

«Точки риска» и профилактические меры по предупреждению экстремизма в подростковой среде

Подростковый возраст является одним из наиболее драматичных этапов личностного становления. В это период человеком решаются существенные экзистенциальные задачи. В силу специфических возрастных особенностей, подросток является «легкой добычей» для разного рода вербовщиков. Знание и понимание «точек риска» подросткового возраста и профилактических мер позволит взрослым предупредить попадание подростка под деструктивное влияние. Ниже представлены «точки риска» подростка и пути профилактики¹.

1. Любопытство, стремление познать и испытать как можно больше.

Одна из возрастных задач подростков — исследование, познание мира и себя. Это приводит к общему любопытству: все познать, все испытать, все попробовать. Подросток отзывчив на новизну.

Профилактические меры:

Организация мероприятий, в которых подростку предоставляется возможность удовлетворять свое любопытство через исследование себя, разных сторон жизни, мира, природы и т. д.

2. Переживание «драйва».

Подростки любят рисковать, стремятся переживать состояние напряжения, перебарывать свой страх. Подросток ориентирован на конкретное «сегодня». Подростку хочется переживать нечто радостно-ужасное по-настоящему.

Профилактические меры:

Организация мероприятий, соревнований, походов, игр и т. д., где подросткам предоставляется возможность переживать радостное напряжение разумного риска (так называемого «драйва»), преодоления собственного

страха. Подростки должны получать опыт проживания экстремальных ситуаций, причем задача взрослых максимально уменьшить возможные риски. Конечно, переживание подобного полезного «драйва» легко найти в спорте. Кроме того, в спорте можно разрядить социально приемлемым способом накопившееся напряжение, выражение гнева принимает четкие формы, ограниченные правилами, выбрасывается адреналин. Для тех, кому трудно найти внутренние границы и ориентиры, в спорте всегда есть определенные четкие правила, дисциплина и порядок.

3. Поиск способов избавления от скуки.

Скука – тяжелое эмоциональное состояние. Никто не хочет переживать скуку, однако часто люди не могут самостоятельно избавиться от этого чувства. Особенно свойственно переживание скуки подросткам. Чем может быть вызвано такое состояние? Чаще всего скука — это следствие какой-либо из перечисленных ниже причин.

1)Отсутствие смысла жизни: нет желаний, все представляется бессмысленным, отсутствие интересов, стремлений.

2)Хроническое неудовлетворение важных, базовых потребностей: на фоне гормонального всплеска подросток томится в ожидании «настоящей любви»; при общении с друзьями не происходит ничего интересного

3)Жизнь «пока»: все, что должно произойти в жизни важное, значительное, интересное, будет когда-то в будущем, причем сроки не определены и кажутся очень далекими; а пока нужно просто ждать, когда это произойдет; ожидание всегда томительно и скучно.

4)Неразвитость творческих способностей— творческий человек всегда наполнен идеями, поэтому и свое свободное время он заполняет с интересом и вдохновением; когда человек не привык мыслить творчески, ему трудно структурировать свое время так, чтобы в обычных обстоятельствах найти что-то интересное для себя.

5)Неумение выстраивать цели для всей жизни и для временного периода: подросток может испытывать различные желания, но они сменяют

друг друга в хаотическом порядке, никогда не реализуясь; когда нельзя просто протянуть руку и взять то, что хочешь, подросток не видит пути между желанием и его получением; это похоже на ребенка, который может решать задачи только в одно или два действия — более сложное решение ему недоступно; подросток, не умея сложную задачу разделить на небольшие шаги, просто отказывается от осуществления желаемого; это приводит к неудовлетворенности и скуке. День за днем переживая скуку, подросток стремится избавиться от нее наиболее простым путем.

Профилактические меры:

- 1)Профилактика насилия, жестокого обращения с детьми в семье.
- 2)Создание в семье условий, при которых ребенок, имея все необходимое, все-таки должен добиваться осуществления некоторых желаний, принимать необходимость ожидать возможности для получения чего-либо, совершать какую-то работу для получения вознаграждения.
- 3)Позволять ребенку мечтать и пробовать свои силы, помогать в достижениях, вместо того чтобы ругать и критиковать за неудачи.
- 4)Развивать лидерские качества, уверенность в себе.
- 5)Развивать творческие способности. Учесть, что все дети рождаются с творческими способностями. Их отсутствие — результат их блокирования чрезмерной критичностью, чрезмерным контролем, гиперопекой или отсутствием возможности для их развития. Плюс в том, что творческие способности могут развиваться в любом возрасте.
- 6)Придерживаться самим и говорить об основной жизненной установке: смысл жизни не приходит извне; человеку дается жизнь, а чем ее наполнить и во что превратить, решает каждый сам за себя.
- 7)Придерживаться и говорить об отношении к течению жизни: то, что было, уже прошло и его не вернешь, то, что будет, еще не наступило, но то, каким будет это будущее, зависит от сегодняшнего дня.

8)Обучать ставить большие и маленькие цели, определять задачи, которые нужно решить для их достижения, а эти задачи разделять на небольшие легко осуществимые шаги.

4.Принадлежность к социальной группе («Я как мои друзья»).

