

Коррекционная работа с подростками, имеющими эпизодический опыт употребления алкоголя

Э.В. Третьяк,

*аспирант кафедры возрастной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, медицинский психолог наркологического отделения Красногорской городской больницы №3
89035129681@mail.ru*

Статья посвящена вопросам вторичной профилактики алкоголизма у подростков, имеющих эпизодический опыт употребления алкоголя. В ней изложены результаты апробации психокоррекционной программы, которая проводилась на базе наркологического отделения Городской больницы № 3 г. Красногорска Московской области. В программе приняли участие подростки в возрасте 14–17 лет, эпизодически употреблявшие алкоголь и попавшие в поле зрения правоохранительных органов по поводу неоднократного пребывания в состоянии алкогольного опьянения. Особое внимание в статье уделяется раскрытию понятий «зона опасности» и «зона безопасности», которые стали ключевыми для создания у подростков позитивной установки на формирование здорового жизненного стиля с отказом от употребления алкоголя.

Ключевые слова: подростковая алкоголизация, первичная и вторичная профилактика, психокоррекционная программа, «зона опасности», «зона безопасности».

В силу непрекращающегося роста алкоголизма в нашей стране профилактика ранней алкоголизации в молодежной среде становится одной из важнейших задач нашего общества, поскольку у многих молодых людей употребление напитков, содержащих алкоголь, ассоциируется с наиболее приемлемой формой проведения досуга. Причин такого положения довольно много. Среди основных факторов, определяющих раннюю алкоголизацию, выделяют социальные и семейные. Говоря о социальных факторах, необходимо отметить, что большое значение в приобщении подростков к алкоголю отводится телевидению, рекламе и другим источникам информации [3].

Этичность и законность рекламирования спорных товаров открыто дискутируются. Реклама табачных изделий, употребление которых наносит вред здоровью, запрещена или минимизирована во многих странах. Что же касается алкогольных напитков,

то их реклама в большинстве Западных стран является компромиссной. Одним из основных аргументов в дискуссии об этичности рекламирования алкоголя выступает тот факт, что реклама спиртных напитков имеет причинно-следственное влияние на дальнейшее формирование алкогольного поведения [7].

К сожалению, часто происходит так, что при просмотре очередного боевика подросток видит любимого актера, своего кумира, с рюмкой какого-нибудь алкогольного напитка. Страницы глянцевого журнала, в том числе ориентированных и на подростковую аудиторию, пестрят изображениями публичных личностей с бокалом вина. Спиртные напитки пьют практически во всех развлекательных передачах. Пиво часто фигурирует в рекламных роликах и, особенно, в спортивных передачах. Таким образом, алкоголь в сознании подростка начинает ассоциироваться с такими темами, как достижение богатства и престижа, социальное одобрение, отдых и т. д.

Что же касается семейных факторов, то здесь не последнюю роль играет семейная «питейная» традиция. Процедура «посвящения» подростков в процесс потребления алкоголя часто происходит именно в семье, в праздничной, эмоционально приподнятой обстановке, в присутствии большого количества людей, во время какого-либо семейного торжества. Зачастую именно этот алкогольный дебют лежит в основе формирования стойкой психологической установки на то, что без спиртных напитков не могут осуществляться никакие человеческие взаимодействия.

Наряду с этим следует отметить, что подростковый возраст сам по себе может являться фактором риска ранней алкоголизации [1]. Именно этот возрастной период характеризуется реакциями эмансипации и группирования со сверстниками, поэтому особую значимость в жизни подростка начинают приобретать подростковые сообщества. В таких сообществах подросток получает возможность удовлетворения потребности быть понятым, принятым, утвердиться в группе либо за счет подражания своим сверстникам, либо за счет своей оригинальности и непохожести на них. Едва ли можно встретить подростков, употребляющих алкоголь в одиночку. Они в обязательном порядке нуждаются в зрителях. Существует мнение, что подросток выбирает в качестве предмета новых потребностей собственно алкоголь. Однако гораздо чаще выбор делается не в пользу алкоголя, а в пользу компании, где, в свою очередь, основным элементом общения может выступить алкоголь.

