**Как уберечь ребёнка от зависимостей?**

Зависимое поведение личности (или аддиктиктивное) представляет собой, серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрату работоспособности, конфликты с окружающими, совершение различного рода преступлений.

Деструктивный характер такого состояния определяется тем, что человек устанавливает эмоциональную связь не с другими личностями, а предметами или явлениями, что особенно характерно для химической зависимости, пристрастии к карточным и прочим азартным играм, интернет-зависимости и т.д. Очень часто такое поведение встречается среди несовершеннолетних подростков, школьников и студентов, но нередко диагностируется и у взрослых людей.

В связи с этим очень важна своевременная профилактика аддиктивного поведения среди детей, имеющих предрасположенность к этому. Психология описывает аддикцию как некое пограничное состояние, возникающее между патологической зависимостью и нормой. Эта грань особенно тонка, если речь идет об аддикивном поведении подростков. Уходя от реальности путем употребления психоактивных веществ, компьютерных игр и т.д., они испытывают приятные и яркие эмоции, от которых очень скоро могут стать зависимы. При этом происходит снижение способности к адаптации. Можно сказать, что любые виды аддикции – это своеобразный сигнал о помощи, требующейся человеку для того, чтобы остаться полноценным членом общества.

Все аддикции можно разделить на:

**1.     Химические**(в их основе лежит зависимость от ПАВ): алкогольная зависимость, никотиновая зависимость и др.

**2.     Нехимические**(зависимость от определенного поведения): зависимость от азартных игр, зависимость от компьютерных игр и др.

**3.     Промежуточные**(объединяют черты химических и нехимических): нарушения пищевого поведения*.*

Зависимый человек теряет социальные связи, находится в конфликте с близкими; зачастую все свободное время посвящает одной деятельности; терпит неудачи в жизни, не имея сил отказаться от объекта зависимости; отрицает факт наличия зависимости; при недоступности объекта впадает в депрессивное состояние.

Более подробно остановимся на Интернет-зависимости.

Интернет-зависимость как отдельную форму зависимости выделили в 1995 году – примерно через четыре года после того, как Всемирная сеть стала общедоступной. Что неудивительно – виртуальное пространство и виртуальное общение содержит массу соблазнов.

О том, что привязанность к интернету, а также разным гаджетам выступает формой зависимости говорят уже довольно давно многие психологи.

При грамотном подходе и контроле Интернет – прекрасный обучающий элемент. Но без контроля ситуация легко скатывается в хаос. У детей Интернет-зависимость формируется быстрее, чем у взрослых. Детская психика податливей, виртуальный мир быстро становится для ребенка более комфортным, чем реальность, в которой надо слушаться родителей, ходить в школу и подчиняться правилам. Если упустить момент, вытащить сына или дочь из киберпространства без помощи психологов или даже психиатров окажется невозможно.

**У детей и подростков наблюдаются четыре степени**

**Интернет-зависимости.**

1. Ребенок проводит за компьютером менее 7 часов в неделю, его деятельность в сети разнообразна, он охотно рассказывает, чем занят. Сам выключает компьютер, «отлучение» от Интернета и необходимость прерваться (для уроков, разговора и т.д.) воспринимает спокойно, проблем со сном и аппетитом нет.

2. Ребенок находится за компьютером до 15 часов в неделю, деятельность разнообразна, но однонаправлена (игры, соцсети и т.д.), рассказывает не обо всем. Компьютер выключает после напоминания, необходимость прерваться воспринимает по-разному, в том числе и негативно. Иногда объедается у компьютера или забывает поесть, изредка бывают ночные кошмары.

3. Ребенок пребывает за компьютером до 22 часов в неделю, деятельность узконаправлена (3-4 чата, соцсети или игры), неохотно рассказывает о ней. Компьютер выключает после нескольких напоминаний, перерывы воспринимает негативно. Аппетит заметно снижен или повышен, сон нарушен – спит то мало, то много, кричит и мечется во сне. Несколько меняется круг общения и интересы.

4. Ребенок засиживается за компьютером более 3-х часов в день, ежедневно, не отрываясь, предпочитая 1-2 игры или соцсети. Компьютер старается не выключать вообще, постоянно проверяет почту и мессенджеры, на просьбы прерваться или рассказать, чем занят, реагирует агрессивно. Аппетит и сон сильно нарушены, успеваемость сильно упала, круг общения и интересы сменились.

Первая-вторая стадия почти не требуют вмешательства – это естественный интерес, необходимый для жизни в современном мире. Достаточно разговаривать с детьми об их увлечениях и ненавязчиво отслеживать, чем они заняты, о чем пишут в соцсетях, во что играют.

Третья стадия свидетельствует о необходимости серьёзного вмешательства, консультаций с психологом. Надо «выдернуть электрод», обеспечив ребенку полноценную жизнь в реальности – сильные впечатления, дружную компанию, полезное занятие.

Четвертая стадия, к сожалению, без вмешательства профессионалов может окончиться печально.

**Что делать родителям для профилактики интернет угроз:**

1. Зачастую дети и подростки в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети. Объясните ребенку, что в интернете можно найти как друзей, так и врагов.
2. Важная задача для родителей — сделать пребывание ребенка в интернете более безопасным, научить ориентироваться в киберпространстве, рассказать о возможных опасностях.
3. Контролируйте проведение свободного времени ребенком, в том числе в сети интернет;
4. «Подружитесь» со своими детьми в социальных сетях. Время от времени просматривайте их активность, смотрите, что они пишут на своих пабликах, а также каких друзей добавляют, в какие группы вступают. При этом проявляйте такт.

**Чего не стоит делать родителям**

1. Устраивать проверки и досмотры – ребенок только закроется и научится лучше скрывать свои действия. Подростку нужна своя территория, частная жизнь. Онлайн-разговоры – это личное, поэтому родитель не просто не имеет права их читать. Вторгаясь в личное пространство ребенка, взрослый выявляет свое неуважение и непринятие подростка как полноценно функционирующего человека.

2. Запрещать общение в социальных сетях. Именно онлайн проходит значительная часть жизни ребенка, и он будет не готов с нею расстаться. Чтобы продолжить общение, подросток может тайком заходить в интернет. Это приучит его обманывать. Если же ребенок очень послушный и не будет нарушать запрет – то понимание, что виртуальная жизнь друзей проходит мимо – сделает подростка несчастным.

3. Ругать ребенка и кричать на него. Лучше изложить переживания спокойно, называя чувства и состояния, которые испытывает родитель. Это удовлетворит потребность подростка в «глубоком» и понимающем общении, позволит наладить контакт, разобраться в ситуации и понять позицию взрослого. Кроме того, проговаривая свои состояния, взрослый показывает, каким образом он регулирует свои эмоции, что позволит подростку научиться делать то же самое.

4. Давить на подростка. Не стоит ожидать от ребенка, что он должен отвечать ожиданиям родителей. Важно объяснить ему, что даже если подросток не будет подходить под все критерии успешного человека, родители все равно любят его и готовы поддержать.

5. Сравнивать с другими. Сравнивая подростка с другими, взрослые отвергают его таким, какой он есть. Это нарушает самоидентичность подростка (я не такой, как надо) и развивает в нем ощущение одиночества, ненужности и своей неполноценности.

6. Пугать неизвестностью (фразы типа «только попробуй»). Непонятные наказания развивают фантазии на тему «что же это могло бы быть». Такие фразы усиливают тревогу, что может стать для ребенка невыносимым (и спровоцировать нежелательные действия). Если же после совершения запрещенных действий наказание ребенка оказалось слишком незначительным или и не последовало вообще – то родители теряют авторитет.