно важен, так как является высшим центром регуляции функций вегетативной нервной системы организма. Поэтому возбуждение центров гипоталамуса (питания, жажды, голода, половой и других потребностей организма) лежит в основе множества мотиваций поступков человека.

Алкоголизм в юношеском возрасте формируется значительно быстрее, чем у взрослых. Чем моложе человек, тем в более короткие сроки формируется это заболевание. Страшно и опасно оно потому, что алкоголь разрушает не только физическое здоровье человека, но и психическую сферу, его интеллектуальные возможности.

Характерными симптомами алкоголизма являются на поведенческом уровне: влечение к алкоголю, психическое возбуждение, страхи, неумение сосредоточиться, потеря памяти, нарушение функций жизненно важных органов, а также немотивированная и спонтанная агрессия.

Действие алкоголя на нервную систему, головной мозг происходит стадийно, поэтому человек и испытывает в период опьянения различные ощущения.

Первая стадия — это состояние *возбуждения* (говорливость, жестикуляция, прилив тепла и сил). Она характеризуется высокой концентрацией алкоголя в клетках головного мозга. Ее продолжительность зависит от состояния организма, его здоровья.

Вторая стадия — состояние общей *расторможенности* функций мозга. На этой стадии в клетках головного мозга увеличивается концентрация продуктов распада алкоголя — ацетальдегида, наиболее ядовитого вещества, угнетающего деятельность коры головного мозга, убивающего его клетки. Поэтому даже малые дозы алкоголя, которые могут показаться вполне безобидными, угнетают клетки мозга, заметно изменяют биотоки мозга, что делает человека раздражительным, утомленным, не способным контролировать свои действия.

Даже при умеренном, но постоянном употреблении спиртных напитков мозг молодого человека может иметь целые «склады» мертвых клеток. Его объем уменьшается — вот в чем причина резкого изменения сложных психических процессов, падения интеллектуального уровня.

Под влиянием алкоголя изменяется синтез многих белков в ткани головного мозга, и прежде всего тех, что отвечают за память. Кроме того, уменьшается доставка к мозгу соединений, дающих энергию нервным клеткам.

Дети, которые были подвержены влиянию алкоголя, отстают в развитии, отличаются неусидчивостью, вялостью, быстро утомляются, страдают головными болями, заиканием, недержанием мочи (энурезом). Эти дети неуравновешенны в общении, капризны, жестоки и составляют группу риска в отношении формирования агрессивных форм поведения.

Наркомания и токсикомания. Результаты многочисленных социологических и медицинских исследований в нашей стране и за рубежом свидетельствуют о значительном омоложении возрастных групп, пристрастившихся к наркотикам. В последние годы к ним приобщаются дети 8—11 лет.

Установлено, что курение и употребление алкоголя в подростковом возрасте создают наиболее благоприятный фон для различных видов наркомании и токсикомании. При этом довольно быстро исчезают границы между пьянством, токсикоманией и наркоманией, так как все средства данного ряда (побуждающие к возникновению привыкания, зависимости) относятся к наркотическим ядам, действие которых приводит к пагубной, плохо поддающейся лечению болезни.

В настоящее время широкое распространение и возрастное омоложение различных видов наркомании и токсикомании вызывает тревогу и озабоченность в отношении физического и психического здоровья молодого поколения, его будущего потомства.

Всестороннее освещение аспектов проблемы наркомании: причин, побуждающих к пристрастию, влияние на организм и его последствия, механизм возникновения зависимости, мер по предупреждению и борьбе с этим страшным злом человечества — требует особого внимания.

Токсикомания и наркомания — это не что иное, как болезненное влечение к веществам, обладающим наркотическими свойствами, с целью привести себя в одурманенное состояние.

Вещества, вызывающие зависимость, запрещенные законом к свободному распространению и производству, называются наркотиками, а возникающее к ним болезненное пристрастие — наркоманией. Подобными свойствами обладают и некоторые лекарственные препараты, используемые не в лечебных целях, а также пахучие жидкости, вещества бытовой химии, синтетические препараты, относящиеся к группе галлюциногенов. Все они по праву относятся к *токсическим веществам*, а болезненное пристрастие к ним, привыкание называется *токсикоманией*. Лица, употребляющие данные вещества, называются *наркоманами* или *токсикоманами*.

Особой токсичностью, а следовательно, и опасностью для здоровья обладают вещества, имеющие *нейро-* и *психотропные свойства*, действующие на нервную систему человека и его психику. Рассмотрим некоторые из них.

К группе *опиоидных* препаратов относятся *морфин*, *героин*, извлекаемые чаще всего из сгущенного сока незрелых коробочек мака. Опиийные препараты принимаются внутрь в виде отваров, настоев, приготовленных кустарным способом, но чаще всего вводятся внутривенно. Применение их в медицине основано на болеутоляющих свойствах этих веществ. При опиийной наркомании быстро формируется выраженная психическая и физическая зависимость от наркотика. Наиболее опасен героин — сильный галлюциноген, быстро разрушающий организм наркомана. Развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, крови, легких, половых органов. Резко меняется внешний вид человека: кожа становится морщинистой, цвет лица приобретает сероватый оттенок, портятся зубы, наступает преждевременное облысение, наблюдается резкое истощение. Наиболее тяжело поражается головной мозг: развиваются психозы, ведущие к деградации личности и преждевременной смерти.

Препараты конопли — *гашиш*, *канабис*, *марихуана*, *анаша*, *план*, *банг*, «*травка*» и др. наиболее распространены в подростковой среде. Вопреки мнению о «мягкости» действия марихуаны она является опасным наркотиком, психологически и физиологически подготавливающим подростка к употреблению более «тяжелых» веществ. Длительное курение (иногда жевание, прием внутрь) марихуаны приводит к появлению шизофреноподобных синдромов, слабоумию, растормаживает человека, повышает его способность к насильственным действиям.

Кокаин — вещество, получаемое из листьев и побегов кустарника коки. Это белый порошок, вдыхание или употребление внутрь которого вызывает состояние эйфории, самоуверенность. «Кокаиновый стиль» популярен в молодежной среде. По своему токсическому действию кокаин — один из самых опасных наркотиков. На его основе получены многие сильнодействующие искусственные наркотики.

В молодежной среде распространен наркотик *экстази*. Это таблетки, употребление которых внутрь дает ощущение необычного прилива физических сил, энергии и веселья. Подростки употребляют экстази на дискотеках, чтобы повысить свою выносливость для многочасовых танцев с вечера до утра следующего дня (в течение 8—12 ч). Во время непрерывного движения организм перегревается, повышается риск внутрисосудистого свертывания крови, тромбоза сосудов головного мозга и внезапной смерти.

Амфетамин известен со времен Второй мировой войны как средство, способное резко повысить выносливость и позволяющее 3—4 дня проводить без сна в напряженной работе. Существовали строгие правила для его разового употребления в крайних случаях (например, в разведке), для повышения работоспособности в экстремальных ситуациях. При этом было хорошо известно о вреде, который при этом наносится организму. У наркоманов, применяющих амфетамин регулярно в больших дозах, наблюдаются хронические состояния психоза, в том числе жестокость и садизм. Приняв этот препарат, человек чувствует большую уверенность в своих силах, однако его активность носит характер бесцельной суеты, отмечается двигательная и речевая расторможенность.

Спектр веществ, обладающих наркотизирующими свойствами, широк и к тому же благодаря успехам в области химии постоянно увеличивается. Это могут быть новые лекарственные средства, препараты, получаемые кустарным способом, пахучие технические и химические вещества. Все они относятся к сильным ядам и, соответственно, действуют на организм как ядовитые вещества.

Формирование привыкания к различным веществам, обладающим одурманивающими свойствами, зависит от личностных особенностей юноши или девушки.

Лица, эмоционально неустойчивые, склонные к истерии, гневу, агрессии, конфликтам в коллективе, наиболее часто прибегают к поиску средств, облегчающих их состояние.

Причины возникновения пагубных пристрастий к наркотикам, алкоголю, табаку и другим токсическим веществам в разных слоях общества различны. Они формируются в результате целого ряда общих социальных, психологических и физиологических факторов, побуждающих подростков к наркотизации. К таким причинам можно отнести:

дань моде в приеме различных допингов, особенно в среде имущих классов и в подростково-юношеской среде;

неудовлетворительное физическое и психическое состояние организма: ослабленное здоровье, наличие психических отклонений вследствие серьезных травм головы или других причин, наследственная предрасположенность;

отсутствие духовного общения, нравственного микроклимата и гуманности в воспитании подростка в семье, частые ссоры и конфликты;

склонность ребенка, подростка в период созревания к подражанию родителям и старшим сверстникам, отсюда ориентация на правила поведения микросоциальной среды, которая может быть и крайне неблагоприятной;

стремление к наслаждению, удовольствиям у молодых людей, «избалованных» жизнью, но не состоявшихся в ней как личность;

отсутствие умения постоять за себя по причине слабой воли, отсюда подчинение более сильному или неумение сказать «нет»;

отсутствие интересов к активной интеллектуальной жизни, физкультуре и спорту за счет плохой организации свободного времени.

Психическая привязанность к наркотоксическим веществам может сформироваться в сравнительно короткие сроки — от двух-трехразового их приема. Однако с ней можно успешно бороться, пока человек не испытывает желания в увеличении доз принимаемого наркотического вещества, физической потребности в одурманивающем его действии — эйфории, за которой наступает другая фаза, противоположная по характеру действия, — абстиненция.

В период физической зависимости на поздней стадии наркоман практически не получает «кайфа» от приема наркотиков. В этом случае прием наркотиков необходим ему для того, чтобы избежать крайне болезненного состояния, которое возникает во время абстиненции.

Развитие психической зависимости от наркотиков значительно удаляет возможность успешного лечения этой страшной болезни.

Широкое распространение различных видов наркомании, токсикомании за последние три десятилетия вызывает серьезную тревогу в международных организациях, так как представляет не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы и холеры, уничтожившие в прошлом подавляющее большинство населения многих стран Европы и Азии. Об актуальности данной проблемы и необходимости уделять особое внимание мерам по предупреждению и борьбе с этим злокачественным заболеванием человеческого сообщества в мировом масштабе говорится в документах ООН. В них отмечается, что злоупотребление наркотическими средствами распространилось в широких масштабах. В настоящее время эта проблема затрагивает практически все страны и угрожает всем слоям общества. Последствия для здоровья усугубляются использованием попеременно двух и более типов разных наркотиков, а также из-за особо опасных способов приема. Тех, кто впрыскивает их себе в вену, подстерегает новая опасность — они подвергаются огромному риску заразиться ВИЧ-инфекцией (СПИД).

Суицидальное поведение. Суицидальное поведение (намерение или попытка добровольно уйти из жизни) считается следствием социально-психологической дезадаптации личности, возникающей под влиянием различного рода психотравмирующих и стрессогенных факторов, в том числе в результате социальной незащищенности и нарушения механизмов взаимодействия между индивидом и средой. Поэтому во многом суицид расценивается как неадекватное средство разрешения жизненных коллизий (социальная сторона проблемы) и нежелательный способ выхода из психологического кризиса.

Исходя из этой двойственности, среди суицидальных мотивов различают две центральные группы: мотивы неблагополучия (одиночество, потеря смысла жизни, потеря близких людей) и мотивы конфликта, в который вовлечены помимо суицидента другие лица.

Мотивам неблагополучия чаще всего соответствуют суициды «монологического» характера, явившиеся результатом размышлений о смысле жизни, в основе которых нет

обращения к кому-либо и отсутствует расчет на то, чтобы таким образом изменить или добиться чего-либо от окружающих.

Мотивы конфликта чаще звучат в «диалогических» суицидах, адресованных какому-нибудь конкретному лицу или общественному мнению. Они обычно носят характер протеста, призыва о помощи, стремления избежать страдания.

В смысле прогноза «монологические» суицидальные попытки более опасны, чем «диалогические». В первом случае человек сводит счеты с жизнью, поскольку не верит в то, что жизнь может улучшиться, и не склонен рассчитывать на чью-либо помощь; во втором — активно включен в жизнь и сводит счеты с людьми; как правило, такой человек более доступен для оказания ему психологической помощи.

Во многих странах в подростковом возрасте происходит «всплеск» суицидальных попыток (чаще всего незавершенных суицидов), объясняемых, помимо вышеуказанных причин, так называемым «эффектом Вертера», т. е. самоубийством под влиянием чьего-либо примера. Традиционно мальчики подросткового и юношеского возраста совершают самоубийства (обычно «монологического» типа) существенно чаще девушек, в то время как последние гораздо чаще предпринимают демонстративные попытки самоубийства, т. е. суициды «диалогического» характера.

К группам населения, характеризующимся высоким суицидальным риском, относят в числе прочих молодежь с нарушением межличностных отношений; «одиночек», злоупотребляющих алкоголем или наркотиками; людей, отличающихся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; гомосексуалистов.

Индикаторами возможной суицидальной опасности являются:

определенные поведенческие проявления, такие как суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, значительные изменения в поведении или личности человека, жалобы на «усталость от жизни» или «безвыходность ситуации», а также приготовления к последнему волеизъявлению;

определенные психоэмоциональные состояния, такие как депрессия, переживание безнадежности, беспомощности, отчаяния, одиночества, ненужности и социальной изолированности и пр.

Хороший способ вмешаться в кризис — задать прямой вопрос о том, что подросток думает о самоубийстве. Если ему действительно приходят в голову идеи об уходе из жизни и на его пути оказывается кто-то (например, педагог), кому не безразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то это может дать подростку возможность разобраться в своих чувствах и принести облегчение.

Рискованное сексуальное поведение. Рискованное сексуальное поведение — связи со случайными партнерами, отказ от пользования презервативами — представляет большую личностную опасность в плане заражения венерическими заболеваниями, риска незапланированной беременности и нежелательного отцовства.

Глава 10. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК КРАЙНЯЯ ФОРМА АУТОАГРЕССИИ

В последнее время вопросы, касающиеся добровольного ухода из жизни, довольно широко освещаются средствами массовой информации и поэтому становятся темой подростковых дискуссий как формального, так и неформального характера.

Впервые психоаналитическую трактовку суицидального поведения высказал З. Фрейд. Он полагал, что суицидальный акт является следствием внутреннего взаимодействия между двумя основными инстинктивными побуждениями — инстинктом жизни и инстинктом смерти. Последователь развития психоаналитического понимания суицида Манинджер также рассматривает последний как результат борьбы между Эросом (жизнью) и Танатосом (смертью). Позже было установлено, что существуют следующие типы психодинамических констелляций при суицидах: «отставление», «ретрофлексивное убийство», «воссоединение», «возрождение», «самонаказание» и др.

В целом психоаналитические представления сводятся к связи суицида (как и депрессии) с утратой любовного объекта, и эта связь в суицидальном поведении представляется ключевым механизмом.

В конце прошлого столетия было высказано предположение, что отчуждение индивида от той социальной группы (общества), к которой он принадлежит, является главным источником и причиной суицидных актов. Была разработана следующая типология суицидов:

суицид эгоистический, который имеет место у лиц с недостаточной интеграцией с обществом;

суицид альтруистический, являющийся полной противоположностью первому и связанный с чрезмерной интеграцией с обществом;

суицид анемический, представляющий собой реакцию на тяжелые изменения в социальных порядках, особенно во взаимных связях индивида и группы.

Возложение ответственности за суицид на конфликт между личностью и обществом, его моралью и мировоззрением характерно для некоторых авторов западного мира и по сей день. Таковы основные теоретические представления о суицидальном поведении, высказываемые в зарубежной литературе.

Самоубийство — последний шаг в аутодеструктивном поведении. Оно занимает особое положение в соотношении культурной нормы и психического здоровья. Самоубийство может быть совершено как акт самопожертвования, как долг чести, как ритуальное действие, как бегство от себя.

Таким образом, в основе самоубийства чаще всего лежит стремление убежать от болезненного эмоционального состояния и мучительного самоосознания. Подкрепляют попытку уйти из жизни высокие стандарты и ожидания, которые накладываются на текущие проблемы, неудачи, препятствия или стресс.

У женщин и девушек причиной суицида могут быть завышенные ожидания от интимных отношений, т. е. ожидания слишком высоки или реальность слишком неблагоприятна. Например, существует статистика, что к суицидам приводят несбывшиеся ожидания праздника: в пятницу суициды бывают реже, чем в понедельник.

Что характерно для палитры переживаний потенциального самоубийцы, в том числе и подростка? Самообвинения и пониженная самооценка, тенденция приписывать себе ответственность за неудачи. Самоубийцы чаще всего являются людьми с низким самоуважением и очень критичным отношением к другим. Часть из них ценит себя очень низко, а других высоко.

Кросскультурные исследования показывают, что число самоубийц выше в обществах, проповедующих гордость и притворство (скрытое внимание к себе).

Войны уменьшают число самоубийств. Так, даже в покоренных и нейтральных странах отмечается рост национального самосознания и тенденция людей приписывать своим внутренним проблемам внешние причины. Для потенциального самоубийцы характерно отвержение и вытеснение значимых мыслей:

искажение временного пространства — смысл жизни сжимается до настоящего, сиюминутного, человеку трудно думать о будущем;

отмечается очень конкретное восприятие действительности;

отсутствуют отдаленные цели;

происходит отказ от решения проблем в значимых мыслительных категориях.

Психологическая ригидность может быть свойственна многим людям. Это бывает в тех случаях, когда решение всех проблем видится только в черно-белых тонах. Она обнаруживается лишь в острых ситуациях, потом проходит. У ригидных людей нет суицидальных мыслей.

Женские самоубийства — феномен молодости, а мужские могут быть следствием таких явлений, как потеря работы, финансовое неблагополучие, плохое социальное положение.

Инстинкт самосохранения у большинства самоубийц берет верх. Именно поэтому мы чаще говорим не о самом самоубийстве, а о попытках. Существует такая статистика, что у подростков отмечается 1 суицид на 100 попыток. Но даже и этот единственный случай не может быть оставлен без внимания, ведь за ним горе родных, трагедия близких, друзей, педагогов.

На что нужно обратить особое внимание? Кто из учеников должен вызвать беспокойство с точки зрения его или ее взаимоотношений с жизнью?

Обратите внимание на подростков с заниженной самооценкой, на ребят, страдающих от своей малоценности и низкой популярности в среде сверстников. Очень опасны для подростков мифы о суицидах, ведущих к свободе личности. Эти мифы очень активно внедряют в подростковую среду представители различных деструктивных сект. Появление любых сектантов в окрестностях школы или в микрорайоне должно восприниматься как сигнал тревоги. На памяти многих трагический случай группового самоубийства девочек-подростков, который произошел в одном из подмосковных городов. Причиной трагедии следствие сочло влияние сектантов.

Отвлечь подростка от тягостных мыслей, помочь ему или ей организовать досуг, поднять самооценку — вот неполный перечень мероприятий по профилактике подросткового суицида.

Профилактика самоубийств у подростков. Причины самоубийств, как правило, следующие:

депрессивные состояния — самоубийство играет роль избавления от отчаяния, безнадежности, неудовлетворенности собой, мрачного и бесперспективного будущего;

бредовые расстройства в рамках шизофрении или других психозов;

прием токсических и наркотических веществ, когда возникают ошибочные, иллюзорные представления, например способности летать;

акт мести окружающим («вот увидите, как вы будете меня жалеть»);

подражание, приводящее, в частности, к расширенным суицидам.

При малейшем подозрении о планах на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с подростком. Не стоит бояться задать в доверительной беседе вопросы, косвенно выясняющие намерения подростка: «Ты когда-нибудь хотел умереть?», «Ты доволен жизнью?», и, если будет настораживающий ответ, корректно поинтересоваться, есть ли у подростка какие-либо планы, приготовлены ли средства для осуществления суицида.

Не следует думать, что ваши вопросы подтолкнут подростка к суициду! Следует различать мысли о самоубийстве (в том числе навязчивые), ложные угрозы, симуляцию суицидальных попыток и собственно суицид. Однако, если у вас возникли опасения, вы должны немедленно принять меры. В пользу высокого риска самоубийства свидетельствуют:

попытки самоубийства в прошлом (по различным данным, до 60% завершенных суицидов — повторные), к тому же повторные попытки чаще заканчиваются смертью; интервал между первой и второй попытками составляет, как правило, около 3 мес.;

депрессивное состояние, особенно если присутствует выраженная тревога или ангедония (утрата способности испытывать удовольствие, удовлетворение);

психотические расстройства, особенно при высокой подозрительности, бреде преследования, при устрашающих зрительных и слуховых галлюцинациях, императивных галлюцинациях, в том числе галлюцинациях, возникающих после приема наркотических средств; наркомания и алкоголизм;

предменструальный синдром, особенно у девочек с неустойчивым менструальным циклом.

Среди социальных факторов риска самоубийства доминируют: низкий образовательный уровень; особенности возрастного периода — возраст 15—19 лет, особенно у юношей, у девушек риск самоубийства в 2—3 раза ниже, однако суициды случаются и в более раннем возрасте, обычно после 12 лет; опыт показывает, что на одну попытку самоубийства среди юношей приходится три попытки среди девушек, но на одно

завершенное самоубийство девушек — три среди юношей; влияние семейной предрасположенности — риск самоубийства очень высок в семьях, в которых это уже случилось ранее, даже если ребенок не был знаком с суицидентом;

невнимание окружающих — большинство подростков, покончивших с собой, на протяжении нескольких месяцев, предшествовавших суициду, активно искали помощи у друзей, педагогов и врачей, но им не было уделено внимания, поэтому любые подозрения о готовящемся самоубийстве должны вас насторожить и подвигнуть на диалог с подростком.

Необходимо немедленно обратиться за психиатрической помощью, если в диалоге с подростком вам удалось выявить у него следующие признаки:

социальная изоляция, потеря связей с родителями, друзьями, педагогами, отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения;

наличие четкого плана самоубийства;

психоз с галлюцинациями, требующими покончить с собой, воссоединиться с умершим;

мысли о смерти, несмотря на вмешательство родителей, друзей, врачей, педагогов;

депрессии, особенно с идеями вины, чрезмерным чувством стыда, самоуничижением;

попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход.