Одновременно с этим необходимо отметить, что значительные изменения претерпевает авторитет взрослых в плане его значимости для подростков. Это связано с еще одной особенностью подросткового возраста – перестройкой эмоциональной сферы и

развитием критического мышления. Подросток стремится быть взрослым, обладать всеми правами, характерными для взрослых, обретая, таким образом, долгожданную свободу, поэтому часто игнорирует запреты взрослых, отстаивая свою независимость: « Я сам знаю, что мне нужно делать, и никто не может мне этого запретить!» [5; 6]. В той или иной степени такое поведение свойственно всем подросткам и не зависит от того, насколько благополучна семья или успешен данный подросток в школе. Но особенно остро данное проявление негативизма наблюдается в тех семьях, где между родителями и детьми отсутствуют взаимопонимание и эмоциональная близость [7].

Среди психологических факторов, создающих условия для развития аддиктивного поведения, большое значение придается неблагополучию в семье. Дети из семей наркоманов, правонарушителей, пьющих и характеризующихся конфликтностью, вырастая, испытывают социальную дезадаптацию [3]. В группе детей в возрасте 8–12 лет резко возрастает частота девиантного поведения по сравнению с детьми в возрасте 5–7 лет по показателям успеваемости (33 %), аморальности (20 % по сравнению с 2,9 % в возрасте 5–7 лет), табакокурения (9,6 % по сравнению с 2,9 %), побегов из дома (11,7 % по сравнению с 2,9 %), бродяжничеству (8,5 % по сравнению с 2,9 %). В возрастной группе 13–17 лет резко усиливаются вовлеченность в табакокурение (31 %), токсикоманию, пьянство, эмоциональное насилие над другими.

Ребенок, растущий в дисфункциональной семье, испытывает воздействие всего комплекса негативных факторов, ведущих к развитию аддикций [3]. Исследователи отмечают, что одним из признаков трудной жизненной ситуации, искажающей систему когнитивного оценивания у подростка в семье, является конфликтность. Эмоциональный дистресс, высокая тревожность и низкая самооценка становятся основной причиной употребления наркотиков в подростковой среде [4].

Наличие проблемы подростковой алкоголизации говорит о том, что помимо первичной (универсальной) профилактики, ориентированной на популяцию в целом, остроактуальной на сегодняшний день является задача разработки коррекционных программ, которые отвечают целям вторичной (селективной) профилактики, направленной на подростков, имеющих опыт эпизодического употребления алкоголя. К сожалению, число таких подростков продолжает оставаться довольно большим. Так, 90 % российских учащихся хотя бы раз в жизни пробовали алкоголь, а регулярно его употребляют 23 % школьников в России и 30 % москвичей [3].

В нашем исследовании была предпринята попытка разработать и реализовать коррекционную программу, направленную на профилактику срывов у данного контингента

подростков с учетом их возрастных особенностей. Программа апробировалась на базе наркологического отделения Красногорской городской больницы № 3.

К настоящему времени в психокоррекционной работе приняли участие 29 учащихся образовательных учреждений в возрасте 14–17 лет с эпизодическим употреблением алкоголя, попавших в поле зрения правоохранительных органов по поводу неоднократного пребывания в состоянии алкогольного опьянения. Психокоррекционная программа была направлена на создание у подростков позитивной установки на формирование здорового жизненного стиля с отказом от употребления алкоголя.

В настоящей статье мы ограничимся анализом одного из ключевых компонентов коррекционной программы, который направлен на оказание помощи каждому участнику группы в осознании необходимости и возможности создания вокруг себя безопасной среды. С этой целью проводилось совместное с подростками обсуждение всех составляющих таких понятий, как «зона опасности» и «зона безопасности». Необходимость этой работы была вызвана тем, что подростки ярко продемонстрировали привычный для них образ жизни, который можно отнести к «зоне опасности» и который отразил, в частности, сильную зависимость этих подростков от стереотипов собственного поведения и внешнего окружения, провоцирующих их на употребление алкоголя.

