

Профилактика зависимого поведения подростков в семейном воспитании

Бондаревская Роксана Сергеевна

Аннотация: на основе большого опыта профилактической работы автор рассказывает о том, что должны знать родители о возникновении химической зависимости у подростков, раскрывает факторы, которые делают саму семью источником риска в жизни ребенка, дает рекомендации. Особое внимание уделяется развитию у подростка мотивации личных достижений как важнейшего средства профилактики зависимого поведения.

Ключевые слова: зависимое поведение, наркотики, факторы риска, химическая зависимость, средства профилактики, негативные чувства, мотив, мотивация личных достижений.

Что необходимо знать родителям о возникновении химической зависимости у подростков

Каждый родитель желает счастья своему ребенку, заботится о нем настолько, насколько позволяют его силы. В каждой семье детям говорят о недопустимости употребления наркотиков.

Что им еще нужно, чтобы они не рисковали собой?

– дружеское, откровенное общение со взрослым, который является опорой и ориентиром (лучше всего, когда это ближайший родственник: папа, бабушка, старший брат. Если не получается, то таким человеком может стать и очень дальний родственник или просто знакомый родителей. Пусть поводом для сближения послужит любое общее дело: помогите подростку написать реферат, или пусть он поможет вам в ремонтных работах);

– наличие положительного героя (о достойных людях детям стоит рассказывать с самого раннего детства, читать или пересказывать книги из серии «Жизнь замечательных людей», поддерживать почитание тех молодежных кумиров, которые ведут здоровый образ жизни);

– уважение со стороны взрослых (мнение взрослого человека сильно влияет на самооценку подростка, помогает ему создать положительный образ самого себя. Взрослым стоит всегда помнить ключевую формулу воспитания: хвали человека, ругай поступок. Тому, кто себя уважает, гораздо легче отказаться, когда ему предложат наркотики);

– здоровая среда сверстников (если в классе большинство ориентировано на учебу и одноклассники доброжелательно относятся к ребенку, то все в порядке. В противном случае надо серьезно подумать о возможностях дополнительного образования: кружках, секциях и т.д. Иногда единственный способ спасти подростка – перевод (хотя бы временный) в другое образовательное учреждение);

– яркие эмоции, связанные с приключениями, с возможностью испытать себя (у многих детей, особенно мальчиков, в подростковом возрасте появляется необоримое стремление к ситуациям, связанным с риском. Лучше разрешить подростку ходить в кружок парашютного спорта, чем через полгода узнать, что он играет в пятнашки на крыше девятиэтажного дома);

– яркий и привлекательный образ будущего (чем привлекательнее для человека то, чего он может добиться в жизни, чем яснее он себе это представляет, тем больше усилий станет прикладывать для того, чтобы мечта стала реальностью. Исследования показывают: у наркозависимых нет дальних целей, для них завтрашний день – это только

продолжение дня сегодняшнего. Если будущие достижения ничего не значат для подростка, что удержит его от поступка, который сегодня обещает яркие впечатления?);

– положительный опыт преодоления семейных конфликтов. Нет семей, в которых мнения, желания и интересы родственников никогда бы не сталкивались, но решаться конфликты могут по-разному. Если ребенок с детства видит в семье разумную твердость, последовательность и доброжелательность в конфликтных ситуациях, если близкие не отказываются от стремления жить по совести, то этот опыт поможет ему самому не отчаиваться в конфликтных ситуациях и не искать забвения в бутылке или дозе.

Ниже приводится методика «Девять шагов преодоления семейного конфликта», которая нацелена на обучение подростков разрешать семейные конфликты, осознание ими важности нормализации семейных отношений для дальнейшей успешной жизни и понимания важности обращения за помощью к членам семьи в трудной жизненной ситуации.

Необходимо помнить: плохие отношения в семье – это серьезный фактор риска. Жестокое и пренебрежительное обращение с подростком, отдаление от него или постоянное навязывание ему своего, особенно негативного мнения, навязывание родителями своей воли подростку вразрез с его убеждениями и желаниями, затяжные конфликты в семье, ложь и невыполнение родителями своих обещаний, небрежное отношение родителей к собственному здоровью – все это может подтолкнуть подростка к употреблению наркотиков.

Как наркоторговцы обманывают детей?

Желая продать свой товар, преступник уверяет, что употребление наркотика поможет подростку осуществить свои заветные желания:

– «ты сможешь достичь душевного спокойствия» – на самом деле речь идет о перспективе достичь «полного покоя», расставшись с жизнью;

– «ты станешь свободнее» – наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни;

– «тебе легче будет общаться» – общаются с потребителями наркотиков преимущественно наркодельцы и наркоманы;

– «у тебя будет подъем жизненных сил» – все жизненные силы наркомана направлены на поиск средств для приобретения следующей дозы;

– «ты получишь удовольствие» – наркозависимые принимают «дозу», чтобы избежать физических страданий. В этом заключается механизм зависимости человека от наркотика;

– «ты будешь своим в компании» – очень скоро, только в компании наркоманов;

– «ты сможешь доказать, что не такой, как все» – тяжело больной человек, конечно, не такой, как все;

– «ты решишь свои жизненные проблемы» – вся жизнь наркозависимого – это одна сплошная проблема;

– «наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно», от них всегда можно отказаться» – всерьез нужно отказаться от первой пробы. Для многих попробовавших первое знакомство было последним шансом отказаться.

И хотя каждое слово наркоторговца – ложь, все эти обещания – не пустой звук для подростка. Если он знает другие пути осуществления своих желаний, знает, к кому и как обратиться за помощью, то ему будет значительно легче сказать «нет» наркотикам.

Подростки говорят, что начинают курить, выпивать, пробовать наркотики, потому что хотят обратить на себя внимание в компании. Что им сказать, как посоветовать вести себя, чтобы их заметили?

Оказаться в центре внимания – желание многих подростков, но всё же, далеко не всех. Одному хочется, чтобы о нем говорила вся школа, а другой прекрасно чувствует себя вдвоем с другом и этого внимания ему вполне достаточно.

Если на данный момент подростку достаточно стать заметным для класса или какой-то группы, ему стоит понаблюдать, как ведут себя те, которые уже сумели попасть в центр внимания. Может быть, у них есть черты, которые неплохо было бы перенять: стиль одежды, манера держаться, особенности поведения, темы разговоров? Не копировать точь-в-точь, а взять за основу. Ему стоит задуматься также о том, к чему у него есть способности, постараться разобраться, как развивать свой талант в общественной или творческой деятельности.