Глава 11. ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЕГО ЖЕРТВ

Хотя изнасилование — понятие не медицинское и не педагогическое, а сугубо правовое, с точки зрения медицины и педагогики это событие с далеко идущими последствиями. Остановимся на основных характеристиках личности сексуального преступника, профилактике сексуальной агрессии, реабилитации жертв.

На современном уровне знаний о проблеме половых преступлений намечается ряд новых тенденций в планировании профилактических мер, направленных на предотвращение сексуальных преступлений. Традиционно за рубежом основная роль в этом процессе отводится общественным организациям, психологам, службам доверия, службам экстренной психологической помощи. Большинство этих структур ведут деятельность независимо друг от друга либо создают негосударственные координационные комитеты. В России большая роль отводится педагогическим учреждениям, специализированным медицинским центрам.

Насилие совершают подростки, относящиеся к следующим группам риска:

в семье которых имеются душевнобольные либо родители страдают алкоголизмом или наркоманией;

воспитывающиеся без надзора, употребляющие алкоголь и наркотики;

совершавшие в детстве или в раннем подростковом возрасте сексуальные «проступки»;

с аномалиями психики и педагогически запущенные дети;

с проявлением гиперсексуальности, склонные к перверсным действиям;

совершавшие попытки самоубийства по сексуальным мотивам;

склонные к насильственным действиям, обнаруживающим некоторые сексуальные черты;

ранее привлекавшиеся к ответственности за правонарушения сексуального характера.

Таким образом, половину указанных в качестве групп риска категорий населения составляют дети и подростки, что еще раз доказывает необходимость начинать профилактическую работу со школьного, а возможно, и более раннего возраста. На этом этапе необходима согласованная деятельность педагогов, психологов, родителей (там, где это возможно), социальных работников и, если это необходимо, службы охраны правопорядка.

Исследуя волнообразно нарастающее число эпизодов насилия, в качестве профилактических мер можно предложить следующие:

выявление склонных к насилию детей в раннем возрасте (12 лет) с последующим вовлечением их в реабилитационные программы; создание специальных групп помощи при школах, организациях; выявление групп риска; широкое вовлечение общественности и СМИ; создание благотворительных обществ;

создание специальных учебных программ для студентов медиков и педагогов; проведение широких статистических и эпидемиологических исследований во всех слоях общества; совершенствование законодательства в данной области; развитие медицинской и реабилитационной помощи жертвам насилия;

консолидация сил на научном исследовании проблемы, в том числе вне рамок научно-исследовательских центров;

формирование идеологии в обществе, осуждающей насилие во всех его проявлениях;

создание соответствующих законодательных актов, норм, регулирующих СМИ, телевидение и киноиндустрию, индустрию игр и т. д.

Наиболее важен контроль за уровнем насилия в целом, поскольку психологи склонны отождествлять насилие сексуальное и насилие как социальное явление. Некоторые авторы причиной изнасилования считают скорее агрессию в общем виде, чем сексуальные мотивы. По-видимому, это предположение может быть верным и являться механизмом аномального сексуального поведения в группе лиц, не страдающих сексуальными расстройствами.

Программа профилактики сексуального насилия со стороны подростков и молодых людей включает: патронаж над подростками, осужденными условно; создание программ сексологической подготовки в школах; патронаж над жертвами сексуального насилия;

создание специальной системы лечения и реабилитации подростков, склонных к насилию в целом и к сексуальному насилию в частности, с привлечением психологов, психиатров, педагогов, активистов-родителей; обеспечение специального обучения сотрудников милиции.

Обобщая положения вышеизложенных программ, можно сформулировать предварительные рекомендации для системы образования: обязательное наличие психолога или психиатра в штате образовательных учреждений, сексологическая подготовка высокого уровня (циклы лекций, читаемые специалистами, учебные фильмы, программы), создание многоуровневой системы реабилитации и лечения «трудных» подростков.

Сегодня имеется два основных подхода по обучению мерам личной безопасности как детей, так и взрослых. Это создание алгоритмов действия, предполагающих выполнение несложного поведенческого стереотипа, обучение дифференцированному подходу, основам психологии межличностных отношений с возможностью качественной оценки ситуации и выбора адекватных действий.

Подводя итог, можно указать следующие основные направления развития профилактики сексуальных преступлений:

создание служб социального и медицинского контроля за здоровьем семьи; выявление психических и собственно сексуальных расстройств; выявление контингента, входящего в группы риска; приближение психиатрической помощи к населению — например, создание психиатрических кабинетов при поликлиниках;

создание программ по борьбе с распространением наркомании и алкоголизма;

создание учебных программ, включающих специальное сексологическое образование, основы безопасного общения;

активное привлечение подростков к работе, создание служб занятости для подростков;

реабилитационная работа с лицами, привлеченными к уголовной ответственности; создание психологических и психиатрических служб при исправительно-трудовых колониях (ИТК), воспитательно-трудовых колониях (ВТК); широкое внедрение образовательных программ; адекватное лечение лиц, которым рекомендовано амбулаторное принудительное наблюдение и лечение у психиатра в рамках статей 22, 99 УК РФ;

создание специализированных сексологических лечебно-реабилитационных центров с достаточным врачебным, психологическим и педагогическим штатом (например, на базе женских консультаций, поликлиник);

активная работа в СМИ.

Таким образом, можно достичь значительного снижения уровня сексуальных преступлений. Однако, если преступление уже имело место, профилактика уступает ведущую роль реабилитационным мероприятиям. Для этого прежде всего необходимо знать, что изнасилование — сильнейшее психотравмирующее событие, нарушающее индивидуальную адаптацию.

Реакция на изнасилование обычно включает 4 стадии: *предчувствие* — когда человек явно ощущает опасность ситуации; *столкновение*, сопровождается всеми признаками психологического срыва, включая шоковые реакции, недоверие к окружающим, аномальное поведение, преобладание чувства вины и стыда; *отдача* — когда постепенно восстанавливаются нормальные эмоции, самоконтроль; *восстановление* — когда меняются взгляды на будущее, возвращается вера в себя. Две последние стадии протекают более гладко, если пострадавшей оказывается помощь.

У четверти жертв сексуального насилия развивается острая реакция на психотравму (реактивный синдром изнасилованных), которая требует психиатрической помощи.

Особенности реакции на изнасилование у детей и подростков заключаются в увеличении (или возникновении) эпизодов ночных кошмаров, недержании мочи, формировании панических реакций при виде насильника или места изнасилования, появлении страха перед половой жизнью.

Задачи реабилитации можно условно разделить на две группы: неотложные и отсроченные. Неотложные задачи включают обеспечение личной безопасности пострадавшего подростка; постоянную дружескую и профессионально-психологическую поддержку, прежде всего на уровне семьи, а если в семье изнасилование воспринято негативно по отношению к подростку («сама виновата, надо было юбку „покороче“ носить») — необходимо разъяснить родителям сложность ситуации; оказание помощи пострадавшему подростку в скорейшем возвращении к привычному ритму жизни; наблюдение за его состоянием и немедленное реагирование на возникновение признаков психических расстройств.

Отсроченные задачи включают: формирование уверенности в собственных силах и перспективах на будущее, предотвращение и преодоление конфликтов в семье и по месту жительства, учебы, создание установок на нормальные сексуальные отношения в будущем.

Глава 12. ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ АГРЕССИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ

Одной из основных черт нашего времени является всепроникающее насилие. С экрана телевизора, со страниц газет и журналов мы ежедневно узнаем о перестрелках, убийствах, боевых действиях в самых разных частях планеты. Но бытовое домашнее насилие стало привлекать к себе внимание общества лишь в последние тридцать лет, несмотря на то что этот вид насилия уже многие годы является скрытой эпидемией. По данным американских исследователей, нападение супруга (партнера) более распространено, чем автомобильные катастрофы, хулиганские нападения и онкологические заболевания, вместе взятые. Научные исследования, проводимые в нашей стране, показывают, что одна треть потерпевших от убийств — родственники.

В США большое значение придается изучению относительно легких форм насилия, бытующего в семейных отношениях, так как случаев нанесения побоев и телесных повреждений несомненно больше, чем убийств. Но первые как бы создают почву для более серьезных форм насилия. Легкие формы домашнего насилия редко придают огласке и еще реже становятся известны официальным органам. Однако исследования показывают, что истинный уровень агрессивных инцидентов в семье чрезвычайно высок и в США охватывает 51% всех супружеских пар.

Домашнее насилие применяется с целью контроля, запугивания и внушения чувства страха остальным членам семьи и проявляется в семьях с самым разным социальным статусом, а не только в бедных и неустроенных семьях, как традиционно считают многие.

Существует несколько форм домашнего насилия: *физическое* — использование силы для нанесения повреждений различной степени тяжести вплоть до убийства; *вербальное* (словесное) — ссора, ругань, проклятия, оскорбления и угрозы; *психическое* — игнорирование чувств (безразличие), унижение, оскорбление убеждений, имеющих для жертвы ценность, наказание детей, поводом для которого является чувство злобы к супругу; *сексуальное* — принуждение человека к самым разным сексуальным отношениям против его воли; *экономическое* — лишение экономической независимости.

Каждый из этих видов насилия может одинаково приносить боль, и невозможно разделить ее силу по степени воздействия. Угроза физического, сексуального или экономического насилия — это тоже пример психического насилия.

Насильственное, агрессивное поведение является одной из наиболее действенных форм реагирования на различные неблагоприятные жизненные ситуации. Психологически агрессия — это способ решения проблем, связанных с самозащитой и ростом ощущения собственной ценности и самооценки, а также сохранением и усилением контроля над существенным для человека окружением.

Агрессивные действия могут выступать в качестве:

средства достижения значимой цели;

способа психологической разрядки как в форме атаки на «козла отпущения», так и в виде собственного участия или наблюдения за агрессивными играми или кинофильмами;

способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Желание произвести или сохранить благоприятное впечатление может породить самые разные способы агрессивного реагирования. Очень часто эти действия проявляются в присутствии других людей, т. е. когда есть на кого произвести впечатление. Вместе с тем многие домашние насильники не желают рисковать своей репутацией и социальным положением. Именно поэтому фрустрированные (уставшие от различных стрессов и житейских неудач), не реализовавшие себя в трудовой деятельности люди ведут себя чрезвычайно агрессивно дома с более слабыми и беззащитными людьми.

Традиционно считают, что жертвами домашнего насилия являются в первую очередь женщины, и поэтому большая часть программ как у нас в стране, так и за рубежом ориентирована на помощь именно женщинам. Однако исследования специалистов показывают, что наиболее страдающими от домашнего насилия членами семьи являются дети.

Исследование преуспевающих деловых москвичек показало, что большинство из них стало чаще бить своих детей, в доме участились ссоры, а их не менее преуспевающие мужья стали бить их самих, чего раньше не делали. Дети слабее и уязвимее, их участие в ситуациях домашнего насилия существенным образом сказывается на их дальнейшей жизни. Известно, что большая часть социальных навыков, необходимых человеку в его жизни, приобретается путем наблюдения за поведением взрослых. Чем значимее для

ребенка взрослый, а в первую очередь такими людьми являются члены его семьи, тем быстрее запоминается и лучше воспроизводится определенная форма поведения. Исследования личности агрессивно ведущих себя в детском саду девочек и мальчиков показали, что их отцы часто ведут себя агрессивно и любят смотреть фильмы с насилием.

Самые разные формы насилия запоминаются на более длительный срок и воспроизводятся быстрее и чаще, чем позитивные формы поведения.

На агрессивное поведение детей существенное влияние оказывает и система наказания, применяемая в семье. Дети, выросшие в жесткой и неблагоприятной семейной обстановке, чаще оценивались сверстниками и воспитателями как агрессивные и чаще проявляли свою агрессию в дальнейшей, особенно семейной, жизни. С другой стороны, ребенок, к которому проявляли слишком мало интереса и которому достается мало родительской, особенно материнской, любви, которому предоставлено слишком много свободы и для которого введено мало ограничений на проявление негативного, агрессивного поведения, скорее всего, вырастет агрессивным.

Необходимо помнить, что попытки сдерживать активное поведение ребенка с помощью физического наказания зачастую напоминают метание бумеранга:

во-первых, как уже упоминалось, наказывающие родители могут стать примером агрессивного поведения;

во-вторых, дети, которых часто наказывают, будут стремиться избегать своих родителей или оказывать им сопротивление;

в-третьих, если наказание слишком возбуждает и расстраивает, они могут вытеснить из памяти причину наказания и бессознательно сопротивляться усвоению правил приемлемого в обществе поведения.

И наконец, дети могут осознать, что агрессию можно проявлять в тех местах, которые не контролируются взрослыми, и так, чтобы об их негативном поведении не стало известно. По сути дела, подобное наказание заставляет скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его.

Для того чтобы наказание было эффективным, необходимо следующее:

акт наказания регулярно и с высокой вероятностью должен осуществляться после совершения проступка;

временной разрыв между проступком и наказанием должен быть минимален;

наказание должно применяться последовательно, нельзя один раз наказывать за проступок, а в другой раз игнорировать подобное действие;

необходимо не только наказывать, но и поощрять за положительное поведение;

наказание не должно содержать элементов физического насилия.

Анализ домашнего насилия показывает, что многие люди, проявляющие различные формы домашнего насилия, совершают свои действия в состоянии алкогольного опьянения и обнаруживают различные аффективные нарушения.

Квалифицированная медико-психологическая помощь как лицам, совершившим акты насилия, так и их жертвам чрезвычайно необходима, так как самостоятельно справиться со своими проблемами они, как правило, не могут.

Глава 13. АГРЕССИЯ И НАСИЛИЕ В СРЕДЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ОСУЖДЕННЫХ

Агрессия — одна из форм деструктивного поведения, наносящего вред другому лицу, в силу чего действия агрессора часто вступают в противоречие с нормами уголовного права, а сам он становится объектом уголовно-правового воздействия.

При условии неэффективности мер воспитательного характера и условного осуждения к лишению свободы суд применяет к несовершеннолетним преступникам как крайнюю и наиболее чувствительную меру воздействия реальное лишение свободы с отбыванием назначенного срока в воспитательных колониях.

Как правило, эта мера применяется к лицам, совершившим тяжкое либо особо тяжкое преступление. В местах лишения свободы, по существу, концентрируется та часть подростков, которые наиболее склонны к насилию и агрессии, что требует к данным лицам применения изоляции, особых условий содержания и специальных мер воспитательного и психолого-педагогического воздействия.

У подавляющего большинства несовершеннолетних, отбывающих наказание в воспитательных колониях, выражена социальная дезадаптация.

Несмотря на то что 97,4% несовершеннолетних впервые содержатся в воспитательных колониях, 63,5% из них ранее имели условную судимость либо отсрочку исполнения приговора, 50% состояли на учете в органах внутренних дел.

Структура преступлений, за которые несовершеннолетние осужденные лишаются свободы, в динамике за 8 лет представлена в табл. 1.

В большинстве случаев подростки осуждаются по совокупности статей, например за кражу и разбой или хулиганство и изнасилование одновременно. Из таблицы можно видеть, что за 8 лет доля лиц, отбывающих наказание за убийство, выросла почти втрое, умышленное причинение вреда здоровью — вдвое.

Т а б л и ц а 1

Структура преступлений, за которые несовершеннолетние отбывали наказание в воспитательных колониях с 1993 по 2000 г., %

Преступление	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
Убийство	1,7	2,1	2,7	2,7	3,2	3,4	3,5	4,8
Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью	2,7	3,7	3,3	3,8	3,7	3,3	3,6	4,9
Изнасилование	9,9	8,6	7,3	6	5,5	8	4,5	4,3
Кража	51,4	48,4	51,4	52,7	55,1	54,5	56,4	48,9
Грабеж	13,7	15,1	14,2	13,6	14	14,2	13,4	15,6
Разбой	8	9,5	9,7	8,5	8,8	9,4	8,6	10,6
Хулиганство	5,4	6	5,4	5,7	4,5	3,8	3,1	3,3

Прочие преступления	7,2	6,6	6	7	5,2	3,4	6,9	7,6
---------------------	-----	-----	---	---	-----	-----	-----	-----

Доля корыстно-насильственных преступлений (грабеж и разбой) возросла на четыре с половиной процента (с 21,7 до 26,2%). Вдвое реже стали отбывать наказание осужденные за хулиганство и в два с лишним раза — за изнасилование. Однако данное обстоятельство скорее отражает снижение в общественном сознании опасности данных деяний и их высокую латентность (сокрытие жертвой факта совершенного против нее преступления).

Между тем сама изоляция от общества преступников предполагает концентрацию в замкнутых условиях асоциальных однополюсных личностей, у которых сформировался определенный стереотип поведения. Поэтому трудно ожидать, что в местах лишения свободы лица со сформировавшимся за 16—17 лет жизни агрессивным типом поведения будут вести себя иначе.

Проявления агрессивного поведения подростков довольно стойкие, и они не исчезают в местах лишения свободы, несмотря на более жесткий надзор за их поведением, неотвратимость наказания за проявление насилия в отношении других осужденных.

Структура преступлений, совершенных несовершеннолетними в местах лишения свободы, в течение многих лет существенно не изменяется: в ней преобладают побег (как способ ухода от опасной или психотравмирующей ситуации либо путь повышения социального статуса) и умышленное причинение тяжкого вреда своему здоровью. Имеют место и убийства, хотя фактически они совершаются в единичных случаях (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Виды и количество преступлений, совершенных в воспитательных колониях с 1993 по 2000 г., %

Преступление	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
Убийство	0,7	4,3	3,6	2	1,9	8,1	1,9	6,5
Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью	11,5	16	15	13,3	11,3	9,7	11,1	13
Хулиганство	13,7	10,6	19,1	17,3	11,3	14,5	24,1	10,9
Побег	51,8	46,8	31,8	26,5	41,5	30,6	25,9	41,3
Прочие преступления	22,3	22,3	30	40,9	34	37,1	37	28,3

Агрессивное поведение подростков в местах лишения свободы имеет ряд причин. Прежде всего немаловажную роль играют условия воспитания и имеющийся опыт поведения. Как показывают данные исследования поведения несовершеннолетних осужденных, проведенного Ю. М. Антоняном, агрессивные дети вырастают, как правило, в семьях, где они отчуждены от родителей, ими мало или вообще не интересуются, а в качестве воспитательных мер преобладают физические наказания.

Социально-демографическая характеристика несовершеннолетних осужденных подтверждает, что антиобщественный образ жизни подростков формируется под влиянием окружающей среды при отсутствии надзора, заботы и любви со стороны родителей. Так, каждый десятый отбывающий наказание в воспитательной колонии — сирота, и почти каждый четвертый подросток так или иначе потерял связи с родителями, фактически является социальным сиротой. Однако из числа подростков, имеющих родителей, многие лишены нормальных условий воспитания.

Наиболее показательны в этом отношении данные об осужденных девочках. Так, 48% из них систематически подвергались избиению со стороны родителей, свыше 70% проживали в семьях, где родители систематически употребляли алкоголь или наркотики, 54% подвергались сексуальному насилию и 5% были изнасилованы в детстве.

Вместе с тем условия воспитания не формируют конкретного преступника. Значительный опыт агрессивного поведения подростки приобретают и в общении со сверстниками. В компании происходит взаимное усиление агрессивности ее членов. Одним из путей обучения агрессивному поведению является наблюдение за чужой агрессией. В этом плане весьма негативную роль играет демонстрация актов вербальной и физической агрессии в средствах массовой информации.

Субкультура осужденных подростков и агрессия. Говоря об агрессии подростков, нельзя обойти стороной асоциальную субкультуру осужденных. В группировках асоциальной направленности в местах лишения свободы формируется специфический жесткий социальный уклад, в котором те, кто противостоит действию неформальных норм, подвергаются физическому насилию.

Впервые в наиболее жесткой форме несовершеннолетние правонарушители сталкиваются с ней в следственных изоляторах. Основным способом определения внутригруппового статуса в системе асоциальной субкультуры является «прописка». Существуют разные способы «прописки», но их суть неизменна — выяснение личностных особенностей новичка для определения его места в группе. «Прописки», как правило, жестоки, изобретательны и циничны. Однако ребята, которых дома часто били, относятся к ней безразлично, т. е. привыкли к насилию на свободе, а в местах лишения свободы относятся к этому как к привычному и должному. Несмотря на то что подростки в силу психических и социальных особенностей ориентированы на взрослых, администрация видится надежной защитой далеко не всем. Если возникает реальная угроза серьезного конфликта, чреватого избиением, то 57% подростков рассчитывают только на себя, 15% надеются на друзей, а на администрацию полагаются лишь 10%, т. е. прежний опыт, приучивший подростка бороться за собственную безопасность при отсутствии поддержки и защиты со стороны родителей (взрослых), переносится и на места лишения свободы.

Агрессивность и здоровье. При определении истоков агрессивности несовершеннолетних осужденных нельзя исключать и состояние здоровья, наличие у большинства из них патологических черт характера, психических отклонений. Согласно статистическим данным, каждый четвертый несовершеннолетний осужденный имеет психическое расстройство, не исключающее вменяемости. Кроме того, все больше в воспитательные колонии поступает подростков, состояние здоровья которых напрямую связано с образом жизни и условиями воспитания. Так, уровень осужденных несовершеннолетних с заболеваниями, передающимися половым путем, превышает общероссийский в той же возрастной группе в 9 раз, больных алкоголизмом и злоупотребляющих алкоголем — в 2,5 раза, больных наркоманией и употребляющих наркотические средства — в 12 раз.

Связанные с этими заболеваниями изменения в личности способствуют развитию конфликтности подростка. А такие особенности, как повышенная возбудимость, тревожность, аффективная взрывчатость, свойственные подростковому возрасту, еще больше способствуют агрессивным формам поведения.

Подростки с проблемами интеллектуального развития неожиданно могут выбрать тактику противоборства с ярко выраженной агрессией. Это объясняется приниженным

положением в среде осужденных, накоплением негативного эмоционального заряда, который в определенный момент, достигнув критической точки, взрывается. Начинаются деструктивные действия, которые усугубляются возрастной эмоциональной неуравновешенностью, умственным недоразвитием и проблемами социализации.