Работа с подростками выстраивалась поэтапно. Вначале анализировались ситуации и отношения, которые увеличивают вероятность употребления алкоголя. С ребятами проводилось совместное обсуждение того, что входит в понятие «зона опасности»: наличие в ближайшем окружении людей, употребляющих алкоголь; неумение планировать свой день; отсутствие навыка заботы о себе; узкий круг интересов, скука; наличие соблазнов в виде денежных средств, неограниченных возможностей пользования компьютером и т.д. Таким образом, им необходимо было увидеть и проанализировать свою индивидуальную «зону опасности» для того, чтобы научиться находиться вне ее.

В продолжение темы «зоны опасности» и «зоны безопасности» мы изобразили на доске футбольное поле и попросили ребят представить себе, что они играют в футбол. Далее ребятам давались комментарии следующего порядка: «Край поля, где играет ваша команда, – это ваша “зона безопасности”, “зона трезвости”. Соответственно, противоположный край вашего воображаемого поля, где играет команда противника, – “зона употребления алкоголя”. Когда вы находитесь на той или иной стороне, вам это хорошо видно, но когда вы оказываетесь где-то посередине, трудно определить, на какой стороне поля вы находитесь, где располагается граница. Поэтому “зоной опасности” будет являться не только та часть поля, где играет команда противника, но и “средняя” зона. Именно “средняя

зона опасности” включает в себя тех людей, места и деятельность, которые увеличивают вероятность того, что вы можете употребить алкоголь».

Обсуждая «среднюю зону опасности», подростки переходили к следующему заданию. Каждому надо было подсчитать, какое количество знакомых ребят находится в его ближайшем окружении, а затем рассказать, какие это ребята, чем они занимаются, сколько среди них тех, кто употребляет спиртное, и сколько – ведущих трезвый образ жизни. Кого среди них больше? Что сближает с теми ребятами, которые выпивают, – может быть, это только спиртное? По ходу дальнейшей работы и обсуждения способов, помогающих справиться с «зонами опасности», мы останавливали внимание на том, что «зона опасности» может включать в себя не только людей, но и виды деятельности, которые увеличивают вероятность того, что подросток употребит спиртное.

Переход на трезвый образ жизни предполагает необходимость расширения представлений подростков о возможных видах активности, не связанных с употреблением алкоголя. С этой целью мы предлагали подросткам либо вспомнить о тех видах деятельности, которые когда-то приносили им чувство удовлетворения и приятного волнения, либо подумать над возможностью освоения какого-либо нового вида деятельности, который мог бы представлять для них интерес в настоящее время.

Подростки вспоминали и записывали в своих рабочих тетрадях, чем им нравилось заниматься, от какой деятельности они получали удовольствие до того, как в их жизни появился алкоголь. Кроме того, необходимо было вспомнить, чем они раньше интересовались, но так и не удосужились удовлетворить свой познавательный интерес, чем бы хотелось заняться теперь, о чем узнать. Важно было найти тот позитивный ресурс в каждом из них, который оставался до сих пор невостребованным.

Активно обсуждая альтернативные употреблению алкоголя виды деятельности, некоторые подростки, однако, в реальной жизни не сумели их реализовать и устоять в «зоне безопасности».

Вот, к примеру, признания двух подростков из коррекционной группы о том, как произошел с ними алкогольный срыв в период посещения групповых занятий:

- Я был на массовых гуляниях 9 мая, вокруг все выпивали и веселились. Я честно не пил весь день и вечер, хотя хотелось примкнуть к остальным. Вспоминал альтернативы употребления алкоголя, о которых мы говорили. Получалось. Весь день помнил про «зону опасности» и про альтернативы. Два раза звонил матери, болтали по телефону минут двадцать. К вечеру все альтернативы закончились, а пива было море...