Сложность в том, что подростку очень трудно начать вести себя по-новому в своем коллективе. Точнее сказать, страшно: вдруг не поймут, не оценят, и он окажется заметным со знаком минус. Поэтому стоит посоветовать ему сначала попробовать новый заметный стиль поведения в другом месте – с теми сверстниками, от которых он не зависит. Если и в этом случае волнение слишком велико, то можно обратиться к психологу (например, пройти консультацию в районном психологическом центре).

Дети считают, что трудно вести здоровый образ жизни и оставаться авторитетом среди сверстников. Возможно ли это в современной школе?

Нередко подростка окружают сверстники, которые активно курят, часто выпивают, да еще и похваляются этим, настаивая, чтобы и другие вели себя так же. Очень важно помочь своему ребенку разобраться: зачем вообще подросткам нужно, чтобы их друзья и знакомые перенимали у них вредные привычки? Не всё ли им равно? Почему они так хвастаются своим, к примеру, курением, когда большинство взрослых или отказываются от сигареты, или, по крайней мере, сожалеют, что с молодых лет приобрели эту опасную привычку?

Что посоветовать подростку, если у него такие друзья? Это зависит от его характера. Если в нем пока не заметны задатки лидера, и он хочет жить спокойно, ему лучше всего незаметно отойти от таких «друзей». Каждый раз, когда зовут в сомнительную компанию, можно найти убедительный предлог, чтобы отказаться: уже обещал быть в другом месте, идешь на свидание, срочно нужно проверить почту... Если отказ звучит уважительно, а предлог престижен, авторитет будет сохранен.

Но, может быть, подросток хочет быть лидером и для него важно научиться влиять на своих сверстников? Тогда он может сам пойти «в атаку» и убеждать сверстников отказаться от вредных привычек. Чем остроумнее и увереннее прозвучат доводы, тем больше шансов на успех. Обдумать их стоит заранее: можно обсудить с друзьями, которые ведут здоровый образ жизни, можно поискать социальную рекламу в Интернете. Например, в Германии в местах для курения ставят пепельницы в виде сердца или легких, чтобы курильщик лучше осознавал то, что он делает. В одном городе даже решили в местах курения устанавливать... гробы, чтобы и с последствиями никотиновой зависимости тоже все было ясно.

Как вести себя подростку, если ему предлагают закурить или выпить?

Ответ один: уверенно и твердо отказаться. Способов отказа существует много, их можно обсудить с подростком и выбрать те, какие годятся для его ситуации.

1. Вежливо сказать: «Нет, спасибо». Часто бывает достаточно. Важно, чтобы в голосе звучала стопроцентная уверенность (можно потренироваться с друзьями или пройти обучение у психолога).

2. Повторить отказ, если простого «нет, спасибо» оказалось не достаточно. Показать голосом свое недоумение по поводу настойчивости, неудовольствие или еще большую уверенность (в зависимости от ситуации).

3. Объяснить причину своего отказа («мне это не нравится», «мне это не нужно», «я занимаюсь спортом», «моя девушка не переносит табачный запах», «мне нравится, что у меня хорошее здоровье», ...)

4. Изменить тему разговора: начать активно рассказывать или спрашивать о том, что интересно самому и может заинтересовать собеседника.

5. Прямо спросить: «А зачем тебе нужно, чтобы я это сделал?». Такой вопрос труден для быстрого ответа.

6. Ответить без слов, воспользовавшись яркими и убедительными жестами.

7. Если, несмотря на отказ, собеседник продолжает настаивать, извиниться и уйти.

На что родителям нужно обращать внимание?

Систематическое употребление любых наркотических средств ведет к изменению в поведении подростков:

- снижение интереса к обычным увлечениям, к учебе;
- усиление скрытности, лживости, отчужденности;
- частые и резкие перепады настроения;
- стремление занять деньги или отобрать их у слабых;
- изменение аппетита (обжорство, отказ от еды, тошнота, рвота);
- изменение круга общения, стремление скрыть своих новых знакомых от родителей и других взрослых;
- несоответствующие происходящей ситуации реакции: вспышки агрессии, периоды вялости;
- отставание убежденности в свободе употребления наркотиков;
- пропажа вещей и ценностей из дома, у знакомых.

Наиболее явные признаки употребления наркотиков:

- наличие следов от инъекций (могут быть на скрытых участках тела);
- беспричинное сужение и расширение зрачков;
- малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона;
- запах лекарств и химических веществ;
- обнаружение у подростка порошков, капсул, таблеток, шприцев, ампул, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, сухих частиц растений, самокруток, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, закопченной ложки, лезвий с остатками белого порошка.

Как говорить с подростком о наркотиках?

Во-первых, взрослому надо подготовиться к такому разговору: посмотреть литературу, информацию специалистов в сети Интернет, продумать доводы «против», которые наверняка покажутся убедительными сыну или дочери. Во-вторых, необходимо помнить, что уважение к подростку является важнейшим фактором защиты от употребления психоактивных веществ. Необходимость такого разговора нужно объяснить своей тревогой, коварностью наркодельцов, желанием видеть ребенка человеком, который

отстаивает ценности здорового образа жизни в среде сверстников, но никак не сомнениями в его «добропорядочности».

Если есть подозрения, что ребенок употребляет наркотические вещества, перед тем как говорить с ним, нужно обязательно проконсультироваться со специалистами. В каждом населенном пункте есть телефон доверия по вопросам наркомании, номера которых можно узнать в справочной службе

Как помочь подростку преодолеть конфликт с родителями?

Практика психологического консультирования несовершеннолетних показывает, что проблема внутрисемейных конфликтов актуальна для большинства семей, имеющих детей в подростковом возрасте. Наиболее негативные чувства и недоверие у взрослых вызывают именно подростки. Главное, что пугает взрослых – это непредсказуемость подростков, жизнь которых полна контрастов, перемен, экспериментирования и роста. Эти перемены свидетельствуют о наступлении времени, когда растущий человек вступает в пору активного взаимодействия со сверстниками, выбора своего стиля общения и стиля жизни в целом. Стремительные изменения, происходящие в организме и в психике подростка, приводят к потере взаимопонимания с родителями и создают серьезные проблемы внутрисемейного взаимодействия.