Подростки-алкоголики в основном в конфликте уступчивы и склонны к компромиссу. Однако бывают и исключения из правил.

Для подростков, отбывающих наказание в местах лишения свободы, общим утяжеляющим ситуацию фактором является перенесенный психологический стресс, вызванный арестом, судебным процессом, приговором, наказанием в виде лишения свободы, а также потеря привычного окружения, нарушение личного пространства, необходимость постоянно находиться у всех (администрации, других осужденных) на глазах, нахождение в среде, где существуют традиции, ориентированные на систему отношений с позиции силы.

Осужденные с психическими девиациями эпилептоидного (возбудимого) круга нередко совершают преступления насильственного характера. Более чем в половине случаев эпилептоидные типы являлись лидерами групповых преступлений, хотя вполне могли совершить преступление без соучастников. Наибольшая криминогенная активность наблюдается у стеничных психопатов. Преобладание рассудочности над эмоциональной сферой, волевая направленность и отгороженность от окружающих при внешней активности делают их преступления особо изощренными, циничными и расчетливыми. Они стремятся к лидерству и с теми, кто пытается сопротивляться, скрытно и жестоко расправляются.

Повышенную криминогенную опасность представляют также лица с паранойяльными психопатическими чертами. Хотя их доля в общей массе осужденных невелика (4—5%), они совершают наиболее тяжкие преступления против личности. Главной их чертой является склонность к образованию сверхценных идей. Они угрюмы, злопамятны, грубы, бестактны и упрямы, видят в каждом недоброжелателя. Частые конфликты, столкновения только придают им силы для дальнейшей борьбы. При таких патохарактерологических особенностях они способны совершать тяжкие преступления против личности. Круг совершаемых ими преступлений сводится к убийствам, причинению тяжкого вреда здоровью и разбою.

Мотивации конфликтов у правонарушителей и формы коррекции. Среди причин насильственных действий, конфликтов и проявления агрессии можно выделить: стремление к поддержанию авторитета и его защиту, борьбу за сферу влияния, защиту от притеснений, желание отомстить за обиду и оскорбление, враждебную позицию к окружающим.

Значительная часть насильственных действий связана с борьбой за сферы влияния, физическое и психологическое пространство. Насильственные действия зависят от особенностей адаптации несовершеннолетних осужденных.

Таким образом, тенденция к агрессивным формам поведения конкретных личностей прогнозируема и, следовательно, предполагает возможность предупреждения по отношению к другим осужденным. С учетом личностных и поведенческих характеристик осужденных, знаний субъективных причин возможных агрессивных и насильственных действий построена воспитательная работа в местах лишения свободы.

Неверно выбранные психолого-педагогические методы управления поведением подростка подготавливают почву для усвоения им силовой тактики отстаивания своих интересов, насилия.

По сути, наказание заставляет скрывать внешние проявления агрессивного поведения, но не устраняет его причины. Тем не менее наказание во многих случаях оказывается действенным средством модификации поведения, но оно дает долговременный эффект только в том случае, если применяется своевременно и адекватно проступку. В этом случае наказание способствует существенным изменениям в поведении.

Изучение личности несовершеннолетних преступников показывает, что, если наказание мягче ожидаемого подростком, оно неэффективно.

Об этом свидетельствует тот факт, что часто подростки не воспринимают условное осуждение как наказание; лишение свободы — единственное наказание, но в то же время оно воспринимается неоднозначно. Подростки, как правило, признают его необходимость, но практически ни один не согласен с мерой — сроком наказания, считая его слишком большим и не соответствующим проступку.

Таким образом, агрессивное поведение несовершеннолетних не является «стихийным бедствием», оно управляемо. Для этого важно знать его причины и найти адекватные меры воспитания личности, обучающие общению и решению проблем.

Деструктивное поведение подростка и его проекция на будущее. Саморазрушающее, деструктивное поведение подростков следует рассматривать не только в аспекте физического и психического поражения личности, но и как поведение с неблагоприятными для нее в нравственном и социальном плане последствиями.

Одна из причин агрессивного поведения, конфликтных ситуаций и противоправного поведения подростков заключается в отсутствии у них элементарных навыков общения, соблюдения социальных умений и норм поведения.

Разъяснение и привитие агрессивным личностям навыков общения, разрешения конфликтных ситуаций могут оказаться весьма полезными и действенными для избежания агрессии и насилия. Способы достижения этого могут основываться на применении тренингов.

Моделирование. Демонстрация примеров адекватного поведения, приводящая к достижению намеченной цели; у участников тренинга наблюдается улучшение поведения, снятие тревожных реакций (фрустрации).

Ролевые игры. При применении этого метода подросткам предлагается представить себя в ситуации, требующей реализации их жизненного опыта, умений и навыков. Это дает им возможность проверить на практике модели поведения, которым они обучились в ходе моделирования.

Установление обратной связи. С участниками устанавливается обратная связь в виде реакций на их поведение. Они поощряются за желательное социальное поведение.

Перенесение навыков из учебной ситуации в реальную жизненную обстановку. На тренингах внимание уделяется тому, чтобы все, чему научились участники, нашло

отражение в реальных жизненных ситуациях, которые содержали бы как можно больше элементов из реальной жизненной обстановки.

Члены этих групп отбираются по уровню дефицита социальных умений. Обучение продолжается до тех пор, пока все члены группы не добьются успеха в овладении социальными умениями, необходимыми для большинства ситуаций — от межличностного общения до способа сдерживать агрессию, нормально реагировать на отказ и справляться со стрессом.

Профилактика насилия и агрессии в среде несовершеннолетних должна быть основана на знании особенностей подросткового возраста, причин агрессивного поведения.

Раздел III

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПУТИ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ АГРЕССИВНО-ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Глава 14. КОРНИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ МИРОВОГО ТЕРРОРИЗМА (материал для дискуссии со старшими подростками)

В настоящее время на первое место среди мировых проблем вышла борьба с терроризмом. Ему объявлена тотальная война до победного конца, с подключением спецслужб и армий всего мира, всей экономической, политической, дипломатической и другой мощи. Однако подспудно все уверены: на смену одним террористам придут десятки новых, более жестоких. Терроризм не появляется сам по себе, ему предшествуют самые различные негативные процессы, протекающие в обществе. И вот несколько фактов, подтверждающих это положение.

Кажется, ведется борьба с наркоманией, но тем не менее от нее погибают школьники, на ней наживаются миллионы. Соответствующие организации и ведомства пытаются искоренить проституцию вообще и подростковую проституцию в частности, но с каждым годом этим промыслом уродуется все больше девочек и мальчиков. Социальные службы доблестно сражаются с беспризорностью, но беспризорников уже миллионы. Как в сказках о драконах: срубают одну голову, вырастает три новые.

Все это очевидно не только для взрослых, но и для подростков. Таким образом, педагог, проводящий дискуссионные занятия со старшими школьниками, оказывается в затруднительном положении: как сказать ученикам правду и в то же время не углубить их душевный кризис, неверие в победу добра над злом? Ответ дать трудно, но возможно.

Предложите ученикам поискать корни проблемы. Но их, кажется, и так ищут, возможно, возразят вам ученики.

Вот и остановитесь в процессе дискуссии на самом феномене поиска.

Где корни? Может, не там ищут? Не знают, где искать? Может быть, так проще и выгоднее?

Начнем с самой животрепещущей темы, с темы терроризма.

Вопрос: кто главный террорист? Тот, кто убивает тела? Либо тот, кто сначала убивает душу человека, делая бездушных людей послушным оружием в своих руках, оружием, готовым убивать тела?

Есть давний религиозный и литературный спор: сатана провоцирует нормального человека на свое убийство — убей меня, дьявола, и зло исчезнет. Вроде бы логично: убери

причину, и исчезнет следствие. Но как только человек решается это сделать, даже в мыслях, душа его уже отдана сатане. Благими намерениями вымощена дорога в ад. Кстати, из этого становится ясно, кто такие камикадзе.

Предложите этот тезис подросткам и обсудите проблему.

Война добра и зла — в чем ее смысл? Может ли она иметь место? Можно ли войной победить зло? Ведь для зла война является питательной средой. Зло растет на человеческой крови, как на дрожжах.

Что можно противопоставить злу? Любовь, любовь в самом широком, философском ее значении. Всем известно, где добро, любовь, там нет места злу. Любящие люди думают о хорошем. Им некогда даже подумать об агрессии, насилии, мести.

Обсудите с подростками, какой смысл они вкладывают в понятие «любовь». Наверное, было бы разумно на первое место в борьбе с терроризмом выдвинуть развернутую пропаганду добра, любви, а войну с терроризмом вести параллельно.

Всеми уже признано, что общество деморализовано и агрессивно: пьянство, наркомания, проституция, бандитизм, коррупция захватывают все больше стран. Но в то же время считается, что модели позитивного развития общества отработаны, и никто их менять не собирается. Есть много моделей. Каждая страна или сообщество защищает свою. Но действенны ли эти модели? Применимы ли в глобальном масштабе?

Спросите у подростков: какие модели реорганизации миропорядка им известны? Какие модели они считают наиболее перспективными? Какие формы сосуществования кажутся им самыми приемлемыми и почему? (Этнические объединения, межгосударственные блоки, религиозные союзы, глобальные организации и пр.) Попросите привести примеры. Разобрав эту тему, снова вернитесь к проблеме терроризма.

Практика показывает, что для осуществления теракта нужны немалые средства и организация, координирующая действия. Средства террористов — это всегда так называемые черные, теневые, укрытые от налогов деньги. Значительная часть из них — доходы от наркобизнеса, торговли оружием, порнобизнеса. Таким образом, прежде чем будет убито даже несколько тысяч человек, как это было в Нью-Йорке и Вашингтоне 11 сентября 2001 г., когда с разницей в несколько минут три самолета протаранили офисные здания, множество душ погибнет через наркотики, проституцию, алкоголизм и пр.

Одним из центров мирового терроризма осенью 2001 г. был во всеуслышание назван Афганистан, а самым главным организатором мирового террора — Усама бен Ладен. Производство наркотиков приобрело в Афганистане широкий масштаб, и это всем давно и хорошо было известно. Куда продают наркотики и куда идут деньги от них, тоже известно.

Может возникнуть вопрос: стоит ли поднимать в подростковой аудитории темы, которые обсуждают серьезные политики и военные, государственные деятели, вершители судеб? Что могут предпринять подростки в обсуждаемой ситуации? Что от них зависит? Конечно, от подростков в современном мире не зависит решение проблемы борьбы с терроризмом. Но как часто именно молодые люди становятся исполнителями чужой злой воли. Достаточно вспомнить, что мальчишки-самоубийцы, взрывающие на своем теле смертоносные снаряды, были сначала крепко распропагандированы взрослыми

террористами. Своевременно объяснить истинные цели этих «пропагандистов» — задача педагога.

Обсудите это с подростками. Попросите у подростков спрогнозировать пути развития различных течений по борьбе с терроризмом, определить в этом процессе место России.

Идеи, идеологи, образы правят миром. Вот где основной фронт борьбы со злом в защиту человека. Вот через что можно и нужно вытянуть всю цепь: избавиться от терроризма, наркомании, насилия, войн, проституции и т. п.

Не нужно впадать в оптимистическую ошибку: уьем террористов и заживем счастливо и спокойно. Необходимо срочно заменять идеологию насилия, войн, рабства, зла, подчинения золотому тельцу.

Обсудите с подростками понятие «система ценностей». Что они вкладывают в это определение? Попросите расставить по местам пять понятий: например, труд, честь, любовь, здоровье, карьера. Проведите обсуждение.

Террористы давно поняли, что идеи правят миром. В основе их действий лежит идеология. Ведь камикадзе взрывает себя не за деньги и не за материальные блага. За идею! И он идет на смерть, полностью уверенный в своей правоте. Идеологическое «производство» камикадзе получило распространение у ортодоксальных представителей различных идеологических направлений, в том числе и религиозных, в частности у исламских экстремистов. Если запрещается смотреть телевизор, слушать радио, читать газеты, если человек лишен права выбора источников информации, то его голову весьма просто заполнить чем угодно.

Нужно убрать причины терроризма человеческих душ и тел, его питательную среду, корни. Только тогда можно говорить об эффективной борьбе или даже войне с терроризмом. В противном же случае, срезая верхушки, общество только укрепляет корни. Сама природа это давно доказала.

Национальная идея, принятая большинством общества, всегда делала государство могучим и процветающим. И наоборот. Идеологи могут извращать идею со всеми вытекающими последствиями. На основе идеи они могут создавать разные образы, которые будут править регионами, странами, миром.

Обсудите с подростками проблему национальной идеи. Поинтересуйтесь, как они представляют себе национальные идеи сильнейших стран мира — США, Японии, Германии, какой видят национальную идею России.

С детства мы сталкиваемся с образами. Образ мамы, отца, родных, близких, учителей, врачей, ученых, правителей. Один и тот же человек может быть и очень хорошим, и очень плохим. Все зависит от того, как мы его представляем и с кем сравниваем. Но если близких мы воспринимаем лично, своими чувствами, которые порой трудно обмануть, то о людях, которых мы не знаем персонально, судим по созданным образам. И в зависимости от количества и качества полученной информации меняется мнение, причем, как правило, в худшую сторону.

Попросите подростков привести примеры низвержения кумиров. Обсудите механизм создания культа личности и процесс его развенчания. Правители были всегда уверены:

получив власть, они «вобьют» в головы народа любые идеи и идеологии. И на коротких отрезках времени им это удавалось.

Обсудите с подростками проблему: возможно ли всеобщее братство? Если нет, то почему? Какое значение для развития мировой цивилизации имеет личность каждого человека, его агрессивность, эгоизм?

Все способности заложены в нас до рождения. Примеров тому множество. Даже вроде бы не очень способный человек, начиная работать над проблемой в любой области с желанием, добивается хороших результатов. И наоборот — способный человек, не развивая свои способности либо используя их во вред людям, природе, теряет их. Надо просто дать возможность развиться способностям. А потребности он сам сбалансирует. Ведь не будет же он носить сразу 10 костюмов или съесть 10 ананасов. Давно замечено, что чем больше у человека способностей, тем меньше у него материальных потребностей. Могут убедить в этом жизнеописания многих богатых и великих людей. Богатство человека определяется не количеством имеющихся у него вещей, а количеством вещей, без которых он может обходиться. С развитием производственных сил таких вещей с каждым годом становится все больше, меняется качество жизни, возрастает культура быта. Водопровод, электричество, центральное отопление, безвредные в химическом отношении и по бактериальным показателям продукты, удобная одежда, лишенная сословных ограничений, и многое другое — неотъемлемые детали нормального быта современных людей. Но это вовсе не значит, что люди должны превращать свою жизнь в гонку потребителя.

Если человек, общество не заботятся о духовном развитии, они обречены на вымирание. Свято место пусто не бывает. Если нет стержня, идеи, то это место заполняется уродливыми формами. Что мы и видим: наркомания, алкоголизм, проституция, гомосексуализм, сопровождаемые СПИДом, катастрофами, войнами, эпидемиями, суицидами, т. е. ускоренным вымиранием, уничтожением, казалось бы, материально благополучных людей. И как крайняя форма заполнения духовного вакуума — терроризм.

Подросткам станет понятен пример взаимосвязи духовного и материального, если обратиться к боевым искусствам. Стоило исчезнуть духовной составляющей из бокса, борьбы вольной и классической, самбо, как тут же стали «сворачиваться» эти виды спорта. Начали бурно развиваться восточные единоборства, наполненные духовной составляющей. Однако бурный рост привел к появлению множества секций и тренеров, но не учителей, наличие которых — основа восточной культуры вообще и культуры единоборств в частности. Эти тренеры тоже стали делать ставку на кулаки, и начался закат. В этом смысле русский стиль борьбы как боевое искусство бессмертен и является лучшим из известных в мире боевых искусств. Не зря телохранители японских императоров были бойцами русского стиля. Мощная духовная составляющая плюс настоящие учителя — залог успеха в любом деле.

Есть хорошие предложения по формированию концепции духовного оздоровления нации. Это труды наших ученых, философов, публицистов и просто россиян. Идеи витают в воздухе. Хотелось, чтобы они основывались на любви к человеку, Родине, малой и большой, природе, миру.

Миром правят идеи и образы, составленные на их основе. Россия близка к возрождению. У нее есть все объективные и субъективные предпосылки. Есть богатая история, опыт, могучий народ, перспективная молодежь.

Обсудите с подростками, как они видят свое место во взрослой жизни.

Глава 15. ГНЕВ И АГРЕССИВНОСТЬ (материал для беседы с подростками)

Гнев — это прежде всего результат неумения справиться с самим собой. Мир и люди в нем не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Если это происходит, мы пытаемся изменить ситуацию так, как нам кажется более правильным. Не удается — мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, тоже ничего не меняется, разве что еще больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивны.

Агрессия — это индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека, группы людей.

Что такое агрессия?

Приведите примеры агрессии.

Вы согласны, что если вовремя подавить приступ гнева, то можно снизить агрессивность?

Очень часто, особенно в подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря. Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми. Конечно, стремиться к лучшему — нормальная человеческая потребность, однако в подростковом возрасте достижения человека могут быть ограничены прежде всего тем, что рост и развитие организма еще не закончились.

Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность.

Агрессивность может проявляться и каждым человеком в отдельности, и группой людей. Однако групповая агрессивность вырастает из суммы агрессивного поведения отдельных личностей.

Каждый из вас — личность. У каждой личности есть биологические и индивидуальные свойства, которые определяют ее поведение в обществе. Это называется социальными свойствами личности.

Приведите примеры индивидуальных, биологических и социальных свойств личности человека.

Вы согласны с тем, что всеми этими свойствами обладает каждый из вас?

Поднимите руки те, кто хочет укрепить свои личностные качества в противостоянии приступам гнева.

Спасибо, опустите руки. Я попытаюсь вам помочь. Сейчас каждый из вас должен представить, что мы в классе вдвоем. Я буду обращаться к каждому из вас в отдельности, не называя имен. Итак, начали.

(Педагог меняет тембр голоса, переходит на более мягкие интонации.)

Сделаем упражнение, которое можно назвать «Застывшее фото». Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он и в этот момент не работали другие мышцы. Получилось? Нет. Не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить несколько лет. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца.

Повторите это упражнение и попробуйте прочувствовать, какие именно мышцы были включены в работу. Умение прислушиваться к их движениям — начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу. Потому и выполняется этот приказ куда лучше, чем произвольные действия.

Вот еще прием, который используют люди, занимающиеся бодибилдингом. Сожмите кулак правой руки, согните ее в локте и напрягите бицепс. Получилось? Пощупайте бицепс. Крепкий? Конечно, потому что ему помогали напрягаться мышцы-синергистры (помощники). В данном случае помощниками бицепса были кистевые мышцы. А теперь попробуйте напрячь бицепс руки, висящей вдоль туловища с распрямленной ладонью. Очень слабо получилось, да? Трудно без помощников. А теперь попробуйте прочувствовать изменения в бицепсе в разных положениях руки. Прислушайтесь к левой руке, проследите за изменениями в ней. Задержите напряжение в правой руке на 3 с, отдохните, задержите на 5 с и снова отдохните. Во время отдыха прислушайтесь к своему телу, и вы вдруг с удивлением обнаружите, что усталость появилась в самом неожиданном месте, например в языке. А ведь вы проделывали упражнения молча. В чем дело? А просто организм подсказал, где на сегодняшний день у вас самое слабое место. Постепенно благодаря всем этим упражнениям вы научитесь справляться с трудностями. Главное — учитесь слушать свое тело.

Используйте напряжение мышц для снятия гнева. Не позволяйте энергии уходить на пустую злобу, переключайте ее на накопление мышечной массы. Почувствовали, что разозлились, сделайте силовые упражнения. Это лучшая и самая полезная разрядка. Меньше неприятностей, и тело красивее. Постепенно, снижая свой гнев, вы сможете навсегда избавиться от тех зачатков агрессивности, которые получены вами от природы.

Глава 16. ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Проблемой полноценной социализации молодежи занимаются самые различные организации: многочисленные клубы по месту жительства, клубы по интересам и библиотеки. Среди методик, которые они практикуют, большое место принадлежит тренингам общения. Доказано, что эти тренинги хорошо снижают агрессивность и повышают толерантность подростков.

Культура общения — живой, развивающийся организм, напрямую связанный с экономической и духовной жизнью общества, живо отзывающийся на те изменения, которые происходят в общественном сознании вслед за изменениями жизненных реалий. Но есть в ней и практически неизменные компоненты, которые не зависят от правил поведения и стереотипов, бытующих в том или ином обществе. Эти компоненты — духовность и направленность на самораскрытие и самореализацию личности.

Культура общения не сводится только к правилам хорошего тона. Она — показатель взаимоотношений личности и общества, эту личность окружающего. Формируя принципы общения подростка, мы можем воздействовать на становление его личности. В любом обществе, при любых социальных условиях, как бы жестоки порой они ни были, существуют островки подлинной культуры человеческого духа. Обучая подростка не только навыкам эффективного общения, но и навыкам эффективного слушания других, навыкам понимания, сочувствия, мы делаем его более самостоятельным, свободным от воздействия разного рода манипулятивных технологий, захлестнувших сегодня наше общество. Интерес к книге, к культуре, раскрытие творческих возможностей, расширение возможностей жизненного выбора — вот к какому результату мы должны стремиться в работе с молодежью.

Каждый возрастной этап характеризуется определенным положением человека в системе общественных отношений, т. е. каждый ребенок, достигнув определенного возраста, попадает в систему определенных прав и обязанностей. Для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация развития», т. е. определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования личности.

Подростковый, отроческий возраст охватывает период от 11 до 15 лет и является переходным в биологическом смысле как фаза полового созревания. В социальном плане он характеризуется продолжением учебной деятельности, в психологическом — появлением большого количества новообразований, касающихся самосознания и эмоциональной сферы. Чувство взрослости, развитие самосознания и самооценки, интерес к себе как к личности и, с другой стороны, невозможность фактически изменить социальную ситуацию являются источником тех негативных тенденций, о которых мы так много сейчас говорим.