- Я был на шашлыках на даче. Там все ребята деревенские, все выпивают. Я предлагал на великах покататься или в футбол погонять, а ребята отказались, сказали, что лучше за коктейлями в палатку сбежать...

Из приведенных примеров видно, что, несмотря на то, что подростки уже были знакомы с альтернативами употреблению алкоголя и пытались использовать их в жизни, они все же не смогли устоять. Видимо, переход с уровня знания на уровень реального действия – непростая задача, которая требует наработки и ряда других навыков, которые можно отнести к категории здоровых. В частности, это относится к навыку заботы о себе, в основе которого лежит адекватная самооценка, уважение к себе, принятие себя.

Последнее, как нам кажется, является самой главной «мишенью» для коррекционной работы с подростками. Недаром алкоголизм и наркоманию специалисты определяют как аутоагрессию. А значит, развитие позитивного отношения подростков к себе, освоение навыков заботы о себе должны стать предметом совместной с подростками работы. Только в этом контексте становится возможным увидеть во всей полноте проблему, напрямую относящуюся к алкогольным срывам, и адекватно оценить ее опасность для физического, психического и личностного здоровья.

Другим ключевым моментом в процессе взаимодействия с подростками стала разработка плана действий по сохранению трезвости в ситуациях из «зоны опасности». Данный план несет в себе очень важную цель – освоение подростками поведенческих навыков, помогающих справляться с желанием принять алкоголь. Этот план включает в себя обращение к людям, к которым подросток испытывает доверие, и действия, которые можно предпринять, чтобы отвлечься от мыслей об алкоголе.

Каждому подростку было предложено составить в своей рабочей тетради список тех людей, которым подросток полностью доверяет, а также перечислить действия, которые помогают уйти от мысли об алкоголе. На следующем этапе проводилось совместное обсуждение шагов, которые можно предпринять в ситуациях риска алкогольного срыва. Например, связаться с кем-либо из доверенных людей, перечисленных в списке, для того чтобы поделиться своими трудностями и переживаниями и получить эмоциональную поддержку. Если это недоступно, прибегнуть к выполнению одного из возможных действий, направленных на отвлечение мыслей об алкоголе. Для закрепления результата подростки моделировали ситуации риска и отработывали поведенческие модели их преодоления.

На заключительном занятии, посвященном проблеме обеспечения безопасности, с подростками обсуждалась тема, позволяющая еще более погрузиться в «зону безопасности»,

а именно: «Причины, чтобы вести трезвый образ жизни». Подросткам предлагалось проанализировать, а затем записать в своих тетрадях причины, по которым стоит выбрать трезвый образ жизни. Другими словами, подросткам предлагалось проанализировать и найти подлинные причины, которые могут лечь в основу их сознательного отказа от алкоголя.

Следует отметить, что в полученных ответах прослеживались некоторые гендерные различия. Распространенный ответ девочек звучал следующим образом: «Я хочу продлить здоровье»; «Хочу родить здоровых детей». Среди ответов ребят наиболее часто встречалось: «Я хочу поступить в вуз»; «Хочу высоко оплачиваемую работу»; «Не хочу стать алкоголиком, как другие». Подобные формулировки становились прологом к тому, чтобы продолжать самоанализ, задавая себе вопрос: «А для чего мне это надо?». Таким образом, каждый последующий ответ наполнял «зону безопасности» подростка позитивным содержанием, в результате чего каждый мог составить представление о своем позитивном личностном ресурсе, помогающем противостоять сиюминутному соблазну.

Выводы.

Работа над темой «Зона опасности и зона безопасности» позволила выявить целый ряд личностных дефицитов в развитии подростков с эпизодическим употреблением алкоголя и наметить дальнейшие шаги коррекционной работы с ними. Перспектива такой работы видится в проработке целого блока тем, связанных с формированием позитивного отношения подростков к самим себе. Например, одна из таких тем может быть связана с преодолением ситуаций, когда подростки употребляют алкоголь для подавления своих болезненных чувств (скука, разочарования, неуверенность, стыд, одиночество). Поэтому навыки осознания и управления своими чувствами также призваны укрепить «зону безопасности» подростков.

