

1. "Проблемы зависимого поведения. Что делать?"

Аддикция (или зависимое поведение) – это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет "отдохнуть", "порадоваться" и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит "на помощь", изменяя состояние без особых усилий, приручая человека к рабству души и тела. Аддикция – это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

Зависимое поведение – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

Неживой объект "помогает" ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Дома, в родительской среде, ребёнок учится языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Если ребёнок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит в будущем искать комфортного состояния посредством приёма определённых веществ, фиксации на определённых предметах и активностях. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения (вспомним актуальную беседу алкоголиков "Ты меня уважаешь? "), в неумении принимать и любить самому.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

1) Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. К социальным факторам относится круг общения подростка "класс", "друзья", "группы в социальных сетях".

2) Информирование. В форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов и отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту.

3) Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать "нет" в случае негативного давления сверстников), повышать самооценку подростка, стимулировать процессы самоопределения и развивать позитивные ценности, формировать жизненные навыки (умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4) Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению. В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

5) Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6) Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

2. "О факторах начала употребления наркотических веществ подростками"

Распространение наркотиков в молодежной среде определяется фактически постоянным набором социальных и психологических факторов:

1) **Фактор улицы.** Вовлечение подростков в употребление наркотиков чаще всего происходит в ходе социальных контактов. Наиболее сильное воздействие на решение подростков принимать наркотики оказывают друзья и социальное окружение. Этот факт говорит о необходимости организации должного уровня досуга несовершеннолетних, усиления влияния институтов неформального социального контроля и семьи по нейтрализации этого фактора.

2) **Фактор интереса.** Интерес к "необычным и острым ощущениям", которые может вызвать употребление наркотиков, в значительной мере определяет мотивацию начала наркопотребления среди подростков.

3) **Гедонистический фактор.** Еще одним побудительным мотивом к наркопотреблению можно рассматривать "удовольствие, кайф, эйфорию, которые нельзя получить другими способами". В молодом возрасте естественна страсть к наслаждению.

4) **Фактор легкомыслия.** Именно легкомыслие становится причиной первой пробы наркотиков. Этот факт убедительно указывает на необходимость воспитательной, а также просветительской и информационно-разъяснительной работы в семье и на всех уровнях образования.

5) **Фактор доступности.** Наличие рынка наркотиков, их предложения, несомненно, продиктовано спросом. Спрос на наркотики в среде случайных дегустаторов формируется в значительной мере в ценностно-символической сфере, в среде наркоманов – продиктован

зависимостью. В этом плане велико значение репрессивно-ограничительных мер, обращенных против организаторов незаконного наркооборота.

б) **Фактор моды.** В определенных кругах молодежной среды употребление наркотиков, является модным. Чтобы мода на наркотики быстрее ушла в прошлое, также необходимы немалые информационно-психологические, разъяснительные и воспитательные усилия.

7) **Фактор самоутверждения.** "Желание испытать себя", невзирая на риск, также выступает значимым мотивом наркопотребления. В основе своей он имеет ценностно-символическую природу, что требует активизации и дифференциации мер информационно-воспитательного воздействия, а также пропаганды альтернативных механизмов самоутверждения молодых людей (спорт, активный досуг, профессиональная деятельность).

Приобщение несовершеннолетних и молодежи к наркомании идет высокими темпами и характеризуется опасной тенденцией. Она заключается в том, что употребление наркотиков и психоактивных веществ становится определенной ценностью, молодежной культурой потребления, т. е. начинает быть образом жизни.

Основные правила для родителей, если они подозревают ребенка в употреблении табака, алкоголя или наркотиков?

1. Сохранить доверие! В спокойном разговоре с ребенком прояснить для себя сложившуюся ситуацию, дать понять, что на Вас можно положиться и получить поддержку.

2. Оказать поддержку! "Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все равно люблю тебя и хочу помочь", – вот основная мысль, которую нужно донести до подростка. Он должен знать, что всегда может откровенно поговорить с родителями, что бы с ним ни происходило. Подавайте пример своим поведением и найдите выход вместе.

3. Разобраться в ситуации! Помочь ребенку противостоять давлению со стороны сверстников. Указать возможность осознанно отказаться от употребления вредных веществ. Стать для ребенка союзником и помощником.

4. Обратиться за помощью к специалисту: психологу, психотерапевту или наркологу, если вы убеждены, что ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы сами не в силах ему помочь.

Чтобы избежать начала зависимого поведения необходимо:

- **Общаться с ребенком.** Стараться быть инициатором откровенного, открытого и доверительного общения со своим ребенком.

- **Выслушивать друг друга.** Быть внимательным в беседе с ребенком, считаться с его точкой зрения, взглядами, чувствами и увлечениями. Стараться разговаривать с ним спокойным тоном и заинтересованно, поощрять его откровенность.

- **Ставить себя на место ребенка.** Поддерживать ребенка в трудную минуту. Сказать, что вы осознаете насколько ему сложно, и он может обратиться к вам всегда, когда ему это необходимо. Рассказывать о своем жизненном опыте.

- **Проводить время вместе.** Поддерживать интересы ребенка. Выделить время для совместных занятий.

- **Ваш ребенок уникален.** Не сравнивайте его с другими. Радуйтесь даже малейшим достижениям ребенка, не скупитесь на похвалу.

- **Подавать пример.** Как гласит английская пословица, "не воспитывайте детей – все равно они будут похожи на Вас. Воспитывайте себя". Ведите здоровый образ жизни.

- **Разговаривать с ребенком о вредных привычках.** Только от Вас ребенок сможет получить достоверную информацию. Не давите советами, говорите с ребенком о вредных привычках.

Каждому человеку важно, чтобы его любили, понимали, признавали и уважали. Чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, в учебе и на работе. Чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться и уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в детстве и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Будьте другом и поддержкой своему ребенку, любите его и уделяйте достаточно внимания. Теплые и доверительные отношения в семье – главная и самая мощная профилактика зависимого поведения у детей.