

«Как уберечь ребенка от зависимостей?»

Зависимость – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость бывает химическая и нехимическая.

- К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания и курительные смеси, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.

- К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры, информационные зависимости, спортивная зависимость. Существуют такие зависимости, как трудоголизм и перфекционизм – стремление во всем быть лучшим.

Курение табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает невроты, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Привыкание к **алкоголю** происходит постепенно.

Наркотическая зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

Очень опасной является **игровая** зависимость, т.к. приводит к потере всех денежных средств, интереса к жизни, отстраненность.

Компьютерная зависимость и **телемания** имеет немало вредных последствий. Малоподвижный образ жизни ведет:

- 1) к нарушению осанки, которое приводит к изменению скелета,
- 2) ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения,
- 3) «падает» зрение,
- 4) появляются проблемы с лишним весом.
- 5) Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Симптомами компьютерной зависимости можно считать следующие перемены в поведении подростка:

- ребёнок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
- по 6-10 часов проводит за компьютером;
- у ребёнка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ребенок начинает вас обманывать; пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером; начинает хуже учиться; теряет интерес к школьным предметам;
- во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- становится более агрессивным;

- трудно встает по утрам; большую часть времени находится в подавленном настроении; ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер.

Вот некоторые **советы взрослым**, которые помогут свести к минимуму негативное воздействие компьютера на ребёнка:

1. Никогда сами не усаживайте ребенка перед компьютером, какой бы увлекательной, на ваш взгляд, ни была бы игра. Психологи и доктора не рекомендуют сажать за компьютер ребенка до 4 лет. Для определенной возрастной категории существуют временные критерии проведения время за ПК, телевизором.

2. Старайтесь по максимуму заменять общение ребёнка с компьютером детским творчеством, рисование, а также любыми развивающими играми для детей.

3. Вместо компьютерных баталий вовлекайте подростка в активные игры. Ребят постарше запишите в спортивные секции, кружки, на тренировки, помогите подростку найти занятие в соответствии с его интересами.

4. Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей не могут заменить онлайн-друзья.

5. Не забывайте это делать и сами. Даже если ваш ребёнок предпочитает больше времени “общаться” с телевизором, у вас есть все шансы заинтересовать его общением с собой, со сверстниками.

6. Учите ребенка наслаждаться природой. По возможности максимум свободного времени проводите на улице. Играйте в подвижные игры. Постарайтесь превратить каждую прогулку в увлекательную игру.

7. Читайте книги. Привить любовь к чтению могут только родители. Выбирайте увлекательную приключенческую литературу, читайте книги вместе с детьми. Пусть встреча с книжными героями станет более важной, чем встреча с телеперсонажами. Демонстрируйте любовь к книге сами.

8. Родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок, сколько времени он проводит в виртуальном пространстве.

А теперь несколько слов о признаках возможной наркотизации подростка.

а) Психологические:

- Неожиданные перемены настроения: от радости к унынию, от оживления к заторможенности;

- Проявление необычных реакций: “взвинченное” состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость;

- Потеря интереса к прежним увлечениям - спорту, хобби;

- Самоизоляция в семье: ребенок начинает избегать родителей, не участвует в семейных делах;

- Снижение успеваемости, участвовавшие прогулы занятий;

- Кражи из дома и вне дома, частое выпрашивание денег у родственников, наличие больших денежных сумм без объяснения их появления;

- Нарастающая скрытность и лживость;

- Неряшливость: подросток не заботится о гигиене и смене одежды. Он предпочитает носить вещи с длинными рукавами в любую погоду,

- Потеря прежних друзей, частые, но короткие и туманные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей;

- Ухудшение памяти, рассеянность, неспособность мыслить критически, объяснять причины своих поступков;
- Безынициативность, “потухшие” глаза, разговоры о бессмысленности жизни.

б) Физические признаки:

- Потеря аппетита или, наоборот, приступы “волчьего” аппетита;
- Чрезмерное расширение или сужение зрачка;
- Нехарактерные приступы сонливости или бессонницы;
- Повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- Бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке; Быстро портящиеся зубы;
- Синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в районах вен на руках.

Наблюдение за ребенком.

Если вы хотите понимать состояние своего ребенка, вам необходимо научиться думать, как он. Для этого полезно вернуться ко времени, когда произошел ваш собственный первый контакт с психоактивными веществами, например, с табаком или алкоголем. Постарайтесь воспроизвести опыт тех лет. Вспомните свои убеждения, поведение родителей.

Подростку важно знать, что он может вам доверять. Вы обретёте его доверие, если будете более открыты своему прошлому опыту.

Для разговора об употреблении психоактивных веществ (табака, алкоголя и наркотиков) должен быть создан соответствующий контекст.

Рекомендации:

Попросите ребенка объяснить, что его заботит. Не торопите с ответом. Дайте ему время подумать.

- Не навязывайте ребенку свои взгляды и не судите его.
- Говорите о себе, чтобы ребенок легче говорил о себе.
- Умейте слушать, чтобы понять, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.

Когда вы говорите о психоактивных веществах с ребенком, не игнорируйте сторону удовольствия. Вам необходимо помочь ему сделать выбор между непродолжительным удовольствием и длительными, часто необратимыми отрицательными последствиями.

В настоящее время разработаны и реализуются на практике следующие информационные методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде.

а) предоставление **частичной информации** о фактах влияния предметов и действий, провоцирующих зависимость на организм и поведение человека, а также о статистических данных об аддиктах (аддикция – это саморазрушение человека путём алкоголя, никотина, наркотиков);

б) **стратегия запугивания** основана на вызывании страха, цель которой – предоставление устрашающей информации о неприглядных сторонах зависимого поведения;

2. Следующее. Профилактику зависимого поведения следует также осуществлять **через включение подростка в социальную деятельность** формирования навыков общения, уверенности в себе.

3. Третье. **Метод “эмоционального научения”** заключается в формировании умения управлять эмоциями; в повышение самооценки; в определение значимых для индивида ценностей; а также в развитие навыков принятия решений.

4. Четвертое. **Метод альтернативной деятельности**: это - нахождение позитивного увлечения для ребёнка. Если подросток ничем не занят во внеурочное время, у него появляется больше шансов совершить противоправные действия. В качестве примера могу привести следующие данные.

5. И последнее. Пропаганда здорового образа жизни, основанная на воспитании здоровьесориентированных привычек, таких как: занятие спортом, активный досуг, соблюдение режима дня.