**Как уберечь ребенка от зависимости**

Для начала дадим определение слову «зависимость».

**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.

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, участившиеся 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.

**Наблюдение за ребенком.**

Если вы хотите понимать состояние своего ребенка, вам необходимо научиться думать, как он. Дня этого полезно вернуться ко времени, когда произошел ваш собственный первый контакт с психоактивпыми 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.

**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.

**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;

 Следующее. Профилактику зависимого поведения следует также осуществлять через включение подростка в социальную деятельность, формирование навыков общения, уверенности в себе.

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.

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.

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

Спасибо за внимание!