Особенно остро проблема внутрисемейных конфликтов стоит в семьях, которые воспитали подростков, склонными к употреблению психоактивных веществ. Нарушение детско-родительских отношений, которые ранее способствовали зависимому поведению детей, особенно резко проявляются, когда наступает подростковый возраст. Однако это время открывает для семьи и определенные потенциалы нормализации отношений. С одной стороны, родители начинают осознавать реальность угрозы зависимого поведения для жизни и здоровья их ребенка и в большей степени готовы сотрудничать со специалистами, оказывающими психолого-педагогическую и социальную помощь семье и детям. С другой стороны, сами подростки в силу своего взросления становятся способны учиться понимать природу и осваивать приемы преодоления конфликтов.

В силу указанных причин обучение подростков преодолению внутрисемейных конфликтов является одним из важных составляющих психолого-педагогической профилактики зависимого поведения.

На начальном этапе психолог устанавливает контакт с подростками и мотивирует их на размышления о ценности семьи для человека. Он приводит примеры, которые затрагивают опыт раннего детства: практически у каждого человека есть воспоминания о поддержке и заботе взрослого, без которой он не представлял своей жизни. Затем психолог предлагает подросткам обратить свой внутренний взор в будущее: взрослые дети и родители могут стать друзьями, поддерживать друг друга.

В ходе беседы психолог подводит подростков к выводам:

- человеку нужна семья в любом возрасте;
- в переходном возрасте человек очень быстро меняется, он становится как бы другим человеком, которому заново нужно учиться понимать себя и окружающих;
- родители не успевают отслеживать изменения, которые происходят в их детях, когда те достигают переходного возраста, поэтому взаимопонимание снижается, а следовательно, учащаются конфликты;
- развитие умения преодолевать конфликты – это ресурс укрепления семейных отношений.

Основная часть работы – это обучение девяти шагам преодоления конфликтов с родителями. Подросткам предлагается ответить на девять вопросов, помогающих им понять родителей и прийти к взаимоприемлемому способу выхода из конфликта (конфликт рассматривается как столкновение противоположных мнений, намерений и суждений). В таблице к методике «Девять шагов в преодолении конфликта» приводятся

формулировки вопросов и варианты ответов подростков, обсуждавших конфликты с родителями из-за курения (приводятся курсивом).

Таблица 1 к методике «Девять шагов преодоления конфликта»

№ п/п	Вопросы, на которые надо ответить, чтобы преодолеть конфликт	Варианты ответов подростков, которые они дали самостоятельно	Комментарии психолога и ответы подростков, полученные в ходе беседы с психологом
1	Назовите конфликтную ситуацию, которая часто возникает во взаимоотношениях родителей и подростков	Родители не довольны тем, как мы учимся, как проводим свободное время, не довольны тем, что у многих подростков есть вредные привычки	В чем же столкновение мнений, намерений или суждений? Разве сами подростки не хотят хорошо учиться и избавиться от вредных привычек? - Не совпадает мнение о том, в какой форме должно быть высказано недовольство. Родители говорят резко, на повышенных тонах, а подростки не воспринимают замечания в такой форме. - Родители считают, что достаточно просто захотеть, чтобы исправить оценки или избавиться от вредной привычки, а подростки убеждены, что одного желания мало
2	Какие чувства могут заставить родителей говорить на повышенных тонах?	Злость	Вспомните разные случаи и постарайтесь назвать и другие чувства, которые приводят родителей к конфликтам. - Обида, волнение и страх за будущее детей, отчаяние
3	Как Вы можете показать родителям, что понимаете их чувства?	Сказать, что понимаем	Какими словами вы можете это сказать, чтобы родители действительно почувствовали, что вы их понимаете? - «Мама, я понимаю, что ты сердисься и расстраиваешься из-за моих оценок», «Ты, наверное, очень обиделась, что я не смог выполнить твоё требование», «Я сознаю, что в этой ситуации ты боишься за мое будущее»
4	Чего конкретно боятся родители?	Родители боятся за детей	Чтобы лучше понимать родителей, надо спросить у них самих, что их всего больше пугает в сложившейся ситуации
5	Какие факты лежат в основе возникновения конфликта?	Подростки на самом деле курят, многие плохо учатся, поздно возвращаются домой	Надо разобраться, что и когда происходило. Почему, на самом деле, подростки не выполнили то, что требовали родители
6	Какими словами можно это объяснить?	«Я курю уже три года, за последний год два раза пытался бросить, но у меня не получалось»	А что заставило снова закурить? «Мои друзья курят, когда они начинали курить, я не мог удержаться, хотя и не хотел, воли не хватает»
7	Что хорошего в сложившейся ситуации, в том, что этот конфликт возник?	Ничего хорошего в этом нет	Хорошо то, что мы сейчас обсуждаем этот конфликт, учимся его преодолевать... «Да, это правильно, что мы говорим об этом», «Курение – это зависимость, лучше сейчас понять, какая это проблема, чтобы потом не пробовать еще что-нибудь»
8	Какие есть способы договориться, какие компромиссы	Если родителям все объяснить, многие из них постараются	Если человек сам хочет отказаться от вредной привычки, но у него не получается, значит, ему нужна помощь. Часто сами

	можно предложить?	помочь, но есть родители, которым ничего объяснить нельзя	родители, узнав о проблеме, находят специалиста. Но и сами подростки с 14 лет могут обращаться за психологической помощью. Можно обратиться к психологу в школе или психологическом центре, специалисту на телефоне доверия. Многие люди бросают сигарету, прочитав книгу «Легкий способ бросить курить», или тогда, когда начинают заниматься спортом, может быть, стоит обсудить с родителями, в какую спортивную секцию лучше пойти?
9	К каким положительным изменениям в будущем может привести преодоление этого конфликта?	Дети поймут, что родители желают им добра, родители научатся понимать своих детей	Очень важно научиться понимать чувства человека, который рядом. И, конечно, не менее важно понимать свои собственные чувства, которые появляются, когда возникает конфликтная ситуация. Если человек этому научился, ему будет легко общаться не только со своими родителями, но и с друзьями, коллегами и руководителями на работе

Опыт использования методики показывает, что у подростков снижается агрессия по отношению к взрослым, появляется установка на преодоление конфликтов, желание понять чувства другого человека.

В завершение работы подросткам предлагается дальнейшая помощь в решении конфликтных ситуаций.

Психологу необходимо знать, что, работая по методике «Девять шагов преодоления конфликта» с подростками, находившимися на реабилитации, он может столкнуться со случаями родительской жестокости и безответственности. Ему самому надо быть готовым осознавать и разумно проявлять свои чувства, чтобы не навредить детям, у которых и без того достаточно проблем в общении со взрослыми людьми.