Юношеский возраст охватывает период от 14 до 18 лет и характеризуется завершением физического созревания и первичной социализации (учебы). Наряду с учебной появляется и трудовая деятельность, происходит увеличение числа и расширение диапазона социальных ролей. Главная социальная задача этого возраста — выбор профессии. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет его психические особенности: еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, в том числе право на автономию от старших, но в то же время решается задача социального и личностного самоопределения, осознания своего места в мире взрослых.

Поздняя юность охватывает период от 18 до 25 лет и характеризуется сменой учебной деятельности на трудовую и дальнейшим утверждением в личностном самоопределении, которое проверяется практикой и становится прочным.

В процессе взросления оказывается, что внутреннее «Я» не всегда совпадает с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабую волю, отсутствие целеустремленности — довольно распространенная форма подростковой и юношеской самокритики. Главная задача психолога в этом случае — помочь открыть в себе те движущие силы, которые способны привести подростка на путь самосовершенствования и позитивного отношения к себе.

Вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении и одновременно повышает его избирательность. Не случайно в подростковом возрасте начинается поиск референтной группы, т. е. тех людей, мнение которых об окружающем мире близко

к собственному и значимо для подростка. Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма «психотерапии», позволяя выразить обуревающие молодых людей чувства и найти их подтверждение у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги. В силу индивидуальности свойств человеческой личности поиск друга, т. е. человека, близкого по духу, зачастую оказывается процессом, растянутым во времени, и может закончиться разочарованием. Для поддержания внутреннего равновесия такой человек нуждается в более частых посещениях психолога, что обычно и происходит.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ОБЩЕНИЯ*

Методические рекомендации. Программа тренинга общения включает в себя следующие темы:

знакомство с психологическими характеристиками личности (с обсуждением примеров из художественной литературы);

теория ролевого поведения, виды и уровни общения, обучение позитивному мышлению, навыки публичного выступления, диалогическое и монологическое общение, доверительность в общении, проблема манипулятивного поведения, выбор имиджа и стиля поведения, контроль над эмоциями.

Занятия включают в себя как теоретический, так и практический материал и рассчитаны на группы в 8—9 человек одного возраста. Продолжительность одного занятия около 3 ч. Занятиям предшествует индивидуальное собеседование, на котором определяется состояние психики будущего участника, круг его интересов, проблемы, его ожидания от участия в группе. Оценка, хотя бы грубая, психического состояния обязательна, так как психолог не должен брать на себя ответственность за участие в групповой работе психически неустойчивого человека.

Первое занятие. Знакомство участников группы друг с другом, с проблемами, которые испытывают окружающие. Некоторое время необходимо на то, чтобы участники почувствовали себя в кругу друзей, имеющих сходные интересы и трудности.

Возникновению доверия способствует упражнение *«Падаем в кругу друзей»*. Вся группа становится в круг, один из участников находится внутри круга и начинает спиной падать на подставленные руки участников. Это происходит до тех пор, пока он не почувствует поддержку всех членов группы. После этого в центр круга встает другой участник.

Далее начинается обсуждение целей групповых занятий, особенностей позиции психолога: он не всегда высказывает свое мнение, предоставляя право решать группе, провоцирует участников на нужные реакции, может говорить неприятные вещи, которые действуют как горькое лекарство, он никого и ни за что не осуждает, оценивает не личность участников, а только выполняемое в рамках группы задание. При этом психолог гарантирует позитивные сдвиги в сфере общения каждому из участников и делает это очень убедительно, так как именно психолог является подлинным центром группы и заражает ее своей уверенностью в положительных результатах.

После любого упражнения необходим разговор о чувствах, испытанных каждым из участников. Именно чувства, а не теоретический материал являются основой

приобретения жизненного опыта. Далее следует работа по теме «*Описание своих достоинств и недостатков*». Каждый член группы немного рассказывает о том, каковы сильные и слабые стороны его личности. Как правило, на первом занятии участники описывают себя всего в трех-четырёх категориях, причем у некоторых описание недостатков возможно будет преобладать. Поэтому психолог может попросить других членов группы дать кому-либо из таких участников положительную характеристику из того, что сразу бросается в глаза. Это способствует сплочению группы и повышает самооценку тех, кто нуждается в этом.

Разговор о самоуважении — первый шаг к тому, чтобы принять себя таким, каков ты есть. Любовь к себе — основа любви к другим людям. Только человек, внутренний мир которого достаточно гармоничен, может объективно оценивать других людей, терпимо относиться к их недостаткам, прощать себе мелкие ошибки, развивая отношения с другими. Самоуважение — это надёжный щит от разного рода манипуляторов, использующих наши слабости и комплексы неполноценности для достижения своих целей. Если мы чувствуем себя задетыми чьими-то неуважительными словами, то начинаем оправдываться, защищаться. Очень часто это выглядит жалко. Лучшая защита в этом случае — умение отшутиться, не показать, как глубоко мы задеты сказанным. Поэтому вырабатываем защиту от негативных воздействий: упражнение на обмен критикой и ответами.

Обсуждение проработанного с точки зрения контроля над эмоциями покажет, насколько глубока связь нашего мнения о себе с нашим эмоциональным состоянием.

Работа по теме «*Почему я себе не нравлюсь*» даёт возможность оценить ситуативный аспект самооценки. Участники группы должны припомнить, в каких случаях они чувствовали себя успешными и удачливыми, а когда — ничемными неудачниками. Общение с кем привело их к такой мысли? Кто был хозяином ситуации? Что помешало достижению успеха? Надолго ли сохранилось в памяти воспоминание об этой ситуации?

Темы первого занятия заставляют многих участников группы задуматься о роли других в их личностном самосознании, и это является первым шагом на пути к умению вставить на точку зрения другого, к принятию того факта, что логика другого человека не всегда совпадает с твоей собственной, что мнение о себе может оказаться проекцией чужого, а личность человека рождается, существует и развивается только в обществе.

Все это является базой для первого домашнего задания: составить перечень своих психологических качеств.

Второе занятие. Обсуждается роль общения в повседневной жизни и необходимость специальной работы, обучение навыкам эффективного общения. Рассматриваются уровни и позиции в общении.

Занятие начинается с упражнения «*Падаем в круг друзей*». Затем проводится обсуждение домашнего задания с точки зрения полноты списка психологических качеств, перечисленных участниками, уровня самооценки, качеств, которые являются положительными в их глазах. При этом психолог держит в руках собранные домашние задания и, не называя имен, прочитывает ответы, которые затем обсуждаются.

От качеств, присущих разным людям, переходим к уровням общения по А. Б. Добровичу: примитивный, манипулятивный, игровой, деловой, духовный.

Обсуждаются примеры, приводимые участниками из своего опыта.

В каких ситуациях используются преимущественно низшие уровни общения?

Выполняют ли они какую-нибудь полезную функцию?

В чем преимущества высших уровней общения?

Обсуждение позиций в общении может быть предварено каким-либо литературным примером из произведений А. Н. Островского, А. П. Чехова, А. С. Грибоедова, т. е. цитатой, близкой той или иной аудитории. Теоретическое обоснование выделения позиций Ребенка, Родителя и Взрослого можно найти в книгах Э. Берна и А. Б. Добровича (см. ранее). Участники группы приводят примеры разных соотношений этих позиций. Обсуждается неизбежность конфликта при сочетании позиций Родитель — Взрослый, Родитель — Родитель, Ребенок — Ребенок и, соответственно, смена позиций при необходимости найти эффективное его разрешение.

Далее следует проигрывание конфликтных ситуаций, которые предлагают участники группы. Они сами распределяют роли, которые хотят играть, и в течение приблизительно 5—8 мин продумывают реплики. Затем происходит проигрывание сцен, и после каждых двух-трех проводится обсуждение:

Что ведет к разрешению конфликта, а что заводит ситуацию в *тупик*?

При проработке этой темы полезно вернуться к проблеме манипуляции, так как, сознательно управляя позициями в общении, легко заставить человека выйти из себя, оттянуть решение конфликта, причинить боль другому. Перед участниками группы ставится нравственная задача: обеспечить достойное применение полученных знаний. Кроме того, данная информация, по существу, является жизненно важной для лиц со слабым типом нервной системы, эмоциональных, зависимых и легко управляемых.

Третье занятие. Занятие посвящено теме общения как ролевого поведения. Занятие начинается с упражнения «Падаем в кругу друзей». Затем проводится обсуждение стереотипов поведения в различных жизненных ситуациях.

Стереотипы поведения — это роли, которые мы играем во взаимоотношениях с другими людьми. Например, в отношениях друзей поддержка друга не есть поддержка правого мнения; в отношениях родитель — ребенок хорошая мать обязана проявлять заботу, осуществлять контроль над поведением, следить за школьными оценками, материально обеспечивать, не обязана быть подружкой своему ребенку, поэтому доверительные отношения между отцами и детьми воспринимаются как привлекательная редкость. Отношения начальник — подчиненный, покупатель — продавец, преподаватель — студент, учитель — ученик, библиотекарь — читатель — все это примеры стереотипов поведения, т. е. сложившихся в обществе требований по отношению к поведению тех или иных его членов.

Затем проводят обсуждение функций стереотипов и спрашивают мнение участников.

Маски — более примитивные образования, они менее структурированы и больше связаны с контекстом ситуации: маска сочувствия, маска клоуна, маска дружелюбия, маска волка или зайца помогают нам достойно разрешить ту или иную ситуацию.

Выход за рамки ролевого поведения необходим в случаях кризиса: рано или поздно человек перерастает эти рамки; возможен конфликт между ролями, которые приходится играть одновременно.

Приведем примеры ролевого поведения и масок со стороны участников. Ролевые игры на осознание поведенческих стереотипов:

дочь собирается на позднюю вечеринку;

продавец предлагает некачественный товар;

альтруист обнаруживает, что его используют.

При обсуждении ситуаций следует обратить внимание на стереотипы поведения, предполагаемые ролью, вскрыть внутренний конфликт, найти пути выхода. Ролевые игры на конфликт между двумя или больше участниками:

любовный треугольник;

отцы и дети;

лидер и его команда.

Хорошо обсудить примеры из художественной литературы, кинофильмов. Следует обратить внимание на момент выхода за рамки роли, на выбор участника конфликта.

Домашнее задание — прочитать книгу Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи».

Четвертое занятие. Занятие посвящено изучению механизмов эмпатии, невербального общения и контролю над эмоциями.

Эмпатия — это способность человека эмоционально отзываться на переживания других людей. Эмпатия предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, сочувствование его переживаниям. Участники должны осознать, что иногда для того, чтобы лучше понять другого человека, необходимо войти в его состояние, довериться своим чувствам.

Эмоции — особый класс связанных с инстинктами, потребностями и мотивами процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания (страха, радости, удовольствия и т. д.) значение для человека действующих на него явлений и ситуаций.

Чувства — устойчивые эмоциональные отношения к чему-либо. Исходя из этих определений, необходимо подчеркнуть разницу между эмоциями, рождающимися в ответ на какую-либо ситуацию в общении, и чувствами, имеющими более стабильную структуру. Для того чтобы управлять эмоциями, необходимо их осознавать. После осознания возможно отстранение от нежелательной эмоции, взгляд на нее как бы со стороны. Вместо непосредственного переживания вы можете сказать себе: «Меня охватила обида. Нужно ли мне это сейчас?» Затем возможен анализ своих чувств и действия, направленные на достижение истинных целей.

При обсуждении надо обратить внимание на чувства, возникающие во время выполнения упражнений.

Ощущается ли эмпатический контакт с партнером?

Удается ли отказаться от своего мышления и без внутреннего сопротивления руководствоваться командами другого?

Какие эмоции возникают при этом?

Следует подробно остановиться на обсуждении этих эмоций.

Барьеры общения. Умение слушать и слышать. Работая над этими темами, психолог должен стремиться получить обратную связь — что из уже обсужденного было усвоено участниками тренинга.

Психолог должен рассказать участникам тренинга о ролевом характере общения, о его эмоциональной стороне, познакомить с языком поз и жестов, выражающим готовность партнеров к продуктивному общению, продемонстрировать защитные жесты, жесты собственнических и территориальных претензий, жесты социального статуса, жесты и сигналы, характерные для процесса ухаживания, различные способы искусственного повышения статуса, жесты — выразители агрессии.

Проведите обсуждение возникших ощущений. Часто ли мы выражаем свои чувства в обществе знакомых или незнакомых людей?

Упражнения на язык поз и жестов (защита, статус, собственничество и территория, ухаживание) в форме угадывания. Что означает тот или иной жест или поза? Отметим примеры защиты в негативных ситуациях.

1. Защита эмоциональной сферы:

«Розовый мешочек» — участникам предлагается представить оппонента помещенным в розовый мешочек, откуда раздаются его гневные тирады; «Стеклянная стена» — то же, но через стеклянную стену.

2. Элементы аутогенной тренировки: омовение водой (представить себя под душем) — ощущаем пульс в пальцах, греем руки и ноги (на холоде), избавляемся от головной боли (улучшение циркуляции крови).

Домашнее задание: продумать тему публичного выступления.

Пятое занятие. Занятие посвящено теме публичного выступления и отличиям диалогического и монологического стилей общения.

Первая часть занятия. Барьеры общения и их преодоление:

барьеры, связанные с аудиторией, — неготовность к общению, отсутствие общих интересов, разнородность аудитории;

барьеры, связанные с личностью выступающего, — страх аудитории, недостаточное владение материалом, неуверенность в себе.

Приемы, способствующие успешному выступлению, — структурирование материала, как можно более полное изучение темы выступления, выбор соответствующей формы подачи материала, план или частичный текст выступления, освоение литературы по ораторскому мастерству, виды начал выступлений.

Диалог и монолог — выбор стиля выступления, язык и адресность. Диалогический стиль общения в повседневной жизни и во время выступления — реальная возможность быть услышанным.

Контроль страха — выбор имиджа, роль опытного лектора, владение материалом, вспомогательные материалы.

Работа с воображением — добиться почти осязаемой картинки своего успеха во время выступления.

Практическое занятие — публичные выступления участников (не более 5—7 мин) по подготовленной теме.

Разбор выступлений нужно производить после выступлений каждого двух-трех участников.

Вторая часть занятия. Работа над психологическим портретом героя книги Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Психологом ставится задача нарисовать как можно более полный психологический портрет Холдена Колфилда, так, будто он — один из членов группы, хороший знакомый каждого из участников тренинга.

Оценить широту и глубину получившегося описания. Обратит внимание участников на возможность мысленного общения с автором полюбившейся книги, как это происходит у главного героя. Обсудить значение художественной литературы в качестве индивидуальной психотерапии.

Темы пятого занятия внешне не связаны друг с другом. Однако любые публичные выступления связаны с анализом аудитории, перед которой делается выступление.

Описанная программа может быть использована в тренингах с молодежью пятнадцатилетнего возраста и старше, однако, работая с более юной аудиторией, следует особое внимание уделять практике и ее обсуждению.

Глава 17. БЕСЕДЫ НА ТЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРОФИЛАКТИКОЙ ПРОЯВЛЕНИЙ АУТОАГРЕССИВНОГО И АГРЕССИВНОГО ХАРАКТЕРА

(материал для беседы с подростками)

ТЕМА: «ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

Методические рекомендации. Для первого раза выберите несколько тезисов. Не перегружайте подростков. Не переходите на личности, даже если в классе есть дети, употребляющие алкоголь, в том числе и пиво. Беседу проводите спокойно, не проявляйте излишнюю эмоциональность. Не уговаривайте подростков не прикасаться к сильнодействующим веществам, а проинформируйте о последствиях этих контактов. Вовлекайте ребят в дискуссию.

Материал для беседы. Мозг человека — блистательно спроектированный и созданный природой самопрограммирующийся компьютер. Нет ничего совершеннее человеческого мозга. Возможности его не изучены даже на миллионную часть, хотя на анатомо-физиологическом уровне изучение его продолжается более ста лет, а мышление людей как продукт деятельности мозга психология исследует уже три тысячелетия.

Работа мозга тончайшим образом регулируется химическими веществами, присутствующими в организме в естественном состоянии. Это кислород и углекислый газ, глюкоза и витамины, гормоны и микродозы алкоголя, который, как и некоторые другие продукты, образуется в организме в процессе обмена веществ.

Однако большое влияние на мозг могут оказывать и вещества, поступающие извне. Всем хорошо известно, что у голодного человека нарушается внимание, ухудшается реакция. Если нет возможности полноценно пообедать, иногда достаточно съесть конфету, и почти моментально улучшится общее состояние и мышление. Придает бодрости и чашка крепкого кофе, чая.

Если в первом случае за счет глюкозы, продукта расщепления более сложных сахаров, улучшается питание мозга, то в случае употребления чая и кофе мы искусственно стимулируем весь организм, в том числе мозг, с помощью неестественного для организма продукта — кофеина, к которому может развиваться привыкание. Не получая кофеиновую подпитку, человек будет чувствовать вялость, у него снизится работоспособность. Однако при желании от кофеина можно отвыкнуть. Иногда врачи рекомендуют отказаться от крепких чая и кофе по причине раздражения слизистой желудка или в связи со спазмами сосудов.

Куда более тяжелая зависимость развивается от психоактивных веществ (ПАВ). К ним относятся: никотин, алкоголь, наркотики — опий, кокаин, морфин и его производные, в том числе и героин, синтетические наркотические вещества, например экстази.

Вопрос к подросткам. Кто знает, что такое «экстази»?

Обсуждение. Не спрашивайте у ребят, откуда они знают об этом веществе, а отметьте для себя, кто именно осведомлен.

Экстази очень популярно у некоторых молодых людей, чрезмерно увлеченных посещением дискотек. Экстази дает возможность продержаться в тонусе 10—12 ч, проводя время в постоянных танцах. Однако потом наступает смертельная усталость, апатия, потеря интереса к окружающему миру. Употребление экстази ведет к инвалидности.

О наркомании современные молодые люди знают не понаслышке. Нет практически ни одного школьного коллектива, где бы не было девушки или юноши, употребляющих наркотики. Наркомания стала бедой, кошмаром конца XX в.

Вопрос к подросткам. Наркомания — это вредная привычка или болезнь?

Обсуждение. Выслушайте мнение и дайте правильные определения понятиям «вредная привычка», «наркомания».

Механизм развития болезни, а наркомания не вредная привычка, а тяжелая болезнь, к сожалению, удивительно прост, поэтому недуг захватывает все больше жертв в молодежной среде. Суть заключается в том, что наркотики действуют на центр удовольствия, и человек уподобляется крысе, нажимающей на рычаг, соединенный с электродом, вживленным в мозг, в этот самый центр удовольствий. Вещества, выделяющиеся при раздражении центра, на некоторое время погружают несчастную крысу и по аналогии с ней наркомана в блаженный покой. На языке подростков это называется «кайф». Бедное животное очень быстро погибает от «счастья».

Погибают и наркоманы, не только от наркотического истощения, но и от СПИДа, которым можно заразиться через общий шприц, от гепатита В — вирусного заболевания, передающегося через кровь. Рядом с наркоманией бок о бок шагают криминогенное поведение и проституция.

Необходимость добывать деньги, а наркотики стоят дорого, толкает подростков в асоциальную среду. Практически они теряют свободу, так как становятся полностью зависимы от торговцев наркотиками. «Ломка» — тяжелейшее соматическое (телесное) состояние, связанное с отсутствием в организме необходимого количества наркотического вещества. Наркоман испытывает адские боли и глубокие моральные страдания.

Наркоманы ведут паразитический образ жизни, если у них родятся дети, то они, как правило, поражены самыми разнообразными недугами: от физических уродств до слабоумия. Излечиться от наркомании очень трудно, а подчас и вовсе невозможно. Значительное число наркоманов погибает во сне от остановки дыхания.

Вопрос к подросткам. Пьянство и алкоголизм — это одно и то же?

Обсуждение. Нет, пьянство — вредная привычка, ведущая к болезни, а алкоголизм — болезнь и следствие пьянства.

Итак, несколько медленнее, чем наркомания, и с более разнообразной картиной нарушений из вредной привычки, именуемой пьянство, развивается алкоголизм.

Алкоголизм — это болезнь, основой которой становится зависимость организма от повышенной концентрации этилового алкоголя. В организме каждого человека содержится небольшое количество этилового алкоголя. Естественно вырабатывающийся алкоголь участвует в обмене веществ, является биологическим «горючим», благодаря ему человек энергичен и бодр. Однако если все время «подбрасывать» это горючее извне, то нарушается обмен веществ и организм ленится работать без дополнительной подпитки. Так из пьянства развивается алкоголизм — зависимость человека от этилового спирта.

Алкоголизм имеет несколько стадий: на первой — заболевание излечимо и большая часть изменений обратима, вторая стадия довольно быстро переходит в третью, и человек становится инвалидом. Развиваются цирроз печени (замена печеночных клеток клетками соединительной ткани), поражение почек, нарушение сердечной деятельности, алкогольное слабоумие — вот неполный перечень заболеваний алкоголика.

Потомство пьющих людей — зачастую умственно отсталые дети, дети с физическими уродствами, глухие, слепые. В нетрезвом состоянии человек может совершить самые страшные преступления — убийства, кражи, изнасилования, поджоги и пр. Самоубийства тоже нередко совершаются пьяными людьми.

Вот и задумайтесь: не слишком ли велика цена за вполне осознанное нездоровое поведение? Именно осознанное, так как выпивает первую рюмку и делает первую инъекцию наркотического вещества человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти.

ТЕМА: «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ»

Тема для младших подростков трудная, но необходимая. Беседа не должна быть слишком длинной. Лучше, если она будет носить просто информационный характер. Если подростки захотят углубить проблему — приветствуйте это и используйте при разговоре материалы из прил. 9.

С начала 80-х гг. XX в. подростки попали в группу риска по заболеваниям, передающимся половым путем. Все вы слышали о таких заболеваниях, как гонорея, сифилис, СПИД. В большинстве случаев ими страдают люди нечистоплотные в интимных отношениях, ведущие беспорядочную, бездуховную интимную жизнь. Гонорея и сифилис известны человечеству давно, и если больной вовремя обращается к врачу, то его полностью излечивают.

