

## Родительский университет

### “Как уберечь ребенка от зависимости”

1. 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 (спайсы), алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.

· К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры (гэмблинг), информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость), 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 неврозы, 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.

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

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

1. Симптомами компьютерной зависимости можно считать следующие перемены в поведение 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. С 5-6 летнего возраста можно на 20-30 минут включать детям развивающие игры. Детям с 7 лет можно проводить за компьютером без вреда для здоровья 60 минут, в 10-12 лет – 2 часа, подросткам в возрасте до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 30-40 минут, а между ними будет перерыв в 1,5 часа).

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

3. Вместо компьютерных баталий вовлекайте подростка в активные игры. Ребятам постарше запишите в спортивные секции, кружки, на тренировки, помогите подростку найти занятие в соответствии с его интересами. Конечно, от родителей потребуется некоторое время, чтобы не только увлечь, но и поддержать интерес ребёнка к выбранному занятию. Но научить

малыша самостоятельности все же можно. Главное, поддерживать его в выбранном увлечении.

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. Для начала придётся выучить всех известных мультяшных героев (хотя бы для того, чтобы вы могли говорить о том, что интересно вашему ребёнку). Но постепенно разговоры о черепашках-ниндзя можно будет переводить в реальную плоскость: о героях книг, друзьях во дворе.

6. Учите ребенка наслаждаться природой. По возможности максимум свободного времени проводите на улице. Играйте в подвижные игры, наблюдайте за интересными природными явлениями. Постарайтесь превратить каждую прогулку в увлекательную игру. Ведь какая бы интересной ни была телепередача, пощупать и попробовать на вкус то, что показывают, нельзя. А в реальной жизни столько разнообразных ощущений!

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. “Из покоя века книга растит человека”, – гласит народная мудрость. Основное правило, которое поможет родителям справиться с телеманией, – это неподдельный интерес к жизни ребенка. Если родители становятся лучшими друзьями ребенка, телевизор неизбежно уходит на второй план.

8. Родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок, сколько времени он проводит в виртуальном пространстве, какими компьютерно-игровыми дисками пользуется. Детям дошкольного возраста подойдут такие виртуальные настольные игры, как шахматы, шашки; игры на смекалку и сообразительность (например: пазлы, игры-головоломки), а также игры на развитие музыкального слуха и художественно-образного мышления. Школьников младших классов можно занять учебными играми на иностранных языках, играми “судоку”. Компьютер, также, может предоставить детям безграничные возможности для творчества: это – редактирование фотографий, монтирование собственных фильмов, написание музыки и книг.

9. 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.

#### 1. 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.

1. Примеры построения диалога с подростком: Отец: ты когда-нибудь курила?

Дочь: М-м-м...

Отец: Я курил довольно много.

Дочь: Да?

Отец: Я думаю, что тратил почти все карманные деньги на сигареты.

Дочь: Хм...

Отец: Я не считал курение опасным. А как часто тебе приходилось курить?

Дочь: Мне? Один или два раза. Потому, что все это делали. Но мне не понравилось.

Отец: Я рад! Тут нечему нравиться.

Можно сказать, что спокойный и рассудительный тон отца располагает дочь к доверительной беседе.

## VII. 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 методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде.

1. Информационный метод основан на предоставлении фактов об опасности взаимодействия с предметами или действиями, вызывающими зависимое поведение. Можно выделить ряд основных информационных стратегий:

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. Профилактику зависимого поведения следует также осуществлять через включение подростка в социальную деятельность. формирование навыков общения, уверенности в себе.

3. 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. 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.

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

Закончить наш вебинар хочу таким стихотворением:

Семья – это счастье, любовь и удача!

Подарки, покупки, приятные траты.

Семья – это праздник, семейные даты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет.

Мечты о хорошем, волнение, трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота.

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно! Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно! Всегда будем вместе любовь мы беречь, Обиды и ссоры – подальше от дома.

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

“Какая хорошая Ваша семья!”