Развитие мотивации личных достижений как средства профилактики зависимого поведения

Здоровое самоуважение ребенка формируется не только на основе уважения к своей семье, но и на опыте личных достижений, которые позволяют ребенку относиться к себе как к достойному члену своей семьи, школьного коллектива, общества в целом. Радость и удовлетворение от каждого достижения, ожидание радости от планируемых достижений делают для подростка излишними искусственные средства эмоциональной регуляции, в качестве которых выступают психоактивные вещества и компьютерные игры. Даже приобретя по легкомыслию вредную привычку, подросток стремится от неё отказаться, когда осознает, что она мешает ему быть успешным в реальной жизни. Так многие старшеклассники самостоятельно ограничивают время «отдыха» за компьютером, когда понимают, что это мешает их подготовке к поступлению в вуз.

По мнению специалистов, занимающихся профилактикой зависимого поведения, мотивация личных достижений, способность к созидательному образу жизни являются важнейшими факторами защиты в отношении формирования и химических, и компьютерной зависимости. Поэтому каждый человек, который занимается воспитанием, должен уметь создавать условия для мотивации созидательной деятельности детей.

Каждому ребенку нужно помочь научиться ставить цели и достигать их, возбудить его интерес к деятельности. Это не только разовьет целеустремленность и самоконтроль, нормализует самооценку и уровень притязаний, но поможет подростку ответственно принимать решения, связанные с выбором образовательного маршрута.

Особенно остро этот вопрос стоит в отношении учащихся группы риска. Теряя интерес к обучению, не имея четких перспектив дальнейшей созидательной деятельности, эти подростки оказываются жертвами той или иной зависимости. За время обучения в школе учащиеся должны стать достаточно самостоятельными, чтобы суметь принять разумное решение о продолжении образования. Не умея сознательно и ответственно принимать решения, не имея воли и привычки добиваться своих целей, подростки группы риска, даже поступив в какое-либо учебное заведение, при первых же трудностях забрасывают учебу, отчисляются и оказываются предоставленными улице. Распространенные следствия – наркотизация и компьютерная зависимость. В такую ситуацию чаще всего попадают подростки с плохой успеваемостью и низкой самооценкой своих способностей. Они мало заботятся о своих жизненных перспективах, в принятии важного решения о своих образовательных планах опираются главным образом на мнение своих приятелей, а не на собственные интересы и потребности.

Поддержка ребенка на пути достижения позитивных целей. Если ребенок в своей деятельности самостоятельно приходит к желаемому результату, у него появляется уверенность в своей способности быть успешным, в своей состоятельности. И это является фактором, еще более усиливающим мотивацию достижения позитивных целей.

Цель деятельности. Чем старше ребенок, тем больше его вклад в самостоятельный выбор целей своей деятельности. До какого-то времени взрослые стараются наполнить мотивами, важными для ребенка, ту деятельность, которую сами считают необходимой для него (самообслуживание, учеба в школе, дополнительное образование и др.). Но при этом надо постепенно учить ребенка самостоятельности в выборе целей и способах их достижения. Цель – это осознанный, запланированный результат деятельности, образ желаемого будущего, к которому стремится человек. Подчеркнем, стремится *сам* человек, а не его наставник. Цель организует, побуждает человека к деятельности.

Чем более яркий, эмоционально насыщенный, детальный образ желаемого создается в воображении ребенка, тем больше усилий он будет прилагать для его осуществления. Поэтому с ребенком надо обсуждать его будущее, его планы и мечты, насыщая эту беседу привлекательными подробностями. Важно говорить и о далеких перспективах, и о том, что уже теперь или в скором времени можно сделать для достижения своей заветной цели. Для этого в педагогике и психологии существует немало приемов, направленных на развитие целеустремленности и увеличение эмоциональной привлекательности выбранной цели.

Выбор способа достижения цели. Все дети имеют мотивы созидательной деятельности, связанные, например, с успешным обучением в школе. Однако далеко не каждый ребенок осознанно ставит конкретные цели своего обучения, тем более не задумывается, какой способ её достижения будет для него наилучшим. Обычно цели сообщает учитель, а для ученика они остаются чем-то внешним, он достигает их в силу привычки учиться, выполняет распоряжения педагогов и наставления родителей так же, как это делают его одноклассники. Если все идет хорошо, то такая ситуация может сохраняться долго без видимого ущерба для развития школьника. Однако из-за болезней, семейных неурядиц, плохих компаний, других обстоятельств ребенок выпадает из процесса обучения на какое-то время. Проходит месяц-другой и оказывается, что предметы запущены, возможно, испорчены отношения с учителями и идти в школу – пытка. Тут уже совет «делай как все» не помогает.

Ребенок, вдруг осознавший, что уже не может быть наравне с другими учениками, испытывают сильное напряжение и желание скорее вернуться к обычной школьной жизни. Но он не знает, как это сделать. Привычный способ учебной деятельности не годится, нужен свой индивидуальный путь возвращения. Пропустив месяц занятий в школе, ученик не может сразу соответствовать требованиям, которые предъявляют преподаватели всему классу. Привычка учиться, исходя из внешних целей, тут только

вредит. Нужно поставить свои цели, выбрать самое главное, первоочередное, добиться вначале только этого, а уже потом, снова поверив в свои силы, догонять класс по остальным направлениям.

При этом главная задача родителей – поддержать уверенность ребенка в своих силах, в то, что он сможет исправить свое положение. Необходимо постепенно учить ребенка организовывать свою жизнь: выбирать достижимые цели, разделять их на ближние и дальние, находить разумные способы их осуществления.

Последовательность действий взрослого, поддерживающего ребенка

Рассмотрим последовательность действий взрослого (родителя, психолога, педагога), поддерживающего ребенка на пути к индивидуальным достижениям.

Выявление ведущих направлений самосовершенствования. Даже учащиеся начальной школы могут иметь более или менее четкое представление о том, чего им хочется добиться (быстро читать, решать задачи, хорошо рисовать). Наличие энтузиазма, воодушевления будет свидетельствовать о значимости этих достижений. Тем не менее достаточно часто дети не могут это так просто сформулировать. Для решения этого вопроса можно предложить специалистам методику Дембо-Рубинштейна «Самооценка и уровень притязаний», адаптированную нами для педагогических целей.

Конкретизация направлений самосовершенствования. Чтобы понять, какие собственно изменения важны для подростка, надо максимально прояснить, что значат для него те или иные позитивные качества. Например, параметр «ум, способности» может быть связан с умением выполнять задания повышенной сложности по математике, «авторитет у сверстников» – с дружескими отношениями с лидером класса.