Запомните две очень важные юридические истины: чем бы человек ни был болен, он ни за одно заболевание не подвергается уголовному преследованию; врачи сохраняют врачебную тайну, за ее разглашение они несут ответственность перед законом. И еще. В быту иногда говорят о приличных и неприличных болезнях. Вроде бы воспаление легких — заболевание приличное, а расстройство кишечника — неприличное. Не кажется ли вам, что это глупо и несправедливо по отношению к самому себе? Прежде всего прилично быть здоровым. А если ты заболел, не важно чем, иди и лечись. Это же относится и к венерическим болезням. Да, человек сам виноват, что получил сифилис или гонорею, но никто его за это не будет подвергать уголовной ответственности или общественному порицанию. Единственное, за что больной венерическими заболеваниями отвечает в соответствии с уголовным законодательством — это за преднамеренное заражение других людей сифилисом, гонореей, СПИДом.

Что же касается самого СПИДа, то эта болезнь пока неизлечима. Суть заболевания заключается в том, что с кровью или сперматической жидкостью больного в организм здорового человека поступает вирус иммунодефицита человека — ВИЧ. Он поражает клетки крови, которые называются Т-лимфоциты. Вирус проникает внутрь клетки, разрушает ее и размножается. Новые вирусы поражают новые Т-лимфоциты.

Иммунитет человека можно представить себе в виде замкнутой цепи, как бы загораживающей нас от болезней. Представьте себе, что из цепочки, которую вы носите на шее для украшения, выбито одно звено. Что будет? Цепь развалится и упадет. Ну а организм в этой ситуации остается без защиты. Ведь у каждого звена иммунной цепи своя собственная функция, заменить Т-лимфоциты ничем. Первое время после внедрения ВИЧ в кровь организм отчаянно защищается, продуцируя свежие Т-лимфоциты. Вот почему различают ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом. ВИЧ-инфицированный человек может себя чувствовать весьма неплохо на протяжении 3—5 лет, но за это время он может заразить других людей, людей с более низкой сопротивляемостью, и они могут погибнуть раньше, чем носитель ВИЧ. Пораженный ВИЧ человек погибает от воспаления легких, от насморка, от расстройства желудка, так как организм не в состоянии сопротивляться.

СПИД часто называют чумой XX в. Это не совсем точное определение. От чумы, свирепствовавшей в Европе в Средние века, защититься было практически невозможно. От СПИДа людей защищает интимная чистоплотность. Если человек не ведет разбросанную интимную жизнь, если любовь не подменяется понятием «секс ради секса», то и заболевания, передающиеся половым путем, ему не грозят, так как все другие случаи заражения венерическими болезнями чрезвычайно редки.

Конечно, необходимо отметить, что вести чистоплотную, духовную интимную жизнь нужно не только из страха заболеть. Несерьезное, неуважительное отношение к самому себе как к сексуальной личности, т. е. личности, имеющей определенные половые признаки, не только физические, но и психологические, приводит к душевной опустошенности. Не называя имен, сосредоточьтесь и подумайте, счастливы ли известные вам люди, которые безответственно относятся к своей интимной жизни. Бездуховные личные отношения ведут в том числе и к депрессии, о которой мы уже упоминали.

Итак, вернемся к СПИДу. В большинстве случаев эта болезнь — следствие распущенности в интимных отношениях или наркомании, когда потерявшие над собой контроль люди пользуются одним общим шприцем. Да, существуют люди, заразившиеся СПИДом в результате нарушения медицинскими работниками правил пользования инструментами, нарушения стерильности процедур. Но это бывает крайне редко.

Наркоманы передают друг другу не только СПИД, но и сифилис, гепатит, вызываемый вирусами В и С.

Гепатит — это заболевание, поражающее в первую очередь печень. Однако погибает от него человек в результате общего системного поражения всего организма. К сожалению, подростки в последнее время занесены в группу риска и по гепатиту.

ТЕМА: «ПРОФИЛАКТИКА ИЗНАСИЛОВАНИЯ» (беседа с девушками)

Методические рекомендации. Эту беседу нужно проводить в отсутствии мужской части группы, класса, отряда. Тема чрезвычайно болезненная, поэтому необходимо создать как можно более доверительную обстановку. Не переходите на личности, не пугайте. Информировать. Ответьте на все вопросы, которые будут.

Материал для беседы. Полностью обезопасить себя от сексуальных посягательств почти невозможно. Но свести риск к минимуму вполне реально и не очень трудно. Во многом поможет этому знание того, как это происходит.

Почему-то принято считать, что сексуальное насилие совершается ночью, в глухом переулке, маньяком со зловещими чертами лица. Но это далеко не так.

По статистике, до 70% таких преступлений совершается вечером — от 18 до 23 ч и лишь от 7 до 14% — ночью. Местом совершения преступления чаще всего (примерно половина случаев) бывает место жительства (квартира, дача). На улицах, во дворах и парках совершается 18% сексуальных преступлений. Почти столько же в подвалах, на чердаках и в подъездах.

Если говорить о преступниках, то подавляющее их большинство психически здоровы! Даже среди лиц, совершивших так называемые серийные убийства на сексуальной почве (а таких очень немного) и подвергнутых судебно-психиатрической экспертизе, лишь

17,7% были признаны невменяемыми! Больше того, чаще всего это самые нормальные в бытовом понимании люди в возрасте до 30 лет, а каждый третий из них — школьник или учащийся ПТУ.

Интересно то, что 2/3 потерпевших были знакомы с преступниками до совершения сексуального насилия. При этом 22% случаев знакомств состоялись в день совершения преступления.

Как это ни странно, иногда потерпевшие сами виноваты в том, что с ними произошло. Разумеется, никто из них не хотел стать жертвой насилия, но своим поведением, манерой одеваться и пользоваться косметикой они провоцируют потенциального преступника на совершение преступления. Чтобы этого не произошло, достаточно следовать совету: вести себя скромно, с чувством собственного достоинства.

Однако вы живете не в вакууме, вам необходимо общаться с огромным количеством людей. Причем чем старше вы будете становиться, тем шире будет круг ваших знакомых. В том числе среди них будут и мужчины. И конечно, подавляющее большинство этих людей — порядочные представители общества. Однако предусмотреть все жизненные ситуации невозможно, а потому нужно обезопасить себя на случай встречи с личностью, склонной к сексуальной агрессии.

Вот несколько рекомендаций, следуя которым можно значительно снизить риск нападения:

всегда демонстрируйте уверенность в себе, внешним видом, походкой, взглядом, ответами на вопросы;

придя в незнакомое место, осмотритесь, постарайтесь определить местонахождение телефона, людей, которые могли бы вам помочь в случае опасности;

если пришлось одной поздно вечером выйти из дома, заранее прикиньте маршрут так, чтобы избежать плохо освещенных улиц, мест сборов мужских компаний;

одевайтесь таким образом, чтобы одежда не стесняла движений, но чтобы ее трудно было сорвать;

не входите в подъезд, лифт с незнакомым мужчиной;

будьте осмотрительны при случайных знакомствах, избегайте называть свой адрес, а если можно, то и телефон, назначайте свидания на нейтральной территории;

никогда не останавливайте попутных машин;

приобретите разрешенные законом средства самозащиты и носите их при себе;

носите при себе в качестве средства самозащиты любую аэрозольную упаковку — лак для волос, дезодорант.

Вам показалось, что вас преследуют, — перейдите на другую сторону улицы, остановитесь (завязать шнурок, посмотреться в зеркальце), наконец поверните назад и смело идите навстречу преследователю. Если опасения подтвердились, не отчаивайтесь.

Вы вовсе не бессильны, кем бы ни был преступник. Но чтобы успешно противостоять насильнику, надо знать, как себя вести.

Заговорите с ним. Чем дольше он будет говорить с вами, тем труднее психологически ему будет причинить вам вред. Кроме того, вы выигрываете время. Постарайтесь озадачить преступника. Он ждет от вас криков о помощи, сопротивления, но не сочувствия, доброжелательности. Спокойно сообщите преступнику о своей мнимой болезни. Но не говорите, что у вас СПИД или сифилис, — не поверит. Чем необычнее и непонятнее будет то, что вы скажете, тем достовернее ваши слова прозвучат для насильника. Если же ничего не помогло и преступник от своих намерений не отказался — сопротивляйтесь. Но сопротивление должно быть решительным, иначе оно только подтолкнет преступника к более активным действиям.

Используйте все имеющиеся под рукой средства: зонт, ключи от квартиры, пилочку для ногтей. Вспомните кошмарные эпизоды из американских фильмов о сексуальном насилии, где жертва, сопротивляясь, вонзает карандаш в глаз преступника, бьет его каблуком-шпилькой в пах. Страшно? Не сможете? Но в тех же фильмах показано, что насильник может с вами сделать, если сопротивление не будет эффективным. Подумайте!

Купите себе аэрозольную упаковку с веществом слезоточивого и раздражающего действия — «газовый баллончик». Разрешения на приобретение не требуется, а затраты с лихвой окупятся, если удастся с помощью этого вещества избежать насилия. Но не пользуйтесь им, не изучив соответствующие правила, иначе эффект может быть обратным желаемому.

Не бойтесь причинить преступнику вред. Закон дает право каждому гражданину России на необходимую оборону, т. е. если вы защищаете себя, свои права и права других лиц, интересы государства, то не будете нести никакой ответственности даже в случае смерти преступника в результате ваших действий.

Может случиться так, что ваше сопротивление не достигнет цели и преступник добьется своего. Это отнюдь не значит, что больше ничего делать не нужно. К сожалению, этим несчастья могут не закончиться. Совершив преступление, насильник, возможно, вспомнит об уголовной ответственности за содеянное и захочет избавиться от жертвы. И вот тут необходимо убедить его, что огласка случившегося не в ваших интересах. Не дожидаясь действий преступника, первыми попросите его сохранить происшедшее в тайне, сославшись на строгих родителей, жениха. Соглашайтесь со всем, что он будет говорить, отдайте без сопротивления все, что ему понравится из ваших вещей.

Постарайтесь запомнить внешность преступника: его рост, телосложение, цвет глаз и волос, особые приметы (шрамы, родинки), одежду, характерные жесты, манеру говорить, привычки. Обратите внимание на то, где на месте происшествия преступник оставил следы своего пребывания (след обуви в мягком грунте, следы рук и губ на бутылках и стаканах, брошенный окурочок).

Но вот худшее позади, преступник ушел, и перед жертвой встают вопросы: что же делать после того, что произошло? Идти в милицию? Остаться один на один со своей бедой, считая, что жизнь кончена и хорошего в ней больше ничего не будет? Поплакать и забыть?

Прежде всего немедленно уйти с места происшествия! Преступник может вернуться для того, чтобы повторить свои действия или убить опасного свидетеля.

И последняя рекомендация. Не пытайтесь справиться со своей бедой в одиночку. Это намного труднее. Расскажите кому-нибудь о случившемся, попросите совета.

Преступник может быть болен венерической болезнью. Результатом изнасилования может стать беременность. Поэтому первый помощник жертвы сексуального насилия — квалифицированный специалист-медик: венеролог, гинеколог, сексопатолог, уролог. А также психолог и психиатр, которые помогут преодолеть последствия психической травмы.

Глава 18. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ФОРМ АГРЕССИИ А. БАССА И Д. АРКИ

Многие ситуации (профессиональное ориентирование, подбор команд для участия в спортивных и иных соревнованиях, проведение групповых тренингов, в частности выездных многодневных тренингов, специальных тренингов) требуют определения уровня и формы реализации агрессии у подростка. Сложные диагностические методики доступны только профессиональному психологу, но во многих случаях столь глубокое исследование не является необходимым. Поэтому мы предлагаем простую и эффективную упрощенную методику А. Басса и Д. Арки (в адаптации А. К. Осницкого, 1954), с которой может работать любой педагог или социальный работник, а при желании — и родители подростков.

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и Д. Арки (табл. 3) включает определение:

- 1) физической агрессии — агрессии, выражающейся в непосредственном физическом воздействии на людей (драки, нанесение телесных повреждений, убийство, терроризм);
- 2) вербальной агрессии — агрессии, выражающейся в брани, крике, сплетнях, клевете и т. д.;
- 3) косвенной агрессии — агрессии, перенесенной на неживые предметы, животных;
- 4) негативизма — чувства противоречия, отвержения, отторжения общественных стереотипов и принятых в обществе форм поведения;
- 5) раздражительности — скорости развития агрессивных и защитных реакций;
- 6) подозрительности;
- 7) обиды — внутреннего переживания ущемления собственных реальных или мнимых прав;
- 8) чувства вины — переживания собственного положения в качестве ущемляющего права иных лиц.

Т а б л и ц а 3

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и Д. Арки

\perp	Вопрос	Да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Нет
1	Временами не могу справиться				

	с желанием навредить кому-либо				
2	Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю				
3	Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь				
4	Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю				
5	Не всегда получаю то, что мне положено				
6	Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной				
7	Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать				
8	Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести				
9	Мне кажется, что я не способен ударить человека				
10	Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи				
11	Всегда снисходителен к чужим недостаткам				
12	Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его				
13	Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства				
14	Меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидаю				
15	Часто бываю не согласен с людьми				
16	Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь				
17	Если кто-то ударит меня, я не отвечу ему				
18	В раздражении хлопаю дверьми				
19	Я более раздражителен, чем кажется со стороны				
20	Если кто-то корчит из себя начальника, я пойду ему наперекор				
21	Меня немного огорчает моя судьба				
22	Думаю, что многие люди не любят меня				
23	Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной				
24	Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины				
25	Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку				
26	Я не способен на грубые шутки				
27	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются				
28	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались				

29	Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится				
30	Довольно многие завидуют мне				
31	Требую, чтобы люди уважали мои права				
32	Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей				
33	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу				
34	От злости иногда бываю мрачным				
35	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь				
36	Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания				
37	Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть				
38	Иногда мне кажется, что надо мной смеются				
39	Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям				
40	Хочется, чтобы мои грехи были прощены				
41	Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня				
42	Обижаюсь, когда получается не по моему				
43	Иногда люди раздражают меня своим присутствием				
44	Нет людей, которых бы я по настоящему ненавидел				
45	Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам»				
46	Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю				
47	Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею				
48	Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь				
49	С десяти лет у меня не было вспышек гнева				
50	Часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться				
51	Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить				
52	Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать приятное для меня				
53	Когда кричат на меня, кричу в ответ				
54	Неудачи огорчают меня				
55	Дерусь не реже и не чаще других				
56	Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что ломал первую				

	попавшуюся в руки вещь				
57	Иногда чувствую, что готов первым начать драку				
58	Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо				
59	Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю				
60	Ругаюсь только от злости				
61	Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть				
62	Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее				
63	Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу				
64	Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся				
65	У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить				
66	Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает				
67	Часто думаю, что живу неправильно				
68	Знаю людей, которые способны довести меня до драки				
69	Не огорчаюсь из-за мелочей				
70	Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня				
71	Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение				
72	В последнее время я стал занудой				
73	В споре часто повышаю голос				
74	Стараюсь скрывать плохое отношение к людям				
75	Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить				

Примечание. Даже если вы не сочтете возможным использовать предложенную методику целиком, вопросы, представленные в таблице 3, помогут вам при общении с подростками в трудных случаях.

Показатели по всем шкалам в норме не должны превышать 50 баллов. Высокий уровень физической агрессии в норме может встречаться у спортсменов, охотников, уровень физической агрессии у девушек в среднем ниже, чем у юношей. Настораживающими являются показатели физической агрессии более 70. Такому подростку необходима консультация патопсихолога и психиатра.

Высокий уровень вербальной агрессии (ругань, выяснение отношений) чаще встречается у девушек, у юношей такой вид агрессии появляется в качестве компенсации при невротических расстройствах, нарушении половой идентичности, в частности при воспитании в семьях, лишенных отцов, при низком уровне самооценки, невысоком рейтинге в группе. Такие юноши дистанцируются от группы, избегают контакта

со сверстниками, склонны к совершению необдуманных, антисоциальных, brutальных (грубых) поступков.

Высокий уровень косвенной агрессии свидетельствует о фрустрированности (глубокая депрессия, связанная с нарушением планов) подростка и его попытках сдержать свои агрессивные проявления. Эти проявления в итоге переносятся на неодушевленные предметы (мальчик стоит в состоянии задумчивости и бьет прутьем забор) и третьих лиц, как правило, лиц ближайшего окружения, например родителей, учителей (немотивированная грубость, отказ от исполнения обычных функций).

Негативизм свойствен подросткам в силу их психологических особенностей, однако высокий его уровень (более 70) должен настораживать, поскольку высокий уровень негативизма сопровождается эндогенными психозами и расстройствами личности. И те и другие состояния — высокий риск по агрессивным и криминальным поступкам. Раздражительность не является показателем собственно агрессии, но отражает степень готовности к агрессивным действиям. В сочетании с высоким уровнем физической или косвенной агрессии это очень опасный показатель. Подозрительность, обида и чувство вины отражают невротические реакции, служат показателем общей нестабильности отношений индивидуума с окружающими. Их высокие показатели (особенно более 80) — повод для обращения к психологу и психиатру за консультацией.

Ключ к методике. При обработке данных в обычных условиях ответы «Да» и «Пожалуй, да» суммируются, «Нет» и «Пожалуй, нет» суммируются. Ответ на вопрос со знаком «-» регистрируется с противоположным знаком. Сумма баллов, умноженная на К, позволяет получить нормированные показатели (табл. 4).

Индекс агрессивности = («1» + «2» + «3») : 3.

Индекс враждебности = («6» + «7») : 2.

«1». *Физическая агрессия*, К = 11.

1 +, 9 -, 17 -, 25 +, 33 +, 41 +, 48 +, 55 +, 62 +, 68 +

«2». *Вербальная агрессия*, К = 8.

7 +, 15 +, 23 +, 31 +, 39 -, 46 +, 53 +, 60 +, 66 -, 71 +

73 +, 74 -, 75 -

«3». *Косвенная агрессия*, К = 13.

2 +, 10 +, 18 +, 26 -, 34 +, 42 +, 49 -, 56 +, 63 +

«4». *Негативизм*, К = 20.

4 +, 12 +, 20 +, 28 +, 36 -

«5». *Раздражение*, К = 9.

3 +, 11 -, 19 +, 27 +, 35 -, 43 +, 50 +, 57 +, 64 +, 69 -, 72 +

«6». Подозрительность, К = 11.

6 +, 14 +, 22 +, 30 +, 38 +, 45 +, 52 +, 59 +, 65 –, 70 –

«7». Обида, К = 13.

5 +, 13 +, 21 +, 29 +, 37 +, 44 +, 51 +, 58 +

«8». Чувство вины, К = 11.

8 +, 16 +, 24 +, 32 +, 40 +, 47 +, 54 +, 61 +, 67 +

Т а б л и ц а 4

Бланк анализа результатов**

1	3	5	4	7	6	2	8
Вопросы							
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43		44	45	46	47
48	49	50		51	52	53	54
55	56	57		58	59	60	61
62	63	64			65	66	67
68		69			70	71	
		72				73	
						74	
						75	
Коэффициенты							
11	13	9	20	13	11	8	11
Баллы							
Нормированные показатели							
Индекс агрессивности =							
Индекс враждебности =							

Глава 19. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ

Методические рекомендации. Средняя продолжительность игры, включая объяснение учащимся правил и подведение результатов, занимает 45 мин. Цель игр — формирование у подростков в возрасте 12—13 лет социально приемлемых механизмов поведения в субъективно сложных жизненных ситуациях, криминогенных ситуациях и в условиях угрозы их жизни и благополучию.

ИГРА 1. «КОНСТРУКТОР»

Для игры необходимы: листы большого формата, наборы для рисования (по числу команд). Заранее подготавливаются задания. Задание представляет собой специально подготовленный текст или выдержку из книги, журнальной публикации, подробно описывающую сцену насилия (драка, избиение, издевательство). Таких заданий должно быть больше, чем играющих команд, поскольку иногда команды не могут справиться с одним из вариантов и его требуется срочно заменить. В заранее подготовленном тексте выделяются (шрифтом, маркером) ключевые слова, т. е. слова, несущие выраженный семантический оттенок агрессии (ударил, убил, выстрелил, проткнул и т. д.). В каждом задании число ключевых слов должно быть одинаково.

Группа делится на несколько команд по 6—9 человек (класс можно разделить по формальному признаку — по рядам. Прежде чем подростки войдут в класс, их просят сесть не на свои обычные места, а кто с кем хочет). Каждой команде вручается лист и все необходимые для работы принадлежности. По жребию команды получают задания, к выполнению которых они приступят по сигналу ведущего. Командам объясняют условия игры: они должны ознакомиться с содержанием текста и создать к нему иллюстрацию, заменяя ключевые слова противоположными им значениями. На выполнение задания командам отводится не более 15 мин. Затем все рисунки собираются, а каждая команда выбирает двух игроков, один из которых будет защищать свой «проект», а другой — искать изъяны в «проектах» других команд. Команда имеет право помогать своим представителям.

По очереди команды защищают свои проекты. Они должны доказать, что их рисунок полностью отражает содержание исходного текста и в нем заменены все ключевые слова. В ходе дискуссии представители других команд ищут в работе изъяны, а команде, защищающей проект, приходится экспромтом искать объяснения. На поиск объяснения отводится не более 1 мин. Потом подводится подсчет очков, набранных каждой командой: очки начисляются за каждое устраненное ключевое слово. Побеждает «проект», набравший больше очков.

ИГРА 2. «КОРЗИНКА»

Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жеребий. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия. Игрок, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого должен так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участник вытянул картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировал ее всем играющим; ведущий тут же дает ему задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? Участник отвечает: «Предложить им сыграть в футбол» — и передает ход следующему игроку. Когда очередной игрок не сможет быстро придумать решения, настанет его очередь тянуть задание из корзинки, а предыдущий игрок делается ведущим.

Преимущества игры в том, что в нее можно играть и небольшими группами, она увлекательна и может продолжаться достаточно долго. Игра может выполнять функцию разминки в ходе большого тренинга. В ходе игры участвуют все подростки, из них легко выбрать наиболее активных, чтобы использовать в ходе тренинга. Игра также не подразумевает формальной оценки успешности играющих, что полезно для недавно сформированных групп.