Таким образом, нам представляется целесообразным в построении коррекционной работы с подростками, имеющими эпизодический опыт употребления алкоголя, концентрировать внимание не только на «зоне опасности», к которой подростки привыкли, научились в ней жить и считать «нормальной», но, что является крайне важным для них, и на «зоне безопасности», открывающей новые жизненные перспективы. Главное – психологически подготовить подростков к тому, чтобы сделать сознательный выбор в пользу трезвости и уметь этот выбор реализовать.

Литература

1. *Барцалкина В.В., Гречаная Т.Б., Дмитриева Н.Г.* Последствия употребления психоактивных веществ подростками: факторы риска и защиты // Профилактика безнадзорности, правонарушений и наркомании среди обучающихся образовательных учреждений города Москвы / Сер. Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве. Вып. 3/ Отв. редактор В.П. Моисеенко. М., 2007.
2. *Бахадова Е.В.* Неблагополучная семья как фактор формирования девиантного поведения детей // Вопросы психологии. 2009. № 1.
3. *Березин С.В., Лисецкий К.С.* Наркомания глазами семейного психолога. СПб., 2005.
4. *Битюцкая Е.В.* Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4.
5. *Обухова Л.Ф.* Детская психология: теории, факты, проблемы. М., 1998.
6. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С.* Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике/ Под. ред. Л.И. Шипициной и Е.И. Казаковой. СПб., 2001.
7. *Bradshaw J.* Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. N. Y., 1993.

Correctional work with adolescents having episodic experience of alcohol consumption

E.V. Tretyak,

Ph.D student at the Developmental psychology chair of the Moscow State University of Psychology and Education, medical psychologist at the narcological department of Krasnogorsk municipal hospital №3 89035129681@mail.ru

The article deals with the issue of secondary prevention of alcohol addiction in adolescents with episodic experience of alcohol consumption. It presents the results of approbation of the psychological correctional program, implemented on the base of narcological department of Krasnogorsk municipal hospital №3. The adolescents enrolled were 14 – 17 years old, they sometimes misused alcohol and dealt with the police for several times because of that problem. Special emphasis of the article is made on the notions of “safety zone” and “danger zone” that were crucial in development of positive setting for healthy lifestyle and rejection of alcohol consumption in adolescents.

Keywords: alcohol addiction in adolescents, primary and secondary prevention, psychological correctional program, “danger zone”, “safety zone”.

References

1. *Barcalkina V.V., Grechanaya T.B., Dmitrieva N.G.* Posledstviya upotrebleniya psihoaktivnyh veshestv podrostkami: faktory riska i zashity // Profilaktika beznadzornosti, pravonarushenii i narkomanii sredi obuchayushihnya obrazovatel'nyh uchrezhdenii goroda Moskvy / Ser. Instruktivno-metodicheskoe obespechenie sodержaniya obrazovaniya v Moskve. Vyp. 3/ Otv. redaktor V.P. Moiseenko. M., 2007.
2. *Bahadova E.V.* Neblagopoluchnaya sem'ya kak faktor formirovaniya deviantnogo povedeniya detei //Voprosy psihologii. 2009. № 1.
3. *Berezin S.V., Liseckii K.S.* Narkomaniya glazami semeinogo psihologa. SPb., 2005.
4. *Bityuckaya E.V.* Trudnaya zhiznennaya situaciya: kriterii kognitivnogo ocenivaniya // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2007. № 4.
5. *Obuhova L.F.* Detskaya psihologiya: teorii, fakty, problemy. M., 1998.

6. *Sirota N.A., Yaltonskii V.M., Hazhilina I.I., Viderman N.S.* Profilaktika narkomanii u podrostkov: ot teorii k praktike/ Pod. red. L.I. Shipicinoi i E.I. Kazakovoi. SPb., 2001.
7. *Bradshaw J.* Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. N. Y., 1993.