В подростковом возрасте именно общество сверстников становится самым важным фактором его социального развития. Друзья подростка, его соседи по дому или одноклассники непрерывно и безжалостно дают ему понять, как они к нему относятся, представляет ли он для кого-нибудь интерес, ценят ли они его или презирают и т. д. Если у подростка складываются хорошие отношения с приятелями, то самое трудное для него — потерять их расположение. В подростке одновременно борются две тенденции: быть принятым группой и найти и сохранять собственную идентичность.

Профилактические меры:

- 1)Развитие уверенности в себе.
- 2)Развитие положительного отношения к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
- 3)Обучение выстраиванию независимых отношений.
- 4)Обучение эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.
- 5)Развитие физической силы, а как следствие смелости при угрозах. Физическое развитие подростка значительно снижает желание сверстников воздействовать на него силовыми методами.
- 6)Развитие коммуникабельности. Умение легко устанавливать отношения помогает подростку отказываться от общения с неподходящей компанией без опасения остаться в одиночестве. Он легко может создать отношения в другом окружении.

5. Протест против родителей.

Особенностью подросткового возраста является стремление расширить свою свободу. При этом понимание свободы далеко не всегда сочетается с

представлениями об ответственности за содеянное. Подросток бунтует против родителей, их правил, установок, но на самом деле его зависимость от семьи еще очень велика. Правда, это проявляется со знаком минус. «Я не буду жить так, как вы!» — заявляет подросток родителям. Но как жить по-другому, он еще не знает. Часто подростки совершают тот или иной поступок не потому, что осмысленно сделали выбор, а просто из духа противоречия. Их могут привлекать люди, которые не нравятся родителям, или они просто сильно отличаются по своим убеждениям и образу жизни. Подросток часто делает именно то, что ему запрещают. Иногда, заведомо зная, что вредит себе, он делает что-либо, следуя формуле: «Я сам знаю, что мне делать, и никто мне не указ!» В той или иной степени такое поведение свойственно всем подросткам, независимо от благополучия семьи. Возрастной протест может достигать интенсивности, близкой к отчаянию, если родители совсем не интересуются жизнью своего ребенка. Фактически подросток чувствует, что он не нужен и даже в тягость своим родителям.

Профилактические меры:

1) Обучение подростков самоанализу своих желаний и выборов: «Для чего я это делаю? Я действительно этого хочу или я завишу от желания противоречить и что-то доказывать?»

2) Обучение подростка асертивному (уверенному и неагрессивному) отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.

3) Обучение родителей эффективному взаимодействию с подростком

6. Стремление снизить тревожность, вызванную неуверенностью в себе.

Подросткам свойственна неуверенность в себе. Это вызвано тем, что он примеривает на себя образ жизни взрослого человека (так, как он ее понимает). Соответственно он предъявляет к себе высокие требования, которые достигают уровня идеала: супермен, суперталант, суперпривлекательность, суперуспешность, суперсмелость и т. д. Этим требованиям трудно соответствовать даже взрослым людям. Так что разница

между идеальным образом себя и тем, что подросток представляет собой в реальности, велика и очень его расстраивает. С одной стороны, он стремится показать себя лучше, чем есть на самом деле, с другой — чувство «несоответствия» держит его в постоянном напряжении.

Профилактические меры:

1) Развитие умения видеть в себе реальные позитивные качества, принятие себя.

2) Обучение ставить перед собой реалистичные цели личного развития и пошагового их достижения.

3) Постоянная поддержка при достижении поставленных целей и развитие веры в себя через подчеркивание достижений и спокойного отношения к временным неудачам.

4) Обучения приемам и методам снятия стрессового напряжения.

7. Стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований (в том числе в любви), переживания тяжелой утраты (смерти любимых людей).

Подростку свойственен максимализм. Часто мир представляется ему в черно-белых тонах. Он либо восхищается, либо ненавидит. Он особенно чувствителен к любой несправедливости. А несправедливостью ему кажется все, что не соответствует его высоким идеалам. Часто его требования справедливости и категоричные оценки вызывают откровенные насмешки взрослых. При этом подросток уже многое понимает, многое видит. Будучи не в силах преодолеть равнодушие и/или погруженность в себя взрослых, он бессознательно формирует психологические защиты от остроты переживаний. Он может стать циничным, демонстрируя презрение к чужим бедам, либо замыкается в себе: не видеть, не слышать, не думать. Внутренний конфликт между стремлением к справедливости, чистоте и демонстрацией цинизма и равнодушия тревожит подростка. Он ищет способ перестать чувствовать противоречия в душе.

Профилактические меры:

1) Обучение подростка видеть разные возможности жизни и социальных явлений, то есть показывать, что в любом негативном явлении содержится позитивное зерно (предпосылка к позитивным изменениям), а в любом позитивном явлении есть предпосылка к негативу.

2) Обучение приемам позитивного осмысления негативных явлений.

3) Психологическое сопровождение подростка при переживании им горя, разочарования в любви.

4) Распространение информации о работе телефонов доверия и кабинетов психолога. Психологическое просвещение: для чего люди ходят к психологу, какие проблемы называют психологическими, как обратиться к психологу.