

Памятка для родителей ЧТО ТАКОЕ АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?



Аддиктивным (зависимым) поведением или **аддикцией** называют стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ (далее — ПАВ) или определенного вида деятельности. Аддикции принято условно делить на химические и нехимические (поведенческие). К первым, как правило, относят зависимость от ПАВ — никотина, алкоголя, наркотических, психотропных веществ и иных субстанций (например, кофеина, толуола, бытового газа и пр.). Ко вторым — такие виды зависимостей, как зависимость от еды и переедание, пристрастие к азартным играм (лудомания), зависимость от интернета и телевизора, сексуальная аддикция, а также зависимые отношения.

Стоит отметить, что нехимические аддикции называются таковыми из-за отсутствия связи с приемом ПАВ, однако биологические механизмы зависимостей в любом случае довольно схожи: вследствие недостатка дофамина (гормон, вызывающий чувство удовольствия и/или удовлетворения), вырабатываемого организмом, психика человека толкает его на действия, которые приводят к выработке необходимого количества дофамина, что в конечном итоге вызывает удовольствие.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ВОВЛЕКАЮТСЯ В ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

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

Влияние окружения. Среда, в которой проходит социализация подростка, во многом определяет ее исход: удачно ли адаптируется подросток к требованиям «взрослого» общества или будет чувствовать себя недостойным членом общества или изгоем. Задача родителей, вопреки распространенному убеждению, состоит не в том, чтобы оградить подростка от влияния групп сверстников, а в том, чтобы окружение подростка было социально приемлемым.

Влияние семьи. Ресурсом, защищающим подростков от формирования зависимого поведения, обладает семья с сильными эмоциональными связями и адекватным уровнем контроля. В таких семьях дети имеют возможность открыто общаться с родителями по поводу своих переживаний и могут рассчитывать на ответное внимание и интерес. Достаточное время для общения, сбалансированные отношения и справедливое распределение обязанностей в семье составляют ее профилактический потенциал. 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.

Универсальные советы родителям:

- **Будьте чутки к любым попыткам творчества ребенка**, проявляйте внимание и эмоциональный отклик на попытки ребенка выразить какую-то мысль, что-то нарисовать или создать. В случае порчи каких-либо вещей в ходе творческих действий (например, рисования на обоях) постарайтесь не высказывать недовольства, а найти ребенку другую адекватную возможность для выражения (например, наклеить в детской специальные обои для рисования).
- **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.
- В более взрослом возрасте ребенку 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 ребенок может справиться самостоятельно, и те области его жизни, где родительский контроль становится уже не так эффективен. Например, уже в начальной школе рекомендуется давать деньги на карманные расходы не на день, а на неделю, чтобы ребенок сам контролировал их расход и планировал траты.
- **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 в данном контексте 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.

Немаловажное значение играет восстановление физиологического здоровья. Необходимо проследить, чтобы ребенок высыпался и систематически принимал богатую витаминами пищу.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕСТРУКТИВНОЕ И АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

Все это требует от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения разрешать противоречия без конфликтов и постоянного обновления своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют запреты и принуждение.

Запреты и принуждение — это одни из многих ошибок воспитания. Не перечисляя все ошибки, попробуем обозначить основные и дать действенные *советы по воспитанию*.

СОВЕТ 1: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПРЕТОВ И ПРИНУЖДЕНИЙ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ!

Принуждение обладает очень слабой силой воспитательного воздействия. В основе принуждения (от легкого эмоционального до физического насилия) лежит манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте.

СОВЕТ 2: УСТАНАВЛИВАЙТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ!

Запретные меры малоэффективны. Введение запрета заставит подростка замкнуться в себе, стать более скрытным, охраняющим собственные ценности. В этой связи основной упор должен быть направлен на установление психологического контакта. Родитель может поделиться с ребенком переживаниями, с которыми сам сталкивался в его возрасте, о собственном отношении к обозначенной проблеме.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК ВОСПИТАНИЯ?

Советы по воспитанию

1. Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжело, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее.
2. Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты.
3. Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение.
4. Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам.
5. Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом.
6. По мере взросления ребенка следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни.
7. Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребенку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я-высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры.

КОНТАКТЫ:

Единый номер службы

консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития и образования детей
в Красноярском крае, телефон:
8-800-700-24-04

МАУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«ЭГО» г. Красноярск, Ул. 60 лет Октября, 13а,
Телефон: +7 (931) 236-06-90

Центр социальной помощи семье и детям «Доверие»
+7 (391) 222-09-11



Психологическая служба
МБОУ Элитовской СОШ