Осознание целей самосовершенствования. Необходимо помочь ребенку представить, осознать, что действительно должно произойти, чтобы желаемый уровень притязаний был бы достигнут, и это можно было бы считать своим личным достижением. Например, пятерка за четвертную работу по математике, умение самостоятельно решать задачи определенного типа, свободно общаться с одноклассниками на перемене. Желательно свести до минимума элемент соревновательности, то есть отказаться от цели сделать что-то лучше, чем другие ребята. Для этого есть, по крайней мере, две серьезные причины: во-первых, самосовершенствование – это победа над собой, преодоление себя, понимание этого дает ребенку, подростку возможность чувствовать себя успешным в любом коллективе, независимо от уровня способностей других его членов; во-вторых, достижение соревновательной цели менее предсказуемо, менее зависит от самого подростка, так как его соперник тоже может серьезно готовиться к победе или... не готовиться вовсе, так что победа над ним потеряет всякую ценность.

Постановка ближних и дальних целей. Для эффективного целепостроения нужно помочь ребенку, подростку:

- четко сформулировать конечную цель (чего и когда он хочет достичь);
- осознать для чего это ему нужно (а значит усилить действие всех возможных мотивов планируемой деятельности);
- продумать возможные способы ее достижения (чем больше ресурсов найдено, чем вероятнее успешное достижение цели, тем сильнее начинает действовать мотивация);
- при необходимости разделить планируемую деятельность на этапы и поставить промежуточные цели;
- составить план действий, обязательно включив в него самоконтроль, который позволит в процессе деятельности видеть, в какой степени удается следовать плану, насколько промежуточные результаты отвечают целям, какие непредвиденные трудности возникают.

Определяя цели и способы их достижения, составляя план действий, нужно понимать, что это взаимозависимые величины: если не найден способ для полного достижения первоначально поставленной цели, то саму цель необходимо скорректировать таким образом, чтобы она, сохранив свою ценность для учащегося, все же стала достижимой. Кроме того, надо учитывать, что план действий должен согласовываться с другими планами, обязанностями и привычками подростка. Последний должен еще на этапе составления плана четко себе представить, от чего он должен отказаться, какие изменения в привычный режим дня он должен внести, чтобы достичь желанной цели.

Выполнение плана. Выполнять план должен сам подросток при минимальной помощи взрослого, который будет поддерживать и страховать его только в особо ответственные моменты, предоставляя ему максимально допустимую степень свободы. Это особенно сложно родителям, которые привыкли в любых трудных ситуациях немедленно приходить на помощь любимому чаду. Но, только самостоятельно преодолевая трудности, ребенок сможет постепенно научиться достигать поставленные цели.

Достижение цели. Выводы и перспективы. Момент достижения желаемой цели сопряжен с получением заслуженного удовольствия. Для формирования мотивации дальнейших достижений взрослый должен помочь подростку осознать связь между радостью победы и его усилиями по достижению данной цели, запомнить этапы пути, которые привели к ней.

В случае если по каким-то причинам цель была достигнута не полностью или совсем не достигнута, крайне важно помочь учащемуся понять причины неудачи. Ни в коем случае нельзя допустить, чтобы он пришел к выводу о собственной несостоятельности, неспособности быть успешным. Причина неудачи, как правило, кроется в том, что план действий не был вовремя скорректирован, когда на его реализацию стали влиять непредвиденные условия. Или, еще чаще, цель не достигается потому, что не было приложено достаточных усилий для реализации плана. Кроме того, если были получены промежуточные положительные результаты, то надо помочь ученику осознать их ценность. Ребенок должен *сам сделать вывод* о том, как можно использовать полученный опыт для дальнейшего более успешного достижения своих целей.

Стремление к самосовершенствованию является одним из важных мотивов обучения для старших подростков, развитию которых нужно уделять специальное внимание.

Каждый человек уникален и уникален его путь, позволяющий понять свое предназначение, свой талант.

Отвечая на вопрос: «Что является самосовершенствованием лично для Вас?», старшеклассники дают самые разнообразные ответы. Юноши чаще называют интеллектуальное и физическое развитие, обретение власти над собой, девушки отмечают привлекательность, достижение материального благополучия, умение общаться. Есть старшеклассники, которые связывают самосовершенствование с умением хорошо делать свое дело, приносить пользу людям. На сохранение традиционных для нашей культуры духовно-нравственных ценностей указывают ответы, в которых на первое место ставятся человечность и доброта, понимание себя и людей, стремление к прекрасному, духовное совершенство.

В анкете одной одиннадцатиклассницы было написано: «Совершенство человека – это постоянное усилие в развитии. Постепенный переход к более высоким стадиям миропонимания, когда человек понимает, принимает, отдает, пробуждает в других стремление к совершенству. Это любовь к жизни и умение жить».

Жизненные ценности, способности, путь становления каждого растущего человека неповторим и уникален, система образования не в силах спроектировать путь достижений для каждого. Старшие подростки, юноши способны проектировать свои достижения, свои шаги на пути самосовершенствования сами, но для этого надо создавать условия:

– это, прежде всего, вера наставников в то, что в каждом человеке, будь он отличником или троечником, спортсменом или инвалидом, заложен положительный потенциал, заложено стремление развить в себе свой потенциал, осуществиться как Человеку;

– это признание уникальности каждого подростка, самобытности его целей, его образа «Каким я должен быть»;

– это понимание, что представление «Каким я должен быть» формируется на основе образцов, которые ему предлагает действительность. Отсутствие положительных образцов в опыте ребенка затрудняет понимание лучшего и высшего в самом себе;

– это знание самого себя, «Какой я есть» сейчас; принятие своего состояния и обстоятельств жизни на данный момент за отправную точку изменений;

– это осознание и согласование подростком своих целей на каждом этапе жизненного пути, выбор оптимального способа их достижения;

– это понимание того, что только собственные усилия, собственный труд являются основой любого достижения;

– это оказание поддержки подростку в ходе осуществления им своего проекта достижений;

– это выстраивание жизненного пути в соответствии с достижением целей разных уровней: от выживания и самосохранения до обретения власти над собой и обстоятельствами жизни, от удовлетворения собственных потребностей до бескорыстной помощи людям и служения Родине;

– это помощь подросткам в определении своего индивидуального пути самосовершенствования, в создании и осуществлении проектов собственных достижений, понимании того, что только их целенаправленный, упорный труд может обеспечить достойное будущее каждого из них.

