

Как уберечь ребёнка от зависимостей?

Для начала дадим определение слову “зависимость”.

I. 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:

- 1) к нарушению осанки, которое приводит к изменению скелета,
- 2) ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения,
- 3) “падает” зрение,
- 4) появляются проблемы с лишним весом.
- 5) 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.

1. Вот некоторые **советы взрослым**, которые помогут свести к минимуму негативное воздействие компьютера на ребёнка:

2. 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).

3. 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 потребуются 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 ребенку). 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.

IV. 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.

V. 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.

VI. 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. Следующее. Профилактику зависимого поведения следует также осуществлять *через включение подростка в социальную деятельность*, формирование навыков общения, уверенности в себе.
3. Третье. *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. Четвертое. *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. В качестве примера могу привести следующие данные. На профилактическом учете в полиции состоят 5 подростков нашей школы. Причины: драки, мелкие кражи, вождение автомобиля без прав. Все эти подростки ничем не заняты в свободное от школы время; ни кружки, ни секции не посещают.

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

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Профилактика зависимости у подростков

Здоровье ребёнка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества). Задача взрослых не допустить распространения пагубного пристрастия среди детей. Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени поражённости общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике, основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11 - 14 лет (41%) и 15 - 17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

ПРИЧИНЫ:

любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!"); желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.; желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим". Это может быть и способом привлечения внимания;

безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате – эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребёнок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела; мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даём им жить.

Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти; ограничиваемый в своей активности,

ребёнок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определённых профилактических мер можно уберечь ребёнка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ

ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЁНКОМ

1. Общайтесь друг с другом. Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребёнку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребёнком.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает: быть внимательным к ребёнку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним; не надо настаивать, чтобы ребёнок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведёт себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?".

3. Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребёнку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это

необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями. Очень часто ребёнок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребёнка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребёнка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путём внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребёнку.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален. Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном? Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребёнку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без неё задохнётся дух.

7. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей даёт повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешённых психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещённых". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребёнке, а не в себе!

СОВЕТЫ

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребёнка ещё важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребёнка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребёнка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребёнок далёк от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры: когда скандал уже разгорелся, сумеете остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы; опасайтесь! В состоянии аффекта ребёнок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернётся против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке - все станет реально опасным, угрожающим его жизни; не кричите, не распускайтесь. Ведь ребёнок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите; похвалите своего ребёнка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Определить, употребляет ваш ребёнок наркотики или нет, сложно, особенно если ребёнок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются: физиологические признаки: бледность или покраснение кожи; расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; несвязная, замедленная или ускоренная речь; потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; хронический кашель; плохая координация движений (пошатывание или спотыкание); резкие скачки артериального давления; расстройство желудочно-кишечного тракта; поведенческие признаки: беспричинное возбуждение, вялость; нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; трудности в сосредоточении на чем-то конкретном; бессонница или сонливость; болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; снижение успеваемости в школе; постоянные просьбы дать денег; пропажа из дома ценностей; частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; частое вранье, изворотливость, лживость; уход от

ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы; неопрятность внешнего вида; очевидные признаки: следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки; бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки; закопчённые ложки, фольга; капсулы, пузырьки, жестяные банки; пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; папиросы в пачках из-под сигарет.

Что делать, если это произошло - ваш ребёнок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее: все о приёме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности; все о том обществе или компании, где ребёнок оказался втянутым в наркотики; все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям. Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребёнка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребёнок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам ещё пригодятся. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребёнок другой тяжёлой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придёт в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребёнка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ваш ребёнок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, всё же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, местный наркоз и т.д.). Найдите в себе силы спокойно во всём разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это, скорее всего оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (Возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребёнком.

3. Оказывайте поддержку. Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь, - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребёнка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребёнок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему - обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обратиться к наркологу. Если у подростка ещё не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него способ справиться с личными проблемами, лучше начать с

психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами.

Спор о полезности или бесполезности компьютерных игр продолжается с момента их появления и по сей день. Дело не в злых или добрых компьютерных играх. Полезные навыки, приобретаемые в играх, весьма спорны, победы в Need for Speed не научат вождению машины, стрелялки не имеют отношения к меткой стрельбе, битвы с толпами орков не воспитают мужества. Данные многих исследований показывают, что у компьютерных игр есть и свои плюсы: они развивают способность к визуализации и пространственному мышлению, улучшают зрительную память. Но все эти «плюсы» и «минусы» — частности по сравнению с тем, что компьютерные игры дают принципиально иной опыт взаимодействия с окружающей средой, который переносится и на взаимодействие с настоящим, не виртуальным миром. Главное следствие компьютерных игр — иное ощущение реальности. Реальный мир подростки воспринимают как реалистичную модель мира виртуального, идеальное место для того, чтобы испытать свои сумасшедшие идеи и посмотреть, что получится.

