

Родителям о профилактике зависимого поведения.

Проблема зависимого поведения в современном мире оказалась едва ли не самой трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Особенно эта проблема затрагивает подрастающее поколение. В погоне за новыми, яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса дети и подростки часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость.

Люди по-разному относятся к периодам сниженного настроения, как правило, они находят в себе силы справиться с ними, используя свои внутренние ресурсы, общаются с друзьями и близкими, считая периоды спада естественными циклами жизни. Для других же колебания настроения воспринимаются как труднопереносимые. Зависимость для таких личностей – это способ приспособления к сложным для него условиям действительности, то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Табак, алкоголь, наркотики, курительные смеси, азартные и компьютерные игры, чрезмерная еда приходят «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приучая человека к рабству души и тела.

Зависимость – пагубная привычка, привыкание, в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется не только к химическим, а к психологическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т.п.

В одной современной притче говорится о том, что при решении проблемы необходимо искать её причину:

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали на помощь... Но он, не обращая внимание на призывы, ускорил шаги...

"Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели.

Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить".

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы возникновения зависимостей. Можно спасать тонущих детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, запрещать компьютерные игры и т. д.

Главную роль в этой проблеме играют родители и педагоги. Их задача - "добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду", то есть заниматься своим делом - профилактикой, показать, что жизнь прекрасна, многогранна, интересна, увлекательна только тогда, когда главная цель каждого - ориентир на здоровый образ жизни. На этом строится и современная профилактическая работа в школе – детям больше не

рассказывают о различных видах наркотиков, спиртных напитков и табачных изделий, их знакомят с альтернативным, здоровым образом жизни, включают в интересные и общественно значимые дела.

Простые правила на каждый день для родителей:

- как можно больше проявляйте осведомлённость в вопросах, интересующих детей и подростков;
- проводите время со своими детьми интересно и познавательно;
- не срывайте на детях плохое настроение, свои служебные и прочие неприятности;
- не забывайте, что праздники украшают жизнь и делают ваши отношения с ребенком еще ближе;
- организуйте семейные походы в лес, в театр, кино, просто прогулки по городу и т.д.,
- попытайтесь обратить внимание ребенка на свои увлечения и проявите интерес к его занятиям;
- не забывайте о чувстве юмора.

Если Вы заинтересованы во взаимодействии со своим ребенком, то Вы:

- признаёте сложность проблем, с которыми сталкивается ребенок;
- уделяете большое внимание его достижениям, а не промахам;
- помогаете ему сформировать позитивное представление о себе, для этого чаще говорите ему о том, что вам нравится в его характере, например, смелость, общительность, скромность...;
- говоря об ошибке, стараетесь показать ее ценность, как попытки;
- говоря о результатах, избегаете сравнений с другими;
- Вы способны откровенно говорить с ребенком о жизни и смерти, дружбе и предательстве, об отношениях мужчины и женщины;
- готовы поделиться собственным опытом взросления, рассказать о своих тогдашних чувствах, мечтах, идеалах, даже если сегодня они кажутся вам смешными и ошибочными;
- вы разносторонний человек, у вас есть друзья, хобби, иные интересы, помимо заботы о хлебе насущном, у вас есть иная шкала ценности растущей личности, чем отметки ученика в дневнике.

Мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своем доме. Пусть хотя бы здесь их окружает позитив и атмосфера безопасности.

Подготовила материал педагог-психолог: Гапонюк А.П.