

Приложение 4. Рекомендации по предупреждению аддиктивного поведения⁹

Дошкольный возраст

Крайне редко дошкольники демонстрируют зависимое поведение, однако именно в этом возрасте уже могут закладываться вредные привычки, которые впоследствии являются причинами формирования различных видов аддикций. Наиболее частые вредные привычки, которые начинают вырабатываться у дошкольника – компьютерная зависимость, нарушение пищевого поведения, формирование интереса к некоторым химическим аддикциям.

Дошкольник во многом подражает поведению своих родителей, в том числе их негативным пристрастиям. В семье, где родители сознательно или неосознанно демонстрируют позитивное отношение к алкоголю, табакокурению, пристрастие к компьютерным играм, у ребенка формируется принятие и установка на такое же поведение. Формирование вредных привычек у дошкольников происходит также в тех семьях, где родители уделяют своему ребенку недостаточно внимания, не дают ему душевного тепла. Воспитание в таких семьях сводится лишь к запретам и наказаниям, а в качестве поощрения используются увеличение времени на пользование компьютером, еду (различные фаст-фуды), неконтролируемые просмотры фильмов, мультфильмов.

Рекомендации для родителей по предупреждению развития аддиктивного поведения дошкольника

- Постарайтесь избегать демонстрации ребенку своих вредных привычек, от некоторых из них, таких как табакокурение, употребление алкоголя, лучше отказаться вовсе. При невозможности полного отказа, оградите ребенка от негативного их влияния и не формируйте у ребенка позитивного отношения к собственным недостаткам.

⁹ Рекомендации подготовлены Власовой Н.В., к.психол.н., доцентом кафедры юридической психологии и права факультета Юридической психологии

- Уделяйте внимание тому, сколько времени дошкольник проводит за компьютером: общее время не должно превышать 1 часа, разбитого на небольшие промежутки по 10-15 минут.
- Обращайте внимание на психоэмоциональное и физическое состояние ребенка до использования компьютера, во время и после его использования, при необходимости сократите это время, либо подберите для ребенка другие игры, мультфильмы, детские фильмы.
- Не поощряйте хорошее поведение ребенка едой, особенно если это касается различного вида фаст-фуда, сладостями, не формируйте особого отношения к еде. Старайтесь, чтобы ребенок получал здоровую, сбалансированную пищу.
- Постарайтесь больше времени уделять ребенку, чтобы он чувствовал себя активным членом семьи; чаще привлекайте его к семейным делам, помощи родителям, бабушкам, дедушкам, сестрам и братьям.
- Уделяйте внимание развитию уже имеющихся у ребенка интересов и склонностей, предложите ему посещать различные кружки, секции.
- Если ребенок испытывает трудности в установлении контактов с другими детьми, стесняется, помогите ему, научите, как лучше знакомиться, предложить сверстникам совместную игру.
- Избегайте жестких наказаний, не лишайте ребенка общения с собой и не используйте физической силы в его отношении. Это лишь унижает его и разрушает взаимосвязь между вами.
- Корректно используйте свое право на запреты, не пробуждая тем самым еще больший интерес к желаемому. Не запрещайте пользоваться компьютером, лучше отвлеките ребенка тем, что тоже приносит ему удовольствие, соответствует его интересам и склонностям.
- Прививайте ребенку хорошие привычки – интерес к искусству, природе, спорту. Формируйте у него ориентацию на здоровый образ жизни.

Рекомендации для администрации детского дошкольного учреждения по работе с родителями для предупреждения развития аддиктивного поведения дошкольника

- Формирование духовно-нравственных ценностей семьи, повышение ответственности родителя за формирование личности ребенка, используя родительские собрания