ИГРА 3. «ТЕЛЕФОН»

Для игры необходим мяч или любой предмет, который можно легко перебрасывать друг другу. Играющие усаживаются в круг. Ведущий выбирает первого игрока (абонента), тот указывает, с кем он собирается «разговаривать по телефону» отходит в сторону и подбрасывает мяч так, чтобы он упал в середину круга. Игрок, поймавший мяч, становится «телефонной станцией». Абонент и «телефонная станция» отходят в сторону, и ведущий сообщает абоненту тему для разговора, например: «Вчера в нашем городе взорвали бомбу». Абонент должен сообщить на ухо «телефонной станции» подробности происшедшего, после чего «станция» жестами пересказывает историю собеседнику абонента. Если тот с трех попыток угадывает смысл сообщения, все трое остаются в игре, иначе — выбывают.

Задача игры — развить у подростков способности к коммуникации, эмпатии, сопереживанию, умению невербально передать свои чувства, выделить главные детали и дать им эмоциональную трактовку.

Глава 20. МЕТОДИКИ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ В. В. БОЙКО «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Методические рекомендации. Предлагаемый тест поможет учителям, школьным психологам, воспитателям в проведении психологической диагностики и педагогической коррекции подростков. Встречаемый в тексте термин «работа» включает любой вид деятельности, в том числе и учебу. Для удобства участников опроса называют «курсантами».

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание — приобретенный стереотип эмоционального поведения. Это функциональный стереотип, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Эмоциональное выгорание часто имеет и неблагоприятные, дезадаптационные последствия, поскольку отрицательно сказывается на учебной деятельности или на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшает отношения с одноклассниками и окружающими.

Инструкция по заполнению теста. На листе бумаги выписываются в столбик числа от 1 до 84. На вопросы даются ответы только «да» и «нет» без раздумий.

Обращение к курсантам. Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей учебной или профессиональной деятельности — это люди, с которыми вы ежедневно учитесь или работаете.

Чтение вопросов теста. Курсанты заполняют опросник. Обработка данных проводится курсантами индивидуально и самостоятельно в соответствии с инструкцией-«ключом» (прилагается 1 экз. на группу). Делается вывод, какие признаки и аспекты поведения личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба партнерам.

ТЕСТ

1. Недостатки в учебе (на работе) постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен результатами своей учебы (выбранной профессией) не меньше, чем в начале выбранного пути.
3. Я ошибся в выборе профиля обучения или профессии (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже учиться (менее продуктивно, некачественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с одноклассниками очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня мало зависит благополучие одноклассников.
7. Когда я прихожу домой, то некоторое время (часа 2—3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы друга (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать одноклассникам того, что они от меня ждут.
10. Моя учеба (работа) притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с учебой (работой).
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место учебы (работы), если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать однокласснику (партнеру) поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с одноклассниками (деловыми партнерами).
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю меньше внимания одноклассникам чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения в школе (на работе) вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с одноклассниками (партнерами) побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых одноклассниках (коллегах по работе или партнерах) у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с одноклассниками (коллегами) отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с одноклассниками (деловыми партнерами).
27. Обстановка в школе (на работе) мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с учебой (работой): что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если одноклассник (партнер) мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении с одноклассниками (на работе) я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра — не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей учебе (работе).
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах учебы (работы).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к одноклассникам (партнерам) эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою учебу (работу).
35. Одноклассникам (партнерам по работе) отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о школе (работе) мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с преподавателями (непосредственным руководителем).
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (как всегда) меня преследуют неудачи в учебе (работе).

40. Некоторые стороны (факты) моей учебы (работы) вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с одноклассниками (партнерами) складываются хуже, чем обычно.

42. Я оцениваю деятельность одноклассников (деловых партнеров) хуже, чем обычно.

43. Усталость от учебы (работы) приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности одноклассников (партнеров) помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу в школу (на работу) отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что учусь (работаю) автоматически, без души.

47. На работе (в школе) встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными людьми у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация в школе (на работе), в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за учебы (работы).

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с одноклассниками (партнерами) я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто из школы (с работы) приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто учусь (работаю) через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к одноклассникам (партнерам), чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».

59. Иногда иду в школу (на работу) с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент одноклассников (партнеров), с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей учебы (работы) не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что в школе (на работе) у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими одноклассниками (партнерами) так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю одноклассников (партнеров), которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности одноклассников (партнеров) обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к учебе (выполняемой работе) выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя жизнь сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с учебой (работой).
77. Некоторых из своих постоянных одноклассников (партнеров) я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость в школе (на работе) обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю одноклассникам меньше внимания, но так, чтобы они этого не заметили.

81. Меня часто подводят нервы в общении с одноклассниками (с людьми на работе).

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит в школе (на работе), я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Примечание. Под партнерами подразумеваются как коллеги-педагоги, так и подростки, с которыми работает или учится тестируемый курсант.

«Ключ» к методике: диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Код: +1(2).

Пример расшифровки: 2 балла за ответ «да» на 1-й вопрос. Цифра перед скобками со знаком «+» или «-» означает номер вопроса и характер ответа на вопрос: «+» — «да»; «-» — «нет». Цифра в скобках означает количество баллов, например (2) — это 2 балла.

АНАЛИЗ ИТОГОВ ТЕСТА

Фаза 1. «Напряжение».

1. Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

3. «Загнанность в клетку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

4. Тревога и депрессия:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)

Фаза 2. «Резистенция».

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)

3. Расширение сферы экономии эмоций:

+7 (2), +19 (10), -31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

Фаза 3. «Истощение».

1. Эмоциональный дефицит:

+9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+ 10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10)

3. Личностная отстраненность от проблем других людей:

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+ 12 (13), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Показатель выраженности каждого симптома в структуре фаз эмоционального выгорания:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом;

10—15 баллов — складывающийся симптом;

16 и более баллов — сложившийся симптом.

Показатель сформированности фаз развития стресса:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37—60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА К. ХЕКА И Х. ХЕССА ТЕСТ

1. Считаете ли вы, что внутренне напряжены?

2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.

3. Я чувствую себя легкоранимым.

4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.

5. Часто ли без особых причин у вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать своей застенчивости.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.

30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Я страдаю от чувства неполноценности.
32. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
33. Часто я чувствую себя просто скверно.
34. Я много копаюсь в себе.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня — это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Ключ к методике: 24 и более ответов «да» — надежная диагностика невроза (неврозоподобного состояния) у подростка.

Глава 21. РИСКОВАННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ, ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Материал данной главы содержит информацию по профилактике сексуального насилия, а также необходимую юридическую информацию, использовать которую можно не только как справочную, но и как основу для проведения уроков и бесед с подростками. Информационные блоки «Работа над ошибками» служат развеянию мифов и ложной информации.

НАСИЛИЕ

Люди зачастую испытывают насилие, но не понимают этого, ибо привыкли считать подобное нормой. Всякая попытка подчинить себе другого человека вопреки его желанию связана с ущемлением прав человека, чего быть не должно.

Работа над ошибками. *Неправда № 1.* Насильственное поведение партнера можно изменить в любой момент.

Забудьте об этом. Единственный, кого человек действительно может контролировать, — это он сам (да и то, кстати, не всегда). Никогда нельзя предугадать, как поведет себя другой человек, даже хорошо знакомый. И уж тем более наивно полагать, что можно повлиять на него и изменить его поведение.

Неправда № 2. Сексуальное насилие — это только изнасилование.

Нет, не только. К сексуальному насилию можно отнести:

сексуально навязчивые поступки (кто-либо словами или делами проявляет по отношению к тебе свой сексуальный интерес без твоего желания и согласия);

вовлечение одного человека другим в сексуальные отношения при помощи таких средств, как ложь (например, уверения в вечной любви или угрозы типа «если ты не согласишься, я найду кого-нибудь поговорчивее»), постоянное давление («пожалуйста, только один раз, все будет хорошо...»), поддразнивание («когда же наша детка наконец вырастет...»). Поверьте, это совсем не тот случай, когда следует кому бы то ни было доказывать, что тебе «не слабо»);

принуждение и подталкивание к сексуальным действиям при помощи физической силы;

собственно изнасилование.

Как видно, сексуальное насилие многогранно — от нежелательных шлепков и щипков до подталкивания к сексу, изнасилования. Конечно, эти поступки не равнозначны, однако каждый из них является сексуальным насилием над личностью. Все они возникают из-за недостатка уважения и понимания простой истины — все это удовлетворение собственных прихотей и нужд за счет ущемления интересов другого человека, что недопустимо и преследуется по закону.

Неправда № 3. Сексуальное насилие — это проявление бесконтрольного сексуального желания.

Изнасилование — это скорее проявление агрессии и силы, нежели сексуального желания. Часто человек, совершающий изнасилование, стремится таким образом подчинить себе другого. Секс становится средством выражения агрессии, власти, силы.

Неправда № 4. Сексуальное насилие происходит только между людьми, которые не знают друг друга.

По статистике многих стран, в 84% случаев изнасилований преступник и жертва были знакомы. Более того, насильником может быть и достаточно близкий человек — как кровный родственник (отец, мать, бабушка, дядя — в этом случае сексуальное насилие называется инцестом), так и человек, исполняющий в семье определенную роль (отчим, мачеха, опекун).

Неправда № 5. Тот, кто подвергся сексуальному насилию, сам виноват в случившемся.

Довольно часто люди, в том числе и близкие, обвиняют жертву изнасилования в том, что произошло. По их мнению, изнасилование можно расценить как возмездие за вызывающее поведение, внешний вид и т. д. Такой подход часто приводит к тому, что пострадавший старается скрыть от окружающих факт насилия, даже несмотря на возможные последствия: психические расстройства, симптомы заболеваний, передаваемых половым путем, и другие неприятные обстоятельства. На самом деле легкомысленное поведение жертвы так же не оправдывает агрессивные действия преступника, как открытые окна домов не оправдывают квартирного вора. В любом случае жертва вряд ли хотела быть изнасилованной или «заслужила» это. Изнасилование — слишком тяжелое наказание за легкомысленную одежду или фривольное поведение.

Однозначная правда. Все проявления, нарушающие ваши права, — это насилие.

Права определяются Конвенцией ООН о правах ребенка (по Конвенции ребенком признается каждый человек, не достигший 18 лет). Согласно этому международному документу, вы имеете право: на жизнь; уровень жизни, необходимый для полноценного развития; свободное выражение своих взглядов и мнения; свободу мысли, совести и религии; всестороннее участие в культурной жизни; защиту от экономической эксплуатации; образование; доступ к надлежащей информации; обращение в органы правосудия; защиту от сексуальной эксплуатации, злоупотреблений и небрежного обращения.

Памятка. Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.

2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем.

3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.

4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.

5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.

6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого.

7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.

8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так.

Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых.

Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

При сексуальном принуждении и насилии высок риск возникновения заболеваний, которые передаются исключительно половым путем. Однако инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), стали столь часты, что вызывают угрозу репродуктивному здоровью и последующему деторождению у молодежи. Знать симптомы их проявления необходимо каждому современному человеку, чтобы своевременно защитить себя от них.

Венерические болезни передаются от одного человека к другому половым путем, при сексуальном контакте. К таким болезням относят: сифилис, гонорею, СПИД, трихомоназ, хламидиоз, гепатиты В и С и многие другие. Причем под понятием «половой путь» мы подразумеваем все виды сексуальных отношений. Дело в том, что возбудители ИППП могут обитать не только в половых органах, но и на слизистой оболочке рта или кишечника.

Работа над ошибками. Неправда № 1. Если нет симптомов, то нет и болезни.

Многие ИППП имеют схожие симптомы: боль при мочеиспускании, зуд, жжение, выделения из половых органов. Поэтому, если таких проявлений нет, что бывает часто, человек даже не подозревает о болезни и не принимает никаких мер. Так что без специальных анализов нельзя с уверенностью сказать, болен ты или нет. Помочь может только врач.

Неправда № 2. Если симптомы исчезли, то и болезнь прошла.

Просто, «сама по себе» ни одна подобная болезнь пройти не может. Для выздоровления всегда необходимо специальное лечение. Чем раньше начать лечение, тем легче и быстрее можно вылечиться и меньше шансов, что после себя болезнь оставит какие-то осложнения. А самое главное то, что проводить лечение и наблюдение должен врач — специалист дерматовенеролог.

Неправда № 3. Партнер, у которого симптомы проявляются сильнее, — источник инфицирования в паре.

Это не всегда так. Заболевание у разных людей может протекать по-разному. Интенсивность проявлений болезни зависит от общего состояния здоровья человека, от того, насколько сильный у него иммунитет. У женщин часто заболевание не проявляет симптомов в течение некоторого времени.

Неправда № 4. ИППП можно заразиться только половым путем.

Среди множества ИППП можно выделить несколько заболеваний, которыми можно заразиться и другими способами. Это ВИЧ/СПИД, сифилис, гепатиты В и С. Следует помнить, что инфицированная мать может передать ВИЧ и некоторые ИППП ребенку во время родов.

Неправда № 5. Можно не бояться заразиться, потому что все равно вылечат.

Многие инфекции приводят к бесплодию, а ВИЧ/СПИД — вообще к смерти. Так что проще и дешевле предупредить заражение.

Однозначная правда: если вы не пользовались презервативом и чувствуете себя здоровым, это не значит, что вы ничем не заразились; все основания считать себя здоровым есть только у человека, пользующегося презервативом при каждом половом контакте или имеющем единственного здорового сексуального партнера.

В настоящее время известно более 20 видов инфекций, передаваемых половым путем (см. прил. 9).

Глава 22. ВОЗВРАЩЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ПОСЛЕ ПЕРЕЖИТЫХ БЫТОВЫХ НЕУДАЧ (коррекционная тренинг-игра)

Цель работы: коррекция состояния подростков после перенесенной бытовой или карьерной неудачи.

Ожидаемый результат: аутокоррекция подростков, тренинг общения, диагностика группы.

Раздаточный материал: текст стихотворения «Музыкальный дождик» (И. Соковня); карточки с названиями ролей; у ведущего должен быть простейший музыкальный инструмент (например, ксилофон или губная гармошка), или ведущий просто пропевает каждую ноту.

Личностная цель: помочь каждому участнику по возможности снизить негативное воздействие на собственную психику пережитой неудачи.

АЛГОРИТМ ИГРЫ

1. Постановка цели. Ведущий предлагает участникам игры задуматься, есть ли у них воспоминание о каком-либо жизненном эпизоде, когда они испытали чувство досады от того, что сорвалось какое-то дело. Сорвалось по независящим от самого человека обстоятельствам. Например: вы собирались с друзьями в поход, но начался такой ужасный ураган, что вы вынуждены были остаться дома.

На обдумывание дается 1—2 мин. Потом ведущий просит одного из подростков поделиться своими воспоминаниями. Это будет, как правило, тот подросток, который уже справился с последствиями пережитой неудачи. Те, у кого психологический дискомфорт сохранился, раскрываются не так быстро. Однако озвучивание чужих неприятных историй, имевших место в прошлом и пережитых, дает надежду на то, что и он или она смогут справиться со своими неприятностями.

2. Объяснение метода. Участники должны понять, почему им предлагается игра. Тезис: «Ролевая игра дает возможность безболезненно для личности делать ошибки, анализировать их, отстаивать любую, даже парадоксальную (странную, резко расходящуюся с общепринятой) точку зрения. Кроме того, возможность побыть в чужой роли дает нам время на отдых от самих себя, от наших собственных переживаний».

3. Раздача литературного материала.

Озорной скрипичный ключ
Сел среди мохнатых туч.

Вместе с ним сидел на тучах
Нот веселых хор певучий.
Тучи ливнем пролились,
Полетели ноты вниз.
Мчит по лужицам такси,
Важно едет нота Си.
«Си», — свистит сирена, —
«Дайте путь мгновенно!»
Ну а где же нота Ля?
Забрала ее земля.
И поют колосья
«Ля» многоголосьем.
Ноту До, суров и строг,
Пароходный взял гудок.
«До!» — ревут у входа
В гавань пароходы.
Озорная нота Ре
Шумно плещется в ведре.
Фа поймал огромный кот.
«Фа!» — шипит он у ворот.
Соль нельзя найти нигде.
Соль растаяла в воде.
Выйдет солнышко гулять,
Станет землю согревать,
Просохнет сад да улица,
И Соль кристаллизуется.
Соль пойдет в присядку
Прыгать без оглядки!
Ноту Ми взяла синица,
Отнесла ее сестрицам.
Прежде чем воды напиться
Иль к кормушке опуститься,
Дружно «Ми» кричат синицы.
Ну а ключ пошел лечиться.
Он купался в лужах
И теперь простужен.
Скоро ключ поправится,
Ноты соберет.
Все у тех наладится,
Кто хочет, верит, ждет.

Роли: скрипичный ключ, До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си, такси, кот, два парохода, тучи (несколько карточек), колосья (несколько карточек), главная синица, синицы (несколько карточек), ведро, дождевики, Земля, Солнце.

4. Чтение вслух текста.

5. Представление ситуации. Ситуация: было намечено хорошее дело, но оно сорвалось. Однако неудача не должна рассматриваться как непоправимое несчастье. Участники сорвавшегося дела могут снова собраться вместе и начать все сначала. Но у каждого участника свой характер. Мы должны выяснить, захотят ли они вернуться, как каждый в отдельности переживает ситуацию. (При проведении рефлексии в случае

работы с детьми до 12 лет не следует задавать слишком развернутые вопросы, достаточно просто попросить ребенка, исполняющего ту или иную роль, охарактеризовать свое состояние, с подростками можно провести более углубленную рефлексию.)

6. Постановка задачи. Входя в игру, человек принимает на себя роль персонажа, соглашаясь на время соответствовать его полу, возрасту, облику. Задача игроков — соответствовать общим представлениям об образе, в том числе используя речевые, пластические, мимические и прочие приемы.

7. Раздача карточек. Карточки перемешать и раздать произвольно. В группе должно быть не менее 14 и желательно не более 30 человек.

8. Ролевая игра по тексту. Вхождение в роль (каждый участник должен вслух «отречься от своего имени» и принять на себя роль, например, ноты, парохода и т. д.).

После этого отношение ведущего к участникам игры меняется. Перед ним не ученики, а ноты, пароходы, колосья и т. д. Можно начать обращаться к каждому ребенку на вы. Это поднимает значимость игрока в собственных глазах.

Соответствие роли (участники должны показать, как выглядит пароход, какая из себя туча, каков собой кот и т. д.).

Рефлексия ситуации (предупредите участников, что они не должны особенно обращать внимание на мнение окружающих, а могут высказывать свое личное видение ситуации).

Вопросы, которые могут быть использованы во время игры.

Зачем ноты расселись на тучи? Это был легкомысленный поступок? Скажите, нота ..., что вы чувствовали, когда неслись на землю вместе с каплями дождя? Вам было холодно? Вас беспокоила влажность? Это был холодный или жаркий день? Что вы ощутили, когда... (далее по ситуации стихотворения). Вы уверены, что то, что произошло, вам не нравится? Может быть, вас просто тревожит новизна ситуации? Вы хотите вернуться? У вас есть такая возможность.

9. Общегрупповая рефлексия и выход из ролей. Вопросы, которые задаются после выхода из ролей: вам досталась та роль, которую вы бы хотели получить? Чем вас устроила роль? Чем не устроила? Что бы вы хотели изменить в вашей ситуации (ноты, кота, ведра, колосья, синиц...)? Измените и покажите нам.

10. Резюме группы. Общий вывод. Он может быть самым необычным. Главное — не спешите закончить игру, дайте всем высказаться.

11. Рефлексия ведущего. Ведущий разбирает вслух работу каждого игрока, отмечает достоинства при исполнении ролей, благодарит игроков и всю группу.

12. Рабочая рефлексия ведущего. После игры ведущий более «выпукло» видит личностные проблемы игроков, обдумывает возможность коррекции (индивидуальная, групповая), оценивает состояние группы (диффузная, группа-корпорация, группа-коллектив).

* Предлагаемая программа была разработана автором и внедрена на базе библиотеки. Она может быть осуществлена в любой школе, детском доме, интернате, лагере отдыха.

** Полужирным шрифтом отмечены положительные ответы.

ПРИЛОЖЕНИЯ. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ И СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗРАСТНЫХ МОТИВАЦИЯХ КРИМИНОГЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Мотивация — это первый фактор, который нужно учитывать при анализе того или иного уголовного дела, в котором участвовал несовершеннолетний. Второй важный фактор — наличие за спиной ребенка или подростка взрослого с уголовным прошлым. Люди эти неплохо разбираются в психологии, к подготовке и совершению преступления относятся как к работе. Недаром они говорят: «Пошли на дело». И хотя определенной системы вовлечения несовершеннолетних в противоправную деятельность нет, опытные рецидивисты делают это на удивление грамотно, можно даже сказать — с педагогическим тактом, именно потому, что учитывают возрастную мотивацию: для тех, кому 8—9, — это корысть. Дети, конечно, не виноваты, виновата среда. До 7 лет большинство из них воспитывалось в детских садах, где все общее — книжки, игрушки, еда. Ребенок из неблагополучной семьи, недополучающий чего-то дома, худо-бедно восполняет недостачу вне дома, в детском учреждении. У него формируется представление о социальной справедливости: мне, как всем. Но первый же год в обычной школе разрушает иллюзию равенства. Здесь у каждого ученика свои школьные принадлежности, а у него порой нет необходимого. Ребенок начинает понимать, что родители не хотят или не могут (что для него равнозначно) дать столько же, сколько у соседа. А чувство собственника именно в младшем школьном возрасте достигает одной из высших точек. Субъективная ценность сокровищ второклассника не соответствует рыночной стоимости вещи. Не составляет никакого труда произвести с ним взаимовыгодный обмен — забрать дорогое кольцо, украденное ребенком по приказу взрослого, и милостиво одарить его электрическим фонариком.

