

- ✓ Обращайте внимание на признаки кризисных состояний у ребенка (высокая тревога, напряжение, агрессивность, изоляция, угнетенное или подавленное состояние, повышенная возбудимость). Данные признаки могут быть следствием внутреннего неблагополучия ребенка, страданий или употребления наркотических веществ.
- ✓ Обращайте внимание на увлечения ребенка, на уровень его досуга; поддерживайте вашего ребенка в самоопределении.
- ✓ Интересуйтесь делами ребенка, событиями его жизни (с кем дружит, с кем конфликтует, как взаимодействует с учителями и т.д.).
- ✓ Учите ребенка критически мыслить, создавайте для него возможность выбора, чтобы он учился принимать самостоятельные решения. В последствии в других ситуациях он сможет проявлять инициативу, быть ответственным, противостоять негативному воздействию со стороны других людей.
- ✓ Разделяйте ответственность со своим взрослеющим ребенком. Выделяйте ему собственные обязанности и помогайте в тех делах, с которыми он еще не может полностью справиться самостоятельно. Так он научится рационально использовать собственную свободу и силы и приобретет необходимые навыки для самостоятельной жизни.
- ✓ Поддерживайте ребенка в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так ребенок научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.
- ✓ Отмечайте резкие изменения в поведении и в состоянии ребенка. Кардинальные изменения могут быть признаком глубокого психического или психологического неблагополучия ребенка. Ряд изменений является следствием взросления ребенка и нуждается в их поддержке и развитии (становится более самостоятельным, общительным, любознательным, больше заявляет о себе и т.д.).
- ✓ Формируйте у ребенка толерантное отношение к отличиям других людей. Так Вы научите ребенка принимать себя и других, предотвратите внутреннее рассогласование и агрессивное отношение к себе и окружающим.
- ✓ Создайте ребенку возможность для его полноценного отдыха, труда, личное пространство. Неудовлетворенность базовых потребностей приводит к формированию высокого эмоционального напряжения, снижению психологического здоровья ребенка, снижает ощущение собственной ценности и значимости.

Службы поддержки родителей «Эти - Энием ярдэме»

Зависимости (аддикции) у подростков



Аддиктивным (зависимым) поведением или аддикцией 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: бесконечный веб-сёрфинг и предпочтение виртуального общения реальному.

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 её заменителей.

Кроме того, нередко подростки вовлекаются в зависимое поведение не потому, что оно им нравится само по себе, а потому что таким образом они ищут одобрения у сверстников или считают, что употребление психоактивных веществ — это привлекательно, круто.

Виды аддиктивного поведения:

1. Химические аддикции: зависимость от ПАВ — алкоголя, наркотиков, токсических веществ, табакокурение. Внимание фиксируется на одном или нескольких химических веществах, изменяющих психическое состояние. В этом случае жизнь зависимого несовершеннолетнего разрушается значительно быстрее, и в это разрушение вовлекаются близкие ему люди.

2. Нехимические аддикции: переедание, голодание, коллекционирование, сексуальная аддикция, азартные игры, трудоголизм, компьютерные игры и Интернет, фанатное движение в музыке, просмотр «мыльных опер», созависимость. Внимание подростка постоянно фиксируется на определенных предметах или проявлениях активности, принимая такие размеры, что начинает управлять его жизнью, делая несовершеннолетнего беспомощным, лишая воли к противодействию аддикции. Эти предметы или виды деятельности постепенно вытесняют из жизни подростка нормальные контакты с людьми.

Признаки наличия аддикций у подростка:

- желание демонстрации превосходства над окружающими на фоне неуверенности в себе;
- боязнь доверительных отношений с окружающими, внутренняя изоляция;

- широкий круг знакомств, демонстрируемая социальность;
- склонность ко лжи;
- высокая тревожность, депрессивное поведение;
- избегание ответственности;
- наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения.

Личностные особенности подростка, способствующие риску вовлечения в неформальные молодежные группы деструктивной направленности.

Личность в подростковом возрасте активно развивается под воздействием различных факторов. Эти факторы могут негативно сказываться на развитии личности и детерминировать развитие личностных особенностей, ведущих к дезадаптации несовершеннолетнего.

Ведущим видом деятельности подросткового возраста является интимно-личностное общение с ровесниками, в котором происходит практическое освоение моральных норм и ценностей и формируется самосознание как основное новообразование психики. В случае дезадаптации подросток вовлекается в неформальные молодёжные группы деструктивной направленности, где он удовлетворяет свою потребность в общении и признании, однако данные группы могут иметь негативные последствия для самого подростка.

Как помочь ребенку?

- ✓ Личный пример здорового и трезвого образа жизни иногда гарантирует отсутствие проблем в воспитании ребенка. Любовь, уважение, понимание – это то, что нужно подростку в этот сложный для него период взросления.
- ✓ Проявляйте интерес, осуществляйте контроль активности ребенка в сети Интернет, в социальных сетях. Так Вы сможете пресечь негативное воздействие на ребенка со стороны других людей и организаций.
- ✓ Учите ребенка правилам безопасного поведения (в том числе в сети Интернет). Так Вы научите ребенка нести ответственность за собственную безопасность.
- ✓ Обращайте внимание на характер Ваших отношений с ребенком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей ребенка). Жестокое отношение к ребенку, игнорирование, сверхконтроль или попустительство являются факторами риска его психологического здоровья и способствуют развитию у него деструктивных проявлений.