В поисках решения они склонны прибегать к стратегии проб и ошибок, ведь именно этому учат игры. Не получилось — перезагрузись и попробуй еще раз, у тебя обязательно получится! Что такое компьютерная зависимость? Во-первых, под общим термином «компьютерная зависимость», мы обычно объединяем такие виды зависимости, как:

1. Сетеголизм (зависимость от Интернета, и в частности от социальных сетей);
2. Киберрадиация (зависимость от компьютерных игр).

Во-вторых, обозначим, что такое компьютерная зависимость по сути. Это специфический вид эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость обычно связана с конкретными людьми. В компьютерной зависимости способом общения с людьми является компьютер. Он становится основным проводником, посредником между человеком и внешним миром, основным источником общения. Поэтому компьютерной зависимости может быть подвержен любой человек, так как для нас, как социальных существ, общение является необходимым условием полноценной жизни. А для подростка общение — один из ведущих видов деятельности, выступающий основным источником развития личности. Как формируется компьютерная зависимость? Общение состоит из трех компонентов: коммуникация (передача информации), взаимодействие (интеракция) и перцепция (восприятие, эмпатия и прочие эмоциональные составляющие). Кроме того, непосредственно в юношеском возрасте

доминантными являются также такие потребности, как потребность в независимости и самостоятельности в принятии решений, и потребность в удовольствии. Итак, если у человека есть какая-то неудовлетворенная потребность, то он ищет способы ее удовлетворения. Чаще, в норме, одну и ту же потребность человек удовлетворяет разными способами. Но если у него нет возможности удовлетворить свою потребность другими способами и компьютер становится единственной возможностью для этого, тогда и появляются предпосылки для формирования зависимости.

А дальше зависимость формируется по следующему алгоритму: 1-й шаг. Компьютер — основной способ удовлетворения какой-то потребности. 2-й шаг. Компьютер — основной или даже единственный способ удовлетворения большинства жизненных потребностей. 3-й шаг. Компьютер сам становится потребностью, более приоритетной, чем базовые потребности. Пример В реальности у ребёнка существует неудовлетворенная потребность, скажем, в привязанности (перцептивная составляющая общения). Ему трудно устанавливать контакт и завязывать отношения. Или не удовлетворяется потребность в защищенности: в семье не все благополучно и стабильно, папа — довольно жестокий человек. Ребёнок начинает играть в популярную онлайн-игру Blood and Soul. Он вступает в клан, у него появляется жена, и они даже играют свадьбу. Проходя разные уровни, он получает все больше возможностей и защит, что делает его практически неуязвимым («убили — воскрес»). В итоге — иллюзия того, что он — супергерой с успешными отношениями. Каким путём ребёнок приходит к зависимости можно ли её обойти?

С появлением компьютера в жизни ребенка он проходит несколько стадий формирования отношения к нему:

1. Интерес. У взрослых это есть, они что-то постоянно там делают. Мне тоже интересно.
2. Увлеченность. Сколько тут всего интересного! Мне нравится. Я с удовольствием провожу время с компьютером.
3. Зависимость. Только в Интернете я могу это сделать, я могу себя так чувствовать, я могу быть таким.
4. Привязанность (стадия угасания). Да, хорошо, что у меня есть компьютер. Без него мне будет неудобно, некомфортно, но есть еще и другие, не менее интересные вещи. При нормальной ситуации развития застревания на стадии привязанности не происходит, она является временным, ситуативным этапом в жизни подростка, спровоцированным склонностью к максимализму («только тут и нигде больше!»), и довольно быстро подросток переключается на другие сферы своей жизни, где компьютер — важная, но всего лишь одна

из многих. Но так происходит не всегда. И тогда ребёнок останавливается на стадии зависимости. Это можно понять по ряду признаков.

Признаки компьютерной зависимости:

1. Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера.
2. Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.
3. Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера.
4. Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.
5. Снижение успеваемости.
6. Отказ от выполнения домашних обязанностей.
7. Нарушение сна, ухудшение самочувствия.
8. Проведение ночи за компьютером.
9. Злоупотребление кофе, энергетиками.
10. Пренебрежение личной гигиеной.
11. Еда за компьютером или забывание о еде.

Если вы наблюдаете два-три признака и их характер ситуативный, то вряд ли стоит беспокоиться. Кто из нас не вспомнит, что хотя бы раз в жизни просидел всю ночь или ее большую часть за компьютером, и не из-за того, что нужно было сделать неотложную работу. А вот если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание. И в особенности если подросток пренебрегает базовыми потребностями (еда, сон, состояние здоровья, внешни