

Памятка для родителей по профилактике зависимого поведения подростков

ЧТО ТАКОЕ АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Аддиктивным поведением называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния. Обычно под этим подразумевается приём

психоактивных веществ: никотина, алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ. Существуют и **нехимические зависимости**, где человек оказывается зависим не от какого-либо вещества, а от какого-то действия, вызывающего удовольствие — например, интернет-зависимость, предпочтение виртуального общения реальному.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ВОВЛЕКАЮТСЯ В ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Главная причина развития зависимого поведения, по своей сути, одна: человека не устраивает реальность. Поэтому он стремится сбежать от нее. В свою очередь, причины разочарования подростками реальностью могут быть самые разные. Перечислим же главные из них:

Влияние окружения. Причинами возникновения зависимости может быть подражание сверстникам, имеющим авторитет в глазах подростка, а также скука и любопытство.

Влияние семьи. Семьи с ослабленными эмоциональными связями между родителями и детьми, с низким или наоборот, неоправданно высоким уровнем контроля в меньшей степени защищают подростка от внешних негативных влияний.



Нестабильная или заниженная самооценка. Поиск самоуважения и признание в глазах своего окружения — естественный мотив, особенно для подростков. Но этот мотив может находить деструктивные способы выражения. Часто подростки вовлекаются в зависимое поведение не потому, что оно им нравится, а потому что оно способно поднять их статус в группе людей, чьего признания он ищет. Таким образом подросток пытается поднять собственную самооценку.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

каждый человек рождается с врожденной потребностью исследовать себя и окружающий мир. Главная задача воспитания — сохранить и поддерживать эту потребность.

Будьте чутки к любым попыткам творчества ребенка, проявляйте внимание и эмоциональный отклик на попытки подростка выразить какую-то мысль, что-то нарисовать, создать, приготовить или организовать.

Интересуйтесь желаниями ребенка, задавая ему прямые вопросы о его желаниях. В раннем возрасте это могут быть совсем простые повседневные вопросы, которые дают понять ребенку, что у него есть желания, и они имеют значение: что он хочет на завтрак, что он хочет сегодня надеть, какую одежду хочет выбрать в магазине, куда желает пойти гулять и т.д.

Подростку необходимо **делегировать принятие собственных решений** по мере его готовности действовать самостоятельно. При этом важно



формировать у ребенка чувство ответственности за результаты своих действий. Для этого следует постепенно ослаблять контроль тех вопросов, с которыми подросток может справиться самостоятельно, и те области его жизни, где родительский контроль становится уже не так эффективен.

Формируйте рациональное отношение к окружающему миру и своим желаниям. Необходимо обращать внимание ребенка на ограничения, с которыми связаны его желания: мы можем купить либо одно, либо другое, пойти в воскресенье либо в одно место, либо в другое и т.д. Важно не просто запрещать что-то делать (например, «я запрещаю тебе курить»), а формировать понимание рисков, с которыми связаны те или иные действия ребенка (например, «курение причиняет огромный непоправимый вред твоему здоровью»).



На собственном примере **демонстрируйте умения критического анализа** и сопротивления негативному влиянию средств массовой информации, «друзей и товарищей», пропагандирующих зависимое поведение. Именно нравственное закаливание (*развитие значительных душевных сил и стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, способность противостоять влиянию других лиц, формирование должного уровня личной культуры*) может оказать положительное воздействие.

Ключевым результатом воспитания к моменту наступления совершеннолетия должен стать сформированный опыт принятия подростком самостоятельных решений и опыт преодоления или исправления совершенных ошибок.

ВАЖНО!

Подобной профилактической работой следует целенаправленно заниматься с детства, а не с наступлением «потенциально опасного» возраста ребенка. Чем раньше начать развивать в нем критическое мышление и осознание справедливости действующих социальных норм, тем эффективнее будет его самозащита от деструктивных процессов.



Для снятия подростковой зависимости, возможно, понадобится помощь специалистов. В такой ситуации Ваша задача убедить подростка принять эту помощь. Подростку нужен союзник, который его поддержит.



**Помните, что родитель является
примером для своего ребенка!**

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Федеральные

8-800-2000-122	Единый общероссийский телефон доверия
8 (800) 333-44-34	Единый телефон доверия (звонить можно из любого региона)
+7 (495) 989-50-50	Экстренная психологическая помощь МЧС России
8 800 222-55-71	Федеральная круглосуточная горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодёжи
8 800 707-70-22	КРУГЛОСУТОЧНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «Ребенок в опасности»
8 800 200-47-03 8 800 200-89-11 (круглосуточно)	Всероссийский телефон многопрофильной психологической помощи всем взрослым
+7 499 201-59-47	Горячая линия социально-психологической помощи детям и семьям мигрантов, находящимся в трудной жизненной ситуации

Региональные

112	Телефон экстренных служб, в том числе экстренной психологической помощи
8 800 101-24-11	Телефон экстренной психологической помощи Свердловской области (ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»)
+7(343) 346-13-24	Служба экстренной психологической помощи МЧС России по Свердловской области
8 800 300-11-00	Областной круглосуточный телефон доверия и психологической помощи
8 800 300-83-83	Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей

8 800 101-24-11 Телефон горячей линии Свердловской области