Мотивация правонарушений у детей 11—13 лет отличается от мотивации младших школьников. Здесь корысть уступает место игре, романтике, дружбе, возможности подняться на ступеньку выше по иерархической лесенке в своей компании. Они могут быть идеальными хранителями ценностей. Воры нередко используют квартиры мальчишек из неполных семей, живущих, как правило, вдвоем с матерью, под склады краденого. В большинстве случаев матери не подозревают, что являются невольными сторожами.

С получением паспорта подросток обретает новое чувство уверенности. В его противоправных действиях появляется обдуманность и корысть. Мотив продвижения по иерархической лесенке с возрастом приобретает повышенную значимость. Тем, кому 16—17 лет, деньги нужны на выпивку, наркотики, покупку сверхмодной, а потому дорогой одежды.

Весьма характерным фактом общественной психологии в современных подростковых компаниях является изменение системы ценностей. Если 15 лет назад члена группы оценивали с точки зрения: «Какой ты?» (сильный, смелый, честный, верный), то теперь критерий звучит иначе: «Сколько ты стоишь?»

В особую группу выделяют и детей из элитарных семей. Избалованное дитя, получающее с ранних лет все, о чем мечтало и не мечтало, «передает сладкого» и отправляется в бурное море жизни в поисках чего-нибудь остренького. Кое-кому из них начинает казаться, что новые вкусовые ощущения жизни может придать романтика,

а вернее, псевдоромантика правонарушений. Их называют «мажоры». По изощренности преступлений им нет равных в преступной среде.

2. СЕКТАНТСТВО И ЕГО СВЯЗЬ С ТЕРРОРИЗМОМ

Террористические действия требуют подготовки, предполагают наличие организационного центра, материальных затрат. Участвуют ли подростки в террористических актах? Старшие — да. Как мотивация в данном случае может быть использована подростковая тяга к разрушению, и конечно, с подростками проводится глубокая идеологическая работа. Подросток-фанатик — существо абсолютно неуправляемое, чрезвычайно плохо поддающееся контрпропаганде. Достаточно вспомнить, что движущей силой государственного терроризма в Китае периода культурной революции были именно подростки. Подростки составляют значительный процент среди членов неонацистских организаций. Немало подростков удается увлечь и сектантскими идеями. Деструктивные секты во многих странах служат ядрами для террористических организаций.

Есть религии и культы, которые учат здоровому образу жизни и конструктивно способствуют нашей безопасности. Это христианство, иудаизм, ислам, буддизм и многие близкие им по духу и отношению к человеку религиозные культы.

В то же время есть множество более мелких религиозных течений, культов, сект, которые фактически не укрепляют названные основы безопасности и счастливой жизни на Земле, а разрушают их, правда, обещая счастье в отдаленном будущем и неизвестно где. Такие секты и культы, разрушающие дом, семью, психику человека, называют деструктивными.

Наиболее вероятно соприкосновение с представителями следующих культов (сект), действующих в России: Белое Братство, Свидетели Иеговы, Общество Сознания Кришны, Богородичный Центр, Виссарион, Церковь Сайентология (Дианетика, Хаббард-колледис), Сатанисты, Живая этика.

Призывая верующих отказываться от мирских благ и богатств в пользу секты, сами руководители сект пользуются такими благами, которые недоступны королям и президентам. Ведь главы государств ограничены законами и своей работой по управлению страной.

Почему представители зарубежных и отечественных сект так активизировали свою деятельность в России в последние 10 лет? Назовем некоторые причины и факторы, способствующие коммерческому успеху новоявленных пророков (мессий).

Россия — богатейшая страна, но со слабой системой учета, контроля и защиты своих ресурсов. Обогащение — одна из главных целей большинства сект. В России, как нигде в мире, люди доверчивы, отзывчивы и в то же время малоинформированы о подлинной сущности новых сект и культов, в том числе запрещенных в Европе и Америке.

Быстрое разрушение прежней системы, патриотических идеалов, кризис в семье и школе привели к образованию пустого пространства (вакуума) в духовной жизни молодежи.

Кризисные явления в экономике, обществе, массовые мошенничества, обесценивание сбережений, рост преступности и безработицы, личные трудности толкают людей

на поиск сочувствия, поддержки, утешения. Именно с обещаний и утешений начинают свой контакт любые гадалки, мошенники, наперсточники, финансовые пирамиды, сомнительные «беспроигрышные» лотереи.

Неподготовленность молодежи к хитроумным обманным ходам мошенников, незнание отработанных типовых приемов и отсутствие навыков распознавания обманов ведут к идеологическому порабощению.

Широкая прямая и скрытая реклама чудодейственных средств, методов обогащения, достижений колдовства, магии, ясновидения, массового целительства, подготавливающая психику человека вообще и подростка в частности к возможному программированию заинтересованными сектами.

Общая схема социального внедрения сектантства проста:

идея конца света и необходимости спасения (именно данного человека);

поиск легковверных жертв, поддающихся уговору, обману;

внушение действий по передаче в секту имущества и вербовке новых жертв;

обогащение лидеров секты и их окружения;

разрушение жизни жертвы, порой через участие в террористических действиях (камикадзе).

3. ОПАСНЫЕ ЛЮДИ

Люди, которые окружают ваших воспитанников, — в основном хорошие, законопослушные граждане. Однако среди них могут оказаться и опасные для ребенка и подростка.

Наибольшей бдительности требуют следующие личности:

1. Неудачники. Они, как правило, озлоблены, обидчивы, мстительны. Внешние их признаки: физический недостаток, низкая занимаемая должность в зрелом возрасте, угрюмость.

2. Молчуны. Их трудно прогнозировать, потому что о них мало что можно узнать.

3. Истерики. Они капризны, обидчивы, действуют в зависимости от настроения, легко теряют контроль над собой. Признак психопатии — стремление быть на виду. Это может проявляться в экстравагантной одежде и прическе, наколках, вычурной манере говорить, украшениях, специально нанесенных шрамах, шумном «задевающим» поведении, стремлении к лидерству.

4. Энтузиасты. Они неосторожны и могут ввергнуть других людей в неприятности.

5. Обижающие животных. Кто не мучает животных, у того есть моральный барьер, который может сработать и в отношении человека. Тот, кто любит поиздеваться над кошкой или собакой, подобного барьера не имеет и по отношению к людям тоже может проявить черты живодера.

6. *Излишне принципиальные.* Они могут пожертвовать всем, в том числе и людьми, их здоровьем, жизнью, благополучием ради принципа.

7. *Лица с легко возбуждающейся психикой.* Они могут в состоянии агрессии терять контроль над собой. Главный признак предрасположенности к возбуждению — неспособность долго пребывать в неподвижности. Такие люди крутятся на месте, качают ногой, барабанят пальцами, крутят в пальцах ручку, карандаш, что-нибудь теребят, ковыряют или ломают. Они склонны к скандалам, легко выходят из себя.

8. *Особо услужливые.* Нормальное отношение к нам посторонних людей — плохо скрываемое безразличие. Если кто-то с кем-то особо любезен, значит, ему что-то надо и он навяжется с какой-нибудь просьбой или подстроит ловушку.

4. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

В настоящее время спектр агрессивных и насильственных действий несовершеннолетних крайне широк. Наряду с традиционными формами насилия все более значительную роль начинают играть современные технологии, создающие новые индустриальные направления и, как следствие, новые аспекты самореализации для подростков. К подобным совершенно новым формам поведения, обусловленного внедрением новых технологий, относятся электронная коммерция и электронная преступность, которым также нередко присущ элемент насилия. Рассмотрим одну из важнейших новых форм аномального поведения, свойственного практически только подросткам, — интернет-зависимость.

Мы не ставим перед собой цели полностью осветить роль отдельных факторов в формировании интернет-зависимости у подростков и исчерпывающим образом охарактеризовать варианты и формы этого явления. Это, скорее, попытка осмыслить ряд положений и наметить основные направления будущей работы.

Признаки интернет-зависимости — бесконтрольность использования интернет-сети, значительное стрессовое воздействие, сопряженность с финансовыми проблемами, социальные и образовательные трудности и др.

Возникают вопросы: является ли Интернет качественно иной формой взаимодействия подростка с окружающей средой, и, если да, какие патологические варианты могут при этом возникнуть, и есть ли способы предотвратить их?

Остановимся на факторах, предрасполагающих, на наш взгляд, к интернет-зависимости, и попытаемся проанализировать некоторые варианты ее реализации.

Немногочисленные исследования в области интернет-зависимости намечают цели и задачи, стоящие перед исследователями, столкнувшимися с новой проблемой. В одном исследователи единодушны: интернет-зависимость является проблемой почти исключительно лиц молодого возраста.

Информационные ресурсы, доступные пользователям интернета, поистине безграничны. Каждый пользователь может найти для себя в сети необходимую ему информацию, представленную в любой из технически существующих форм — текстовом, аудио- и видеоформатах. Информация может носить сугубо частный, научный, общественный характер.

Одной из основных проблем получения информации в Интернете (как и в других информационных системах) является возможность оценки пользователем достоверности получаемой информации. Это особенно важно, поскольку у большинства источников информации в сети нет пока той репутации, которая сложилась у официальных источников (газет, телевидения, издательств, радиоканалов) за долгий период их существования.

Несомненным достоинством сети является потенциальная возможность каждого пользователя размещать и делать доступной для неограниченного числа других пользователей собственную информацию. Сеть является, наверное, самым демократичным средством массовой информации, не требующим никаких капиталовложений и доступным каждому.

Еще одним достоинством информационных ресурсов сети является возможность обратной связи между пользователем и предоставившим информацию субъектом.

Таким образом, пользователю предоставляется возможность заявить о себе, сообщить посетителям своего ресурса необходимые, с его точки зрения, сведения частного, рекламного-коммерческого, общественного характера.

Многие из этих факторов не являются сами по себе предпосылками к интернет-зависимости, но, действуя в совокупности друг с другом и — главное — с личностью пользователя, они способны провоцировать формирование интернет-зависимости.

С одной стороны, легкость доступа к интернет-ресурсам является определяющим фактором роста интернет-коммерции и, как следствие, доступности ее для широких слоев пользователей.

Это делает Интернет особенно привлекательным для молодых пользователей, включая пользователей подросткового возраста, обеспечивая, в узком смысле этого слова, их социализацию, а нередко — профессиональный, карьерный и материальный рост. С другой стороны, ограниченность сферы деятельности сетью несет отрицательную нагрузку.

Как и любая сфера деятельности, включающая профессиональные и частные интересы, Интернет является своеобразной средой функционирования подростка, обладающей своими законами формирования внутренних отношений и собственным уникальным набором факторов, воздействующих на личность.

На современном этапе развития представляется возможным говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, составляющих мировоззренческую позицию членов субкультуры, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих идейное предводительство.

Как всякая субкультура, Интернет объединяет большие группы подростков, формирует круг интересов и общения, стимулирует развитие межличностных отношений и имеет свои положительные и отрицательные факторы влияния на индивидуальную сферу психической деятельности своих членов.

Среди отрицательных факторов влияния интернет-культуры на личность необходимо назвать в первую очередь деперсонифицирующее и метаперсонифицирующее воздействие, перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, аутизацию. По-видимому, именно данные факторы являются ведущими в формировании предпосылок к интернет-зависимости.

Психологические механизмы формирования интернет-зависимости. Создание виртуальных образов, зачастую очень далеких от реального образа, является компенсаторным механизмом, обуславливающим выраженную интернет-зависимость. Наиболее сильным провоцирующим фактором в данном случае является набор свойств интернета как средства коммуникации. Анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей стимулируют развитие интернет-зависимости в подростковой возрастной группе.

В реальном общении со сверстниками возможности отождествления с идеальным «Я» ограничены непосредственным контактом, допускающим возникновение ситуаций, резко проявляющих несоответствие между реальными и декларируемыми качествами. Это обстоятельство практически полностью исключено при коммуникации в пределах сети. В большинстве случаев общение в рамках сети не предполагает в последующем переноса отношений в физический мир, что оставляет за пользователями полную свободу действий.

Сетевое общение позволяет подростку жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность.

Одна из форм интернет-зависимости — возможность реализации патологической идентификации, которая является, по существу, механизмом, чрезвычайно схожим с достижением идеального «Я», отличием которого служат патологические для подростка идентифицирующие черты, присущие создаваемому образу. Наиболее распространенной является патологическая идентификация с противоположным полом. Невысокая частота встречаемости в популяции таких расстройств, как транссексуализм, находится в резком контрасте со значительным числом случаев патологической аутоидентификации по признаку пола в сети.

Еще одна форма интернет-зависимости — хакерство. Это целое движение, преследующее цель демонополизации распространения программных продуктов и демократизации доступа к интернет-ресурсам. Деятельность хакеров в основном не носит коммерческого характера и не используется для извлечения материальных выгод.

Необходимо заметить, что для осуществления полноценной хакерской деятельности необходима весьма высокая профессиональная подготовка программиста.

Хакерство выполняет ряд весьма положительных функций: своей деятельностью хакеры стимулируют создание систем защиты информации; обнаруживают и устраняют дефекты программного обеспечения, осуществляя тестирование программных продуктов; обеспечивают распространение в сети программных продуктов, позволяя пользователям безвозмездно их копировать и существенно экономя их средства (в ущерб, разумеется, коммерческому интересу фирм-производителей).

В то же время хакерство наносит ущерб интеллектуальной собственности, может вторгаться в коммерческие интересы производителей программного обеспечения (ущерб, наносимый хакерами, трудно оценить как очень значительный в масштабах фирм-производителей), технологии хакеров могут быть использованы в преступных целях.

Интернет-зависимость в форме хакерства распространена в подростковой среде в ограниченных масштабах, что обусловлено в первую очередь отсутствием у них профессиональной подготовки. Однако многих подростков потенциально привлекает хакерская деятельность, что ведет в итоге к формированию интернет-зависимости.

Катастрофические (в том числе и по последствиям) масштабы приобрело создание вредоносных программ (вирусов). В Windows создание вредоносных программ не требует серьезной подготовки программиста и в полном объеме доступно подросткам. Оно отражает в полной мере деструктивность, присущую подросткам в силу их возрастных особенностей, а также и определенные уровни психопатологии, в частности расстройства личности, дисфорические состояния при органических поражениях ЦНС. Большинство подростков, попадая в сеть, не находят иного применения своим потенциальным возможностям самореализации. В этом вирусописательство сродни вандализму и нанесению на стены надписей непристойного содержания.

Для плодотворной творческой работы, возможности для которой Интернет предоставляет в полной мере всем пользователям, необходим не только запас сугубо технических знаний и навыков, но и общий духовный и образовательный потенциал, который во многих случаях оказывается недостаточным. Образно говоря, когда представилась реальная возможность громко заявить о себе миру, выяснилось, что современному подростку просто нечего сказать.

Интернет являет собой изобилие компьютерных игр, находящихся в свободном доступе пользователя. Кроме версий, реализуемых в автономном режиме, имеется большое количество сетевых игр — от шахмат и карточных игр, реализованных в online-режиме, до специфических, исключительно компьютерных игр — стратегий, квестов, и т. д.

Геймерство — самая распространенная среди подростков форма интернет-зависимости. Преобладание этой формы обусловлено отсутствием необходимости в каких-либо навыках работы с персональным компьютером (ПК), увлекательностью многих игр и предоставляемой играми возможностью аутоидентификации с самыми различными героями. ПК-игры значительно популярнее приключенческой и фантастической литературы, что связано с динамичностью их и, главное, сложным, меняющимся по ходу действия сюжетным алгоритмом, интерактивностью сюжета.

Многие игры сочетают в своем сюжете несколько линий, позволяющих проявить созидательные, деструктивные и поисковые качества пользователя.

Значительной проблемой интернет-геймерства является развитие в сети игорного бизнеса, создание широкой (и нерегулируемой) сети интернет-казино. Фактически этот род деятельности мало отличается от обычных форм игорного бизнеса, за исключением его доступности широким кругам пользователей.

Основные признаки Интернет-преступности имеют те же корни, что и преступность в целом, но обладают рядом особенностей, которые позволяют отнести ее проявления к особому типу «преступлений высоких технологий». Большая часть преступлений

данного разряда формально может оцениваться как мошенничество, незаконные финансовые операции, обман потребителя и т. д.

К категории интернет-преступлений можно с определенной натяжкой отнести распространение порнографии, рекламу запрещенных услуг (например, проституции), распространение сведений об изготовлении наркотиков, оружия и т. д. В данном случае Интернет проявляет свою роль более в качестве универсального средства коммуникации, нежели арены и инструмента собственно противоправной деятельности.

Расследование интернет-преступлений крайне затруднено. В большинстве случаев они остаются нераскрытыми. Однако преступнику бывает весьма нелегко воспользоваться результатами своей деятельности.

К сожалению, в настоящее время вопросы профилактики интернет-зависимости практически не разработаны. В ряде зарубежных работ авторы предлагают использовать для профилактики интернет-зависимости online-психотерапию.

Вероятно, что поиск методов коррекции интернет-зависимости будет продолжаться, параллельно вызывая многочисленные споры в силу неопределенности самого понятия «интернет-зависимость».

5. ТАТУИРОВКИ

Как мы считаем, не лишним будет ваше знакомство с некоторыми видами татуировок. По рисунку знающий человек с достаточно высокой степенью точности сможет проанализировать некоторые детали прошлого у носителя татуировки.

Сейчас стали модны кратковременные татуировки-наклейки. Подростки часто себя ими украшают. Настоящую татуировку от «игрушки» отличить совсем не трудно. Вряд ли стоит читать подростку мораль за то, что он или она наклепили себе украшение на кожу. Это игра, игра возрастная, ее время закончится. Нанесение настоящих, пожизненных татуировок — вещь, опасная для здоровья прежде всего физического, а впоследствии и психического: многие носители рисунков и надписей на коже со временем начинают от них страдать и вынуждены прибегать к серьезному хирургическому вмешательству, чтобы от них избавиться. В беседе, посвященной личной гигиене подростков, обязательно уделите несколько минут татуировкам.

Предупредите учеников и воспитанников о том, что в процессе нанесения рисунка человек может заразиться гепатитом, СПИДом и сифилисом. Все эти заболевания передаются и через кровь от больного к здоровому. В тату-салонах ни у кого не спрашивают справку о здоровье, в то время как процедура связана с нарушением целостности кожи, значит, для возбудителей перечисленных заболеваний ворота открыты.

Нанесение подростком настоящей татуировки, как правило, является признаком психологического неблагополучия и может тоже рассматриваться как факт аутоагрессии. Это должно настораживать.

Что же касается нательных «визитных карточек», то своевременная расшифровка их содержания у лиц с криминальным прошлым поможет вам оградить подростка или ребенка от общения с опасными людьми.

Наиболее часто встречающиеся виды татуировок*

Татуировка	Локализация	Смысловое значение
Бабочка	Предплечье, основание шеи	Стремление к свободе, склонность к побегам, украшение
Барс, лев, тигр	Грудь	Ярость, беспощадность к врагу, ненависть к закону
Буквы	Кисти рук, запястья	Инициалы. Свои или любимой
Гладиатор	Предплечье, грудь	Храбрость, сила, принадлежность к рабам
Глаза	Спина	Носитель опытен, его нельзя застать врасплох
Джинн	Руки, ноги	Наркоман
Звезды	Колени, плечи, грудь	Колени ≈ носитель поклялся не изменять преступной жизни, плечи ≈ категорический отказ от сотрудничества с властями, грудь ≈ храбрость
Змея	Различная	Мудрость, изворотливость, жестокость, расчет
Кот	Плечо, грудь	Склонность к грабёжам, кражам, коварство, осторожность
Крест	Грудь, спина, пальцы	Принадлежность к уголовному миру, религиозность
Лев	Грудь, плечо	Символ власти, храбрости, силы
Орел	Грудь, плечо, предплечье	Власть, сила, свобода, носитель придерживается воровских законов
Палач	Бедро, предплечье	Носитель чтит воровской закон и жаждет мести
Перстни	Пальцы рук	Означают принадлежность к уголовному миру и наносятся, как правило, в возрасте до 18 лет, чаще всего в следственных изоляторах
Пират	Грудь, предплечье	Склонность к хулиганству и грабёжам
Скелет	Спина, руки	Презрение к смерти
Собор	Спина, грудь	Количество куполов ≈ количество судимостей
Солнце	Кисти рук	Отбывание наказания в отдаленных от центра местах
Тюремная решетка	Руки, спина	Отбывал наказание в местах лишения свободы
Цифры	Плечи, руки, за ушами	Срок лишения свободы, номер колонии
Шприц	Предплечье	Наркоман

6. МАТЕРИАЛ К БЕСЕДЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВАННОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Не секрет, что за последние годы резко снизился возраст начала половой жизни. Сегодняшние 40—50-летние начинали интимную жизнь в 18—22 года в браке, сегодняшние подростки — в 12—13 лет и вне брака. Подобная тенденция существует во всем мире, но в нашей стране она приобрела характер эпидемии. Мы не будем останавливаться на причинах этой ситуации, они достаточно известны, вернемся к фактам.

Снижение возраста начала половой жизни повлекло за собой увеличение числа беременностей и, как следствие, числа аборт среди несовершеннолетних. Из общего числа аборт по России до 5% приходится на долю подростков до 17 лет. Девушкам до 19 лет в год производится приблизительно 340 000 аборт. Можно полагать, что истинное число аборт у подростков больше, так как не учитывается часть криминальных аборт, которые выполняют вне медицинского учреждения. Совсем удручающие цифры касаются аборт в поздние сроки. Здесь подростки занимают лидирующее положение: 28—30% поздних аборт делают пациентки до 17 лет. Почему? Очень просто, это результат детского инфантильного, незрелого отношения к интимной жизни как к игре, развлечению, неинформированность, незнание, а иногда недоверие, да еще боязнь «что скажет мама», «что будет», «а может быть, пройдет». Но пока девушка мечется между своими страхами и родительским гневом, время уходит, и к врачу она попадает к 16—18 нед. беременности.

Наблюдается рост числа родов у несовершеннолетних: за последние 30 лет этот показатель увеличился более чем в 1,5 раза — с 28,4 до 47,8%, около 1,5 тыс. детей за год рождается у девушек-подростков в возрасте до 15 лет, около 10 тыс. — до 16 лет, и свыше 30 тыс. девушек в 17 лет становятся мамами.

