**Профилактика проблемного поведения подростков**

Подростковый возраст является кризисным периодом развития, в ходе которого физиологические изменения в организме сочетаются с перестройкой психической составляющей личности. Вышеуказанные особенности обуславливают выраженное провоцирующее влияние возрастных изменений на психическую адаптацию и формирование личности подростка. Подросток все больше отдаляется от семьи, стремясь доказать свою взрослость, его интересы из сферы учебы перемещаются в сферу общения со сверстниками. Поэтому подросток может оказаться втянут в неблагонадежную компанию, в которой, желая продемонстрировать свой авторитет, нередко совершает необдуманные поступки.

Подростковый возраст - самый уязвимый для возникновения разнообразных нарушений и в то же время самый благоприятный для овладения нормами и правилами поведения.

**Аддиктивное поведение** – форма девиантного поведения, которая выражается в стремлении уйти из реальности посредством изменения своего психического состояния. Этот механизм реализуется путем употребления определенных веществ (алкоголь, запрещенные препараты) или повторением какого-либо вида деятельности – игромания, переедание и так далее.

**Выделяют следующие виды аддиктивного поведения:**

1. Химическая зависимость (наркомания, токсикомания, курение, алкоголизм).
2. Нарушения пищевого поведения (анорексия, голодание, булимия).
3. Нехимические типы зависимостей (игровая, компьютерная и т.д.).

Аддиктивное поведение подростков, как и взрослых людей, бывает разной степени тяжести: от практически нормального - до тяжёлой зависимости, приводящей часто к психической патологии.

Особенность аддиктивного поведения подростка состоит в том, что уходя от реальности, он искусственно меняет своё психическое состояние, что даёт иллюзию безопасности и восстановления равновесия, в результате процесс начинает управлять личностью и пристрастие уже руководит ею.

Невозможно выделить однозначные причины аддиктивного поведения. Для развития реагирования такого типа необходимо сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды.

 Обычно выделяют следующие особенности личности, провоцирующие аддиктивное поведение подростков:

* Склонность ко лжи.
* Избегание ответственности.
* Стремление обвинять невиновных окружающих в причинённом вреде.
* Высокая тревожность, зависимое поведение.
* Наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения.

 Аддиктивное поведение в подростковом возрасте развивается при сочетании перечисленных особенностей со следующими условиями:

1. Неблагоприятная социальная среда (невнимание родителей к ребёнку, алкоголизм, семейные ссоры, пренебрежение ребёнком и его проблемами).
2. Неспособность подростка переносить любой дискомфорт в отношениях.
3. Низкая адаптация к условиям школы.
4. Нестабильность, незрелость личности.
5. Неспособность подростка самостоятельно справиться с зависимостью.

 Некоторые авторы выделяют дополнительные факторы риска, которые повышают вероятность возникновения аддиктивного поведения, однако самостоятельно не могут его вызвать:

* Желание быть особенным, выделяться из серой массы обывателей.
* Азартность, стремление к острым ощущениям.
* Незрелость личности.
* Низкая психологическая устойчивость или душевная незрелость.
* Трудности с самоидентификацией и самовыражением.
* Чувство одиночества, беззащитности.
* Восприятие своих житейских обстоятельств как трудных.
* Эмоциональная скудность.

**Роль родителей в предупреждении отклоняющегося поведения подростков**

Ребёнок живёт в семье, и на него оказывает воздействие жизнь её взрослых членов. Именно от родителей в большей степени зависит, каким вырастет ребенок, каким он войдет во взрослую жизнь. Школа и учителя помогут найти выход в сложной ситуации. Но важно помнить, что самое большое *влияние на формирование личности ребенка оказывают родители.*В воспитании главное не только то, насколько умным, знающим, образованным и настойчивым в достижении своих жизненных целей будет человек, но и то, будет ли он добрым, отзывчивым, будет ли он сопереживать другим

**Рекомендации родителям:**

 - Старайтесь говорить, со своим ребенком открыто и откровенно;

- Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом;

- Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети;

- Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом;

 - Принимайте ребенка таким, какой он есть, - со всеми достоинствами и недостатками;

- Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности;

- Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место;

 - Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым;

- Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания;

- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример;

- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.