

## Родительский университет «Как уберечь ребёнка от зависимостей»

*Жидкова С.В., педагог социальный*  
*Козлова О.А., педагог-психолог*

**Зависимое поведение** - проблема, которая является актуальной для очень большого числа людей. Эта проблема затрагивает и молодёжь. В погоне за новыми, яркими ощущениями несовершеннолетние прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость.

Каков бы ни был объект зависимости, он всегда приводит к негативным изменениям в жизни: нарушаются социальные связи, сужается круг интересов, ухудшается состояние здоровья и эмоциональное состояние. Зависимость - это, в первую очередь, потеря свободы и контроля над своей жизнью. У зависимого человека желания, ценности, цели подчинены влиянию объекта зависимости.

К зависимости могут приводить очень разнообразные формы поведения из разных областей жизни человека. **Самыми распространёнными видами зависимости являются:** зависимость от психоактивных веществ, компьютерная зависимость, игровая зависимость.

**Зависимость от употребления ПАВ.** Одним из наиболее разрушительных видов зависимости является зависимость от употребления психоактивных веществ (ПАВ). Под зависимостью от ПАВ подразумевается наркомания, токсикомания, алкоголизм, табакокурение, то есть злоупотребление веществами, воздействующими на функционирование нервной системы.

**Компьютерная зависимость (интернет-зависимость)** является сравнительно «молодой» и в тоже время особенно актуальной в наше время разновидностью зависимости. Компьютерная зависимость опасна в первую очередь тем, что приводит к значительному нарушению адаптации в обществе. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, переносит все свои желания, потребности, амбиции в виртуальное пространство и постепенно подменяет реальную жизнь виртуальной.

**Игровая зависимость или игромания** – патологическая склонность к азартным играм (казино, рулетка, автоматы, карты, компьютерные игры).

***Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:***

- нежелание отвлечься от игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Основными причинами возникновения зависимого поведения являются:

- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- агрессивность и нетерпимость;
- проблемы с самооценкой;
- подчинённость среде;
- трудности с самовыражением;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей;
- чувство одиночества, незащитности;
- восприятие своих житейских обстоятельств как трудных.

Наиболее значимые факторы риска зависимостей возникающих в семье:

- несоблюдение членами семьи социальных норм и правил;
- неправильные воспитательные методы: гиперопека, гипоопека, противоречивое воспитание (отсутствие устойчивой системы поощрений и наказаний), завышенные или заниженные требования родителей к ребенку;
- жестокий контроль дисциплины, приучающий к повиновению (подавление личности ребенка);
- частые смены настроения у родителей (стрессогенная эмоциональная обстановка);
- наличие хронических семейных конфликтов;
- постоянная занятость родителей, отсутствие времени на ребёнка;
- отрешенность родителей по отношению вопросов воспитания ребенка;
- игнорирование переживаний ребенка;
- отсутствие теплых, дружеских отношений, взаимопонимания, сочувствия, сопереживания между членами семьи;
- явное предпочтение одного ребенка (если семья многодетная).

Специфическим фактором риска формирования зависимости у ребёнка является наличие зависимости у кого-либо из членов семьи.

### **Памятка для родителей**

#### **Пути профилактики и преодоления зависимостей:**

- ✓ **Общайтесь друг с другом.**

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с родителями заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

- ✓ **Выслушивайте друг друга.**

Умение слушать - основа эффективного общения. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

✓ Ставьте себя на его место.

Детям часто кажется, что их проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ребёнку сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы он чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

✓ Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход на прогулку, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя, наркотиков и иных видов зависимостей. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

✓ Научите ребенка говорить «нет».

Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников.

✓ Предоставьте ребенку знания о наркотиках и алкоголе, не избегая разговора о возможных положительных моментах удовольствия от них.

Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.