Семья как фактор риска

Семья – непреходящая ценность в жизни каждого человека. Даже взрослому человеку без семьи трудно сохранить благополучие, а для ребенка жить в семье – важнейшая потребность. Традиционно, говоря о семье, мы представляем себе брачный союз мужчины и женщины, а также детей, рожденных в этом союзе.

А что необходимо ребенку для того, чтобы он мог расти, развиваться, быть счастливым? Не будем говорить о материальном достатке.

Ребенку необходима любовь и мамы, и папы. Чаще мы говорим о матери, о неизмеримой важности её заботы и тепла для любого ребенка и незаметно для себя отводим отцу второстепенную роль... Нам кажется, что материнской любви достаточно, чтобы «окутав» ребенка, создать благодатную среду для его развития. Однако в сердце ребенка должны быть и мать, и отец, которым отведено право на равную любовь и уважение. Они, как правило, играют разные роли в воспитании, но самим фактом своего возникновения ребенок в равной степени обязан и отцу, и матери: в его жилах течет их кровь в равной степени, их генофонд является основой каждой клетки его организма... ***И, безусловно, в его сердце одинаково заложена потребность любить и маму, и папу!*** Выстраивая свою жизнь, ребенок будет следовать урокам, которые вынес из жизненного пути и матери, и отца. Следуя судьбе родителей, он будет отдавать им должное по закону любви.

К сожалению, очень часто мама, недовольная поведением мужа, весь свой гнев изливает на него в присутствии ребенка. Она как бы желает перетянуть сына или дочь на свою сторону: «твой отец предал нас», «ему нет до нас дела», «вот у тебя нет нового портфеля, а он все деньги давно пропил!» и т.п. Ей так хочется, чтобы в сложной ситуации она не была одна, чтобы ребенок, приняв ее позицию, служил бы подтверждением её правоты. Конечно, она сама, разрывая отношения с мужем или вставая в позицию

«непримиримого осуждения», может в это время чувствовать облегчение (особенно если ребенок с ней, да еще и на её стороне!), но думает ли, понимает ли она, чем этот разрыв может стать для ребенка? Как будет разрываться его сердце между мамой и папой? Какая незаживающая рана на нем останется? Можно ли будет ее излечить?

«Если папа действительно такой плохой, как говорит мама, могу ли я быть хорошим, ведь я – его продолжение?», «Я так любил папу, а оказывается он плохой, как мне жить дальше?» – ужасается в сердце ребенок. Но тогда получается, что мама, которая ругает отца, сама, наверное, плоха. Этот замкнутый круг, эта непосильная внутренняя борьба способна иссушить душу ребенка, сделать его циничным, неспособным бороться за себя, за свое здоровье и неспособным противостоять негативным влияниям...

И современные дети «укрываются» от многочисленных проблем взрослого мира в иллюзорных мирах компьютерных игр, телешоу, интернета, которые зазывая их к себе, обещают вечный праздник, забвение всех трудностей, всех обид и горя, забвение самой жизни.

Случай из практики.

Светлане было около сорока лет. Ей давно уже хотелось иметь семью, детей, но отношения с мужчинами никак не складывались. В ходе беседы Светлана вдруг поняла, что воспоминания о родителях, о своей жизни в родительской семье вселяют недоверие и даже презрение к мужчинам, которые проявляют к ней интерес. Она стала рассказывать, что отец пил, что он ушел из семьи, когда она была еще маленькой девочкой, и мать очень осуждала его за то, что он не помогал ей воспитывать дочь. Её речь была полна обиды и горечи на отца, видно было, что она до сих пор не может его простить.

Вспоминая отца, она говорила о его пьянстве, ссорах с матерью, о том, что мама постоянно жаловалась ей на отца... Но это было только первым пластом воспоминаний. Постепенно Светлана воскресила в памяти и другие события своего прошлого, например, как мама однажды призналась ей, что вышла замуж без любви, просто потому что «время пришло» и её все время раздражал мягкий характер мужа. Мама часто жаловалась своим родственникам на своего «бесхарактерного» мужа. Выяснилось, что у самой Светланы самые первые воспоминания об отце теплые: он часто брал её на руки, был ласков, играл с ней. Совсем неожиданно пришло еще одно очень яркое воспоминание: вечер, маленькая Света уже в кроватке, пришел отец, он не совсем трезв, он идет к дочке, улыбается, протягивает ей руки. Но Света садится и неожиданно для самой себя, каким-то не своим голосом резко говорит: «Я не люблю тебя. Уходи!». Отец застывает на месте, потом как-то весь сжимается, разворачивается и уходит...

Все эти события прошлого постепенно выстроились для Светланы в совершенно новую для неё картину её детской жизни. Она осознала, что в её сердце есть любовь и благодарность к отцу, но есть и грусть, что так печально сложился брак её родителей. И это «новое» прошлое смогло послужить фундаментом для личной жизни Светланы: через полгода она стала встречаться с мужчиной. Через два года (на момент последнего контакта с психологом) эти отношения продолжались.

Любая семейная психологическая травма несет определенный риск для развития ребенка. Опыт работы позволяет выделить **четыре вида рисков**.

Первый вид риска – это состояние неудовлетворенности семейными отношениями. У каждого человека, в том числе и у подростка, существует идеальный образ семьи, представление о том, какой она должна быть, даже если он сам никогда ее такую, как хотелось бы, и не видел.

Примером может служить идеальный образ представления о родителях: каждый ребенок хочет, чтобы у него был сильный, справедливый отец, и добрая, заботливая мать. Расхождение между таким идеальным образом и реальностью часто воспринимается трагически, приводит к формированию глубокой семейной неудовлетворенности, когда ценности семьи перестают разделяться и жизнь в этой системе теряет смысл. Как

следствие семейной неудовлетворенности появляется состояние отчаяния, переживание невозможности изменить травмирующую ситуацию или избежать ее привычным способом. Стремление уйти от боли, причиняемой этим переживанием, может привести к первым экспериментам с наркотиками, а потеря смысла жизни в данной системе будет способствовать укреплению зависимости.

Пережить грустное и необходимое «открытие», что твои мама и папа не совершенны, раньше или позже приходится каждому человеку. Но как часто мы позволяем себе быть пристрастными и с преступными преувеличениями обвинять перед детьми их отцов...

Случай из практики.

Лина развелась с Сергеем, когда сыну было полтора года. Прожив с мужем в мире несколько лет, она забеременела, уехала рожать Кирилла к маме в другой город и оставалась там, пока сыну не исполнился год. За это время отношения с мужем разладились: материально он помогал мало, его редкие приезды, как правило, заканчивались ссорами. Скоро выяснилось, что за время отсутствия жены у него было несколько любовных связей...