На консультативном приеме врача часто спрашивают девочки и их родители: «Как лучше поступить — сделать аборт или рожать?» Врач, даже с большим стажем работы, не может ответить на этот вопрос однозначно, да и не имеет права. Как искусственный аборт, так и роды для несовершеннолетних тяжелое физическое и моральное испытание с далеко идущими последствиями.

Искусственный аборт. Аборт в переводе с латинского означает «выкидыш». Аборт может быть самопроизвольный, естественный, и искусственный, произведенный по желанию женщины или в крайних, угрожающих жизни случаях. Производится по желанию женщины в медицинских учреждениях лицам, достигшим 16 лет, если срок беременности не превышает 12 нед. Если аборт производится пациентке младше 15 лет, то для операции необходимо согласие родителей или опекуна девочки. Прерывание беременности поздних сроков требует дополнительного медицинского обследования, а иногда и подготовки к операции. И осуществляется не по желанию женщины, а лишь по медицинским или социальным показаниям. Но и здесь существуют ограничения: аборт на поздних сроках производится до 22 нед. беременности, поскольку после 22 нед. плод считается жизнеспособным.

Техника операции искусственного аборт в ранние и поздние сроки различна. При ранних сроках производится инструментальное удаление плодного яйца из матки, аборт при поздних сроках протекает как маленькие роды. Интересно, что о прерывании беременности по медицинским показаниям известно с глубокой древности. Мудрые древние врачи тоже считали беременность у несовершеннолетних большим риском для их здоровья.

Сама операция не столь безобидна, как может показаться на первый взгляд. Известный акушер профессор А. П. Губарев почти 70 лет тому назад говорил, что, решившись подвергнуться этой операции, женщина должна быть осведомлена о ее особенностях. Она должна знать, что рассматривать аборт как простое удаление инородного тела в виде занозы или приравнять его к извлечению зуба — нет никакого основания.

7. МАТЕРИАЛ К БЕСЕДЕ ПО ВОПРОСАМ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ (АЛКОГОЛИЗМ, ТОКСИКОМАНИЯ, НАРКОМАНИЯ)

По данным Государственного научного центра (ГНЦ) наркологии, около 10% подростков до 15 лет употребили хотя бы один раз наркотик (не считая табак и алкоголь). В 1991 г. только в Москве были вновь зарегистрированы 58 подростков с уже сформированной той или иной наркоманией, в 1995 г. — 178 чел., а в 1996 г. — около 600 чел. Таким образом, за 5 лет прирост составил более чем в 10 раз. Причем заболеваемость хроническим алкоголизмом увеличилась незначительно, а наркоманией и токсикоманией — более чем в 5 раз. Но это данные, которые удалось учесть. Наркомания — тайная страсть. Необходим поправочный коэффициент «таинственности». Каков он?

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения и независимые экспертные оценки совпадают: поправочный коэффициент около 50. Это значит, что 20% подростков употребляют психоактивные вещества (ПАВ).

Прогнозы ГНЦ наркологии обещали не только печальное увеличение числа потребителей ПАВ, но и изменение набора этих веществ. И действительно, в структуре потребляемых в стране наркотиков буквально на глазах произошел сдвиг в сторону химических препаратов, быстро вызывающих психическую и физическую зависимость. Например, официально в наркологических учреждениях в 1993 г. было зарегистрировано 7 тыс. чел., в том же году рядом авторов независимо друг от друга приведен «феномен»: каждый учтенный пациент знал по меньшей мере 10 таких же больных, ведущих, однако, «скрытую» наркотизацию.

Особенность эпидемиологии такого явления, как токсикомания, состоит в том, что наиболее распространено это заболевание среди младших подростков. Из первичных пациентов, получающих наркологическую помощь по поводу злоупотребления различными одурманивающими средствами, более 70% — подростки.

Химическая зависимость в последнее время стала частью «молодежной культуры». Это вопиющее нарушение прав человека. Государство должно обеспечивать безопасность своих граждан, ограждая их от опасного для жизни и здоровья химического воздействия, в том числе и тогда, когда оно осуществляется и через торговцев наркотиками. Выплеснувшиеся в среду подростков и юношества «молодежные» наркотики (используемые на дискотеках) и появление в реанимационных токсикологических отделениях больниц детей в возрасте 5—7 лет стали приметами нашего времени.

По данным выборочных исследований, психоактивные вещества (кроме табака и алкоголя) в стенах школ пробуют около 20% подростков, в СПТУ — более 30%. Серьезнейшей проблемой становится рост табакокурения у детей и подростков женского пола.

Уровень потребления ПАВ в молодом возрасте имеет тенденцию к неуклонному росту, причем каждые 5 лет в арифметической прогрессии. Злоупотребление ими за 5 прошедших лет увеличилось в 15 раз. В 1999 г. 86% подростков попробовали ПАВ. При обзоре факторов риска наркозависимости выделим несколько.

Социальные факторы:

антисоциальное и агрессивное поведение подростков коррелирует с алкогольной и наркотической зависимостью в будущем;

трудности в достижениях, в том числе плохая успеваемость, соотносятся с алкоголизмом или наркоманией у родителей;

дефицит положительных эмоций, равнодушие к матерям и другим членам семьи;

конфликтность супругов;

недостаток интереса и любви к ребенку;

демонстрация родителями неадекватных ролевых моделей — антисоциальное или сексуально распущенное поведение.

Индивидуальные и личностные факторы:

преобладание истероидных черт;

преобладание неустойчивых черт;

астеничность (астения — бессилие, слабость);

гипертимность;

эпилептоидность с вязким аффектом;

возбудимость.

Интересно, что личности с интрапсихическим конфликтом, имеющие несовпадение мужских и женских особенностей поведения и внешнего облика, или проще — мальчики, имеющие подчеркнутое мужское поведение при сравнительно «женской» фигуре, девочки, обладающие мужеподобной внешностью и ярко выраженным феминным, женским, поведением, оказываются подвержены химической зависимости.

Проведенные исследования показали, что психический инфантилизм в состоянии выполнять функции фактора, способствующего положительному отношению к употреблению алкоголя. Психический инфантилизм (незрелость) обуславливает бедность полоролевого репертуара, ограничения навыков социальных контактов, что зачастую приводит к затруднениям психической адаптации. Одним из проявлений этого являются непсихотические аномальные поведенческие реакции, в том числе и ранняя алкоголизация.

Развивающаяся личность может стать уязвимой и неустойчивой к химическому веществу, имея такую распространенную психопатологию, как депрессия. Стремление выровнять подавленное настроение, расслабиться, избавиться от тревоги, периодически возникающей по малейшему пустяку, попытка подавить приступ гнева так или иначе могут привести к первым пробам какого-либо наркотика. И если ожидаемый эффект совпадет, механизм «запоминания» срабатывает, химическая зависимость может развиваться быстро, а у детей с малой мозговой дисфункцией — очень быстро.

8. КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ПОДРОСТКУ НУЖНА ПОМОЩЬ

Врач-психиатр — это врач, имеющий высшее медицинское образование, полученное в медицинском институте (университете, академии), срок обучения в котором не менее 6 лет, прошедший затем специализацию по психиатрии (интернатура — 1 год, ординатура — 2 года). У врача-психиатра имеется сертификат Министерства здравоохранения РФ по специальности «Психиатрия», подтверждающий его право заниматься практикой. У частнопрактикующих врачей должна быть лицензия. У врачей, работающих в медицинских учреждениях, лицензии может не быть, так как она имеется у медицинского учреждения, а они являются наемными сотрудниками. Только врач-психиатр имеет право ставить психиатрический диагноз, назначать лечение, выписывать рецепты, проводить психотерапевтические процедуры.

Врач-психиатр-нарколог — это врач, имеющий высшее медицинское образование, полученное в медицинском институте (университете, академии), срок обучения в котором не менее 6 лет, прошедший затем специализацию по психиатрии и наркологии (интернатура — 1 год, ординатура — 2 года). У врача-психиатра-нарколога имеется сертификат Министерства здравоохранения РФ по специальности «Психиатрия и наркология», подтверждающий его право заниматься практикой. Психиатром-наркологом может работать врач-психиатр, прошедший дополнительную подготовку по наркологии. У частнопрактикующих врачей должна быть лицензия. У врачей, работающих в медицинских учреждениях, лицензии может не быть, так как она имеется у медицинского учреждения, а они являются наемными сотрудниками.

Врач-психотерапевт — это врач-психиатр, прошедший дополнительную подготовку по психотерапии. У него имеется сертификат Министерства здравоохранения РФ. Психотерапия — это метод лечения в психиатрии. Практиковать ее имеет право только врач-психиатр! Осторожно! Очень многие шарлатаны используют эту «вывеску»!

Психолог — это специалист, имеющий высшее психологическое образование, полученное в университете (институте), срок обучения в котором не менее 5 лет. Психолог исследует высшую нервную деятельность человека, определяет степень сохранности высших нервных функций (памяти, воли, эмоциональной сферы, интеллекта, мышления), оценивает поведенческие механизмы. Психолог не является врачом и не лечит заболевания, но, как правило, хорошо владеет корректирующими методиками.

9. БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Сифилис. Это заболевание характеризуется поражением кожи, слизистых оболочек, внутренних органов и нервной системы. Без лечения сифилис развивается в течение многих лет и может привести к смерти.

Симптомы: болезнь развивается медленно, и первичные симптомы, особенно у женщин, часто остаются незамеченными.

Бледная спирохета может внедриться куда угодно, в любые части тела, это могут быть половые органы, слизистая оболочка полости рта, язык, задний проход и т. д. Там, где она проникла в организм, через 3—4 нед. появляются первичные симптомы болезни в виде небольшой круглой безболезненной язвы. Через 2—4 мес. появляется сыпь на теле, ладонях, подошвах и слизистых оболочках. С момента появления первых признаков болезни человек становится заразным.

Вторичные проявления заболевания начинаются через 2—4 мес. после заражения, когда чаще всего появляется сыпь. Появление высыпаний может сопровождаться

подъемом температуры, головной болью, недомоганием, увеличением лимфатических узлов и специфической ангиной. Возможно также образование сифилитических кондилом, выпадение волос, ухудшение зрения, изменение голоса. Вышеперечисленные симптомы исчезают сами по себе через 2—6 нед., после чего сифилис входит в латентный (бессимптомный) период. Период отсутствия симптомов чередуется с рецидивами — периодическим повторным проявлением признаков вторичного сифилиса.

При отсутствии лечения сифилис может вызвать разрушительные явления в нервной системе, костях и внутренних органах. Возможно поражение спинного и головного мозга.

Возбудитель: бледная спирохета (трепонема) *Treponema pallidum*.

Заражение происходит:

во время незащищенного полового акта с партнером, который, в свою очередь, был инфицирован кем-то другим;

при изнасиловании, с учетом возможных травм слизистых оболочек наружных и внутренних половых органов риск заражения может быть выше;

от матери к ребенку во время беременности; в момент родов — при прохождении плода через инфицированные родовые пути матери;

бытовым способом (через белье, посуду, постельные и банные принадлежности).

Инкубационный (скрытый) период — 3—4 нед. после сексуального контакта с зараженным партнером. Для установления точного диагноза нужно сдать анализ крови на RW (тест крови становится положительным в среднем через 3—4 нед. после заражения) или провести микроскопию выделений из язвочки.

Лечение проводит врач. Сифилис хорошо поддается лечению, особенно на ранних стадиях болезни. Сексуальные партнеры также должны пройти лечение.

Возможные последствия:

зараженная сифилисом беременная женщина подвержена риску рождения инфицированного ребенка;

без лечения сифилис может привести к тяжелым поражениям сердца, печени, костей, спинного и головного мозга, заканчивающимся смертельным исходом;

наличие сифилиса повышает вероятность заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

Гонорея. Эта инфекция, передаваемая половым путем, вызывается бактериями. Гонореей могут болеть женщины, мужчины и дети.

Возбудитель: гонорейный диплококк (*Neisseria gonorrhoeae*).

Заражение гонореей может произойти:

при половом акте (вагинальном, анальном или оральном) без презерватива;

от инфицированной матери к ребенку во время родов;

через руки инфекция может распространиться и на слизистые оболочки глаз.

Симптомы: ярко выражены у мужчин, у женщин могут быть выражены слабо или даже полностью отсутствовать. Первые симптомы появляются на 2—7-й день после сексуального контакта с зараженным партнером.

У женщин могут отмечаться обильные гнойные выделения из влагалища; боль, жжение или чувство дискомфорта при мочеиспускании; боли внизу живота; повышение температуры тела; зуд или выделения из заднего прохода.

В случае если заражение произошло при оральном сексе, может наблюдаться боль в горле.

Мужчины могут заметить белые или желтые выделения из уретры (иногда их бывает достаточно, чтобы запачкать белье); боль, жжение или чувство дискомфорта при мочеиспускании; болезненную эрекцию; зуд или выделения из заднего прохода; воспаление в горле.

Однако симптомы могут и отсутствовать, в особенности при поражении глотки или прямой кишки, в течение 1—2 нед.

Симптомы исчезают даже без лечения, что означает переход болезни в скрытую стадию, и появляются вновь при обострениях.

Важно помнить, что гонорея часто сочетается с другими ИППП, поэтому лучше сдать анализы также на трихомониаз, хламидиоз, герпес.

Инкубационный период — 2—7 дней после сексуального контакта с зараженным партнером. Диагностика гонореи базируется на обнаружении *Neisseria gonorrhoeae*.

Лечение: гонорея хорошо поддается лечению, особенно на раннем этапе. После завершения курса лечения необходимо сделать контрольный анализ, для того чтобы определить, действительно ли устранена инфекция. Партнеры, с которыми был сексуальный контакт, обязательно должны пройти курс лечения.

Возможные последствия:

воспалительные заболевания органов малого таза, а впоследствии — стойкое бесплодие у женщин;

воспаление яичка и предстательной железы, иногда приводящее к развитию бесплодия у мужчин;

во время родов зараженная мать может передать инфекцию своему ребенку, вследствие чего у него может возникнуть воспаление глаз, приводящее к слепоте;

наличие гонореи повышает вероятность заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

Гепатит В. Вирусные гепатиты представляют собой заболевания, вызываемые вирусами и сопровождающиеся острым воспалением печени. На сегодняшний день

известно девять вирусов, вызывающих гепатит: А, В, С, D, E, F, G, Ti-Ti, Sen. Вирусные гепатиты могут протекать в острой и хронической формах. Хронический гепатит развивается у каждого десятого, перенесшего гепатит В, и у каждого второго, перенесшего гепатит С.

Гепатит В — это серьезное инфекционное заболевание, которое может привести к инвалидности, а иногда и к смерти человека. Смерть от осложнений, вызванных гепатитом В, занимает 9-е место по частоте среди всех известных заболеваний в мире. Вирус гепатита В (ВГВ) широко распространен во всем мире и очень заразен.

Заражение происходит:

половым путем при незащищенных (без презерватива) половых контактах через сперму и выделения из влагалища;

через кровь (например, через инфицированные шприцы и иглы при введении наркотиков);

через продукцию, содержащую кровь;

при нанесении татуировок, пирсинге и других немедицинских процедурах, когда повреждается кожа и слизистая оболочка;

при использовании чужих лезвий для бритья и зубных щеток;

инфекция может передаваться от матери ребенку при беременности и родах.

Симптомы: проявления гепатита В очень разнообразны — от полного отсутствия симптомов до тяжелой болезни с желтухой и выраженной слабостью. В первые недели после заражения возможно развитие острого гепатита В с появлением лихорадки и озноба, сильной слабости, болей в животе, поноса, высыпаний на коже. Через 1—2 нед. появляются следующие симптомы: кожа и белки глаз, а иногда и язык окрашиваются в желтоватый цвет; кал становится очень светлым, а моча, наоборот, темнеет.

У большинства людей острый гепатит В самостоятельно проходит через несколько недель и появляется стойкий иммунитет (защита) к вирусу. Но у другой части заразившихся иммунитет не развивается, а инфекция переходит в хроническую стадию и продолжается в течение нескольких лет.

У многих пациентов с хроническим гепатитом В возможно отсутствие каких-либо симптомов в течение длительного периода времени. Однако через несколько лет возможно развитие тяжелых проявлений гепатита В, а некоторые пациенты умирают в результате нарушения жизненно важных функций печени.

Лечение: на сегодняшний день хорошо известна эффективность двух препаратов для лечения хронического гепатита В. Необходимо соблюдать следующие рекомендации: избегать физических и эмоциональных перегрузок, длительно соблюдать определенную диету, исключить алкоголь. Развитие гепатита В можно предотвратить вакцинацией.

Возможные последствия: известно, что хронические гепатиты В, D и С могут привести к циррозу и раку печени.

От вирусного гепатита В могут защитить только профилактические меры. Необходимо избегать попадания в организм крови, спермы, вагинального секрета и слюны зараженного человека. Следовательно, нужно пользоваться презервативами при половых контактах, использовать одноразовые или стерильные медицинские инструменты, соблюдать правила личной гигиены.

ВИЧ-инфекция и СПИД. Болезнь, поражающая иммунную систему человека, — синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), — это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который поражает лимфоциты, т. е. клетки иммунной системы, призванные бороться с инфекцией. Этот вирус проникает внутрь клетки и изменяет ее структуру таким образом, что при дальнейшем делении каждая новая клетка несет в себе ВИЧ. Со временем вирус поражает настолько много лимфоцитов, что сопротивляемость организма снижается и риск инфекционных заболеваний возрастает во много раз. Комплекс клинических изменений, вызываемых со временем ВИЧ в организме человека, и называется синдромом приобретенного иммунодефицита. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 7 до 15 лет. Пока ВИЧ не перешел в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен.

Первый случай СПИДа был зафиксирован в США в 1981 г. На сегодня случаи СПИДа зарегистрированы во всех странах мира, а сложившаяся ситуация оценивается специалистами как пандемия — эпидемия, поразившая всю планету. К сожалению, ВИЧ-инфекция быстро распространяется и в России. Если в 1998 г. в России было 8384 инфицированных, то к декабрю 2001 г. было зарегистрировано более 150 000 ВИЧ-инфицированных.

В настоящее время средств, способных полностью уничтожить вирус, не существует. Однако лекарства, приостанавливающие развитие заболевания, есть и эффективно используются в разных странах. Прием таких препаратов снижает содержание вируса в крови, одновременно повышая количество лимфоцитов, что, в свою очередь, приводит к нормализации самочувствия пациентов и позволяет им вести нормальный образ жизни.

Заражение: заразиться ВИЧ можно тремя путями:

половым, через сперму, выделения из влагалища и кровь (микротравмы слизистой оболочки половых органов и прямой кишки), при незащищенном сексе;

через кровь — например, при использовании нестерильных игл и шприцев при введении наркотиков;

от матери к ребенку как через плаценту, так и через грудное молоко, т. е. заражение может произойти при беременности, родах и кормлении грудью.

Люди боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. Эти страхи необоснованны.

Нельзя заразиться через дверные ручки, рукопожатие, туалет, баню, бассейн, общую посуду, еду, укусы комаров и других насекомых, не передается ВИЧ через поцелуи, ласки и объятия, не опасными являются пот, моча, кал, слезы, слюна, выделения из носа.

Симптомы: приблизительно у одной трети людей, инфицированных ВИЧ, через 1—8 нед. после заражения появляются симптомы, схожие с таковыми при простуде:

повышается температура, болят горло, голова и иногда суставы. Увеличиваются лимфатические железы и могут появляться кожные высыпания. Эти явления держатся несколько недель и проходят сами по себе.

Однако вирус продолжает распространяться в организме, хотя у отдельных больных самочувствие может оставаться хорошим в течение многих лет. По мере развития заболевания общее состояние ухудшается. Обычными становятся повышение температуры, понос, потливость. Нарастает слабость, становится заметным увеличение лимфатических узлов на шее, а также в подмышечных и подключичных областях, т. е. болезнь переходит в стадию СПИДа с резким падением иммунных сил организма. Это приводит к присоединению различных инфекционных заболеваний, например туберкулеза и пневмонии, а также новообразований (рака).

Время появления признаков СПИДа весьма индивидуально и во многом зависит от присутствия других инфекций. Наличие инфекций, передаваемых половым путем, не только увеличивает риск заражения ВИЧ-инфекцией, но и усугубляет течение уже имеющегося заболевания.

СПИД быстрее развивается у тех, чье здоровье изначально слабое, чему способствует курение, злоупотребление алкоголем, употребление любых наркотиков, плохое питание.

* Александров Ю. К. Очерки криминальной субкультуры. ≈ М., 1999

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Антонян Ю. М.* Насилие. Человек. Общество. — М., 2001.
- Антонян Ю. М., Бойко И. Б., Верецагин В. А.* Насилие среди осужденных / Под ред. Ю. М. Антоняна. — М., 1994.
- Асмолов А. Г.* Психология личности. — М., 1990.
- Бодалев А. А.* Психология общения. — М., 1996.
- Божович Л. Н.* Проблемы формирования личности. — М., 1995.
- Бэрн Р., Ричардсон Д.* Агрессия. — СПб., 1997.
- Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии. — СПб., 1997.
- Выготский Л. С.* Лекции по психологии. — СПб., 1997.
- Гоффра Ж.* Что такое психология. — М., 1992.
- Кон И. С.* Психология ранней юности. — М., 1989.
- Кон И. С.* Психология старшеклассника. — М., 1980.
- Леонтьев А. Н.* Избранные психологические произведения. В 2 т. — М., 1983.
- Перцова Л. В., Саблина Л. С.* Обстоятельства, определяющие дезадаптацию осужденных в ВТК // Правовое и методическое обеспечение исполнения уголовных наказаний. — М., 1994.
- Петровская Л. А.* Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. — М., 1989.
- Романенко В. А., Панарина Г. П.* Подростковые конфликты в условиях пенитенциарных учреждений: Проблемы и способы урегулирования. — Калуга, 2000.
- Фридман Л. М., Кулагина И. Ю.* Психологический справочник учителя. — М., 1991.
- Фромм Э.* Анатомия человеческой дедуктивности. — М., 1998.