Через несколько лет после развода дела у Сергея пошли в гору и он стал обеспечивать сына, более или менее регулярно давая на его содержание сумму, которая превосходила зарплату Лины. Летом мальчик часто отдыхал у его родителей.

Но Лине хотелось большей помощи, тем более что сын часто болел. Когда сыну было восемь лет, она стала поручать ему самому требовать деньги от отца. Мальчик говорил с отцом резко, вызывающе (причем Лина рассказывала об этом с гордостью).

Сейчас Кириллу 13 лет, с отцом практически не общается, он очень замкнут, от матери отстранился, все время проводит за компьютером. Ни мама, ни бабушка, с которыми он живет, не имеют на него влияния. У него нет близких друзей. Кирилл говорит, что его никто не понимает.

Второй вид риска – это семейная тревога. Она проявляется в постоянных сомнениях, опасениях, страхах, касающихся семьи и ее членов. В основе такой семейной тревоги лежит плохо осознаваемая неудовлетворенность, например, недостаток любви, который ощущает подросток со стороны родителей, и переживание чувства беспомощности, неспособности вмешаться в ход событий. Семейная тревога является питательной «почвой» для превращения любого жизненного затруднения в большую проблему. Анализ биографии наркозависимых подростков показывает, что в период, предшествующий началу употребления наркотиков, 91% наркоманов имели высокую тревожность в семейной ситуации.

Третий вид риска – это нервно-психическое напряжение, создаваемое семьей. Семья может создавать ситуацию постоянного психологического давления на ребенка, когда он чувствует себя в безвыходном положении, когда невозможно ничего исправить. Примером могут служить постоянные конфликты между родителями, угрожающие разводом. Нервно-психическое напряжение достигает наибольшей силы и остроты, когда семья периодически создает у ребенка веру в себя, возбуждает в нем надежду на спокойную и мирную жизнь, а затем снова возвращается к скандалам.

Ситуация для ребенка еще более усугубляется, когда он не может никому выразить свои чувства. Это может быть обида, злость, бессилие, отчаяние, которые кипят в его душе, но никто из взрослых, погруженных в конфликт, не замечает и не проявляет сочувствия.

Случай из практики.

Елена Иосифовна и Андрей Петрович прожили в браке сорок лет, родили и воспитали двоих сыновей. Здоровье у Елены Иосифовны было очень слабое, и она месяцами находилась то в одной, то в другой больнице. Её мама очень ей помогала в уходе за детьми. Но в болезнях своей дочери она винила её мужа, тем более что он, обеспечивая семью деньгами, часто и надолго отлучался из дома, объясняя это производственной

необходимостью. Бабушка не могла сдержаться и с внуками обсуждала их «бессовестного» отца. Особенно разговоры бабушки проникли в душу младшего сына, Иосифа. Всю свою жизнь он отзывался об отце со скрытым презрением. Эта страсть видеть в близких недостатки и корить их стала ведущей чертой его семейной жизни: он высмеивал жену и дочь, даже сам, став пожилым человеком, дедушкой, мог чуть ли не с кулаками броситься на четырехлетнего внука, если тот в чем-то не слушался его.

Дочь Иосифа Алла обратилась к психологу с просьбой помочь разорвать эту цепь оскорблений, которая тянулась из поколения в поколение: теперь ведь и она сама испытывала желание очернять своего отца в глазах своего сына. Она чувствовала гнет перенесенных обид и боялась сама постепенно стать брюзгой. Работа психолога была направлена на то, чтобы вернуть Алле способность быть благодарной отцу за то хорошее, что он для неё сделал (а хорошего было совсем не мало). Алла осознала, что ей не нужно все время думать и осуждать своих родственников за их ошибки. Она приняла решение оставить прошлое в прошлом. Признав, что и отец, и дед, и прабабушка, как и все люди, совершали ошибки, она нашла в себе силы вспомнить страницы любви их семейной истории: заботу прабабушки о своих внуках, вклад дедушки в воспитание своих сыновей, сострадание отца к скорбям своей матери. Эти воспоминания стали основой для нового, более терпимого и благодарного отношения к своим родственникам.

Четвертый вид риска – чувство вины. Часто подросток начинает считать, что он и есть «причина всех неудач», «помеха» в семье, что его «все обвиняют». Из-за этого может возникать «оправдательная активность», когда ребенок старается никому не мешать, занимать как можно меньше места, все делать правильно. Но так как все делать правильно невозможно, чувство вины только усиливается, создавая желание избежать этой ситуации, например при помощи наркотиков. Постоянное чувство вины уничтожает волю к жизни («если я всем мешаю, стоит ли вообще жить?»).

Случай из практики.

Никите было пять с половиной лет, когда его мать Татьяна обратилась к психологу: мальчик плохо говорил, очень часто злился, ругался, в гневе разбрасывал вещи, постоянно дрался со сверстниками. Татьяна была крайне недовольна и сыном, и родственниками, и мужем, который четыре года назад утонул. Отвечая на вопросы психолога, она постоянно переходила на крик, перечисляя обиды и несправедливости, которые ей пришлось перенести. Она очень резко говорила о плохом характере сына, который он «унаследовал от отца». Постепенно, с большим трудом Татьяна смогла последовательно описать картину своего прошлого: воспитание у бабушки с дедушкой, замужество по любви, рождение сына, частые ссоры с мужем (вскоре после последней он погиб), болезни сына. Судя по всему, обвинения «всех и во всем» были защитой от осознания горькой мысли, что она стала причиной гибели мужа. Найдя в себе силы вернуться в мыслях к той трагической ситуации, она дала себе ответ, в чем видит свою вину, с которой будет жить дальше, а что – роковое стечение обстоятельств. После этого она смогла более мягко и спокойно общаться с сыном, частично простить родственников за обиды, которые они ей нанесли. Через полгода у Никиты можно было отметить значительное улучшение речи, быстрое интеллектуальное развитие. Дома мальчик стал вести себя спокойнее, но привычку конфликтного поведения со сверстниками в детском саду преодолеть не удалось.

Наиболее опасна ситуация, когда разведенные родители остаются эмоционально зависимыми друг от друга и привлекают ребенка к выяснению отношений между собой, пытаясь найти в нем поддержку либо возлагая на него ответственность за свой разрыв.

Кроме того, угрозой для полноценного развития ребенка является состояние нравственного диссонанса. Нравственные противоречия, которые ребенок не в силах сам преодолеть, подрывают его веру в идеалы. Уход одного из родителей из семьи (потеря близкого человека) могут разрушать веру ребенка в добро и справедливость. В результате снижается мотивация одобряемого обществом поведения и не хватает нравственной силы

противостоять соблазнам. Известны случаи воровства, резкого снижения успеваемости детей, первопричиной которых было разочарование в Боге, близких людях, в людях вообще.

Необходимо подчеркнуть, что наличие в семье веры в позитивные человеческие идеалы (как религиозные, так и светские) снижает риск появления у детей склонности к наркомании. Потому что вера является источником внутренней силы человека, дает ему возможность сохранять чувство защищенности и уверенности в себе даже в самых трудных ситуациях. Известное нравственное требование – «относись к окружающим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе» – легче выполнять подростку, воспитанному на основе определенных духовно-нравственных устоев, поддерживаемых семьей.

Но ребенок может стать зависимым от наркотиков и в тех случаях, когда мать дала ему понять: то, что делает для него отец, ничего не стоит, и он должен слушаться только ее. Тогда пристрастие к наркотикам может стать неосознаваемой формой протеста ребенка в ответ на чрезмерную авторитарность матери и ее запреты на общение с отцом – близким и значимым для ребенка человеком.

Некоторые психологи даже связывают распространение зависимостей в современном обществе с уменьшением значения воспитывающего влияния мужчин: женщины, все чаще испытывают к ним презрение, подрывая тем самым авторитет отца в глазах ребенка. В результате растет число подростков, лишенных поддержки и формирующего влияния отца, что порождает рост числа наркоманов. Это есть та цена, которую приходится платить за то, что женщины как бы лишают мужчин их значимости в обществе, лишают детей возможности уважать своих отцов.

Если женщина считает мужчину недостойным любви как своей собственной, так и их общего ребенка, то склонность ребенка из такой семьи к повторению судьбы отверженного родителя можно объяснить как неосознанное и болезненное проявление любви. «Сознательно» ребенок вслед за «положительной» мамой презирает отца, но на подсознательном уровне стремится к нему и... повторяет его судьбу. Самой действенной помощью такому ребенку будет создание условий равного признания обоих родителей близкими и значимыми, к которым ребенок сможет испытывать почтение и любовь.

Важно отметить, что неполная семья совсем необязательно становится фактором риска для ребенка. Этого не происходит, если родитель, воспитывающий ребенка, находит в себе силы с уважением и любовью отзываться о другом родителе. Даже когда родители развелись, психологически у детей «будет все в порядке», если отец признает и уважает жену в детях, и мать признает и уважает мужа в них. Только тогда дети чувствуют себя цельными личностями.

Конечно, для этого надо смирить себя, как говорят «понести на себе немощи» близкого человека, но этот труд становится подчас непосильным для современной эмансипированной женщины. Однако ей может помочь знание, что награда за этот труд велика: положительная самооценка, самоуважение, устойчивость к стрессам и внутренний контроль у ребенка, т.е. качества личности, которые формируются в значительной степени под влиянием положительного образа отца. Поэтому, с точки зрения профилактики зависимого поведения у детей, представляется важным дать несколько советов семейного психолога родителям ребенка как мужу и жене.

Советы семейного психолога мужу и жене

1. Будьте благодарны друг другу, не считайте, что супруг(а) вам обязан(а). Не старайтесь воспитывать и переделывать друг друга, вдохновляйте личным примером, проявляйте милосердие и терпение.

2. Не добивайтесь победы в споре. Ваша победа – поражение супруга и... беда для детей. Хвалите друг друга, хвалите так, чтобы это слышали дети.

3. Каждому человеку иногда надо побыть одному, предоставляйте эту возможность друг другу. Семейная жизнь – это искусство сотрудничества, по крайней мере – компромисса. Ищите решения, удачные для обоих, не можете найти – уступайте.

4. Будьте верны друг другу!

И еще несколько советов только жене.

1. Помни, что муж, чувствующий себя главой семьи, трудится для неё во много раз больше. Если все время задеваешь самолюбие мужа, то он уйдет. Уйдет к бутылке, к другой женщине или ляжет на диван, безучастный ко всему. Русская поговорка гласит: «Умная жена к дому приводит, а глупая от дома отводит». Не забывай, что мужчина должен посвящать себя делу, служить высокой цели, ему мало только семейной жизни. Мудрая жена живет интересами мужа, но не влезает в них с головой.

2. Не ставь мужу в пример мужчин, которых ты считаешь более успешными. «Не выноси сор из избы», пусть все разногласия остаются между вами.

3. Принимая помощь бабушек и дедушек, помни, что главные воспитатели – родители.

4. Воспитывай в детях уважение к отцу, укрепляй его авторитет. Рассказывай детям о его достижениях, делая упор на смысле того, что делает их отец, а не на зарработке.

5. Если развод произошел, то лучше приходящий папа, чем никакого. Чтобы быть счастливым, ребенку важно знать, что он нужен и маме, и папе. Тот, кто разрушает любовь и уважение ребенка к отцу или к матери, наносит ему глубокую психическую травму.

Литература.

1. Березин С.В., Лисецкий К.С., Серебрякова М.Е. Семейные предпосылки подростковой и юношеской наркомании. – Самара: Изд. «Универс-групп», 2004. – 40 с.
2. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб: Изд. «Речь», 2004. – 368 с.
3. Занюк С. Психология мотивации. – Киев, 2003.
4. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб: Речь, 2005.
5. Колеченко А.К. Профилактика наркозависимости в системе образования. Методические рекомендации организаторам профилактики. – СПб: СПб ГУПМ, 2002.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Серия «Стандарты второго поколения». – М.: Просвещение, 2009. – 24 с.
7. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя /Ред. А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов.– М.: Просвещение, 1990.
8. Организация профилактики наркомании в системе образования: Сборник нормативно-правовых документов /Сост. Р.С. Бондаревская; Под ред. Т.В. Голубевой. Часть 2. – СПб: СПБАППО, 2004. – 68 с.
9. Организация профилактики наркомании в системе образования: Сборник нормативно-правовых документов и учебно-методических материалов: Часть 3 / Сост. Р.С. Бондаревская; Под редакцией Т. В. Голубевой.- СПб: СПБАППО, 2006.-120 с.
10. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей /Вопросы психологии, 2001. – №4. – С.91-105
11. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 400 с.
12. Шараповская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. Диагностика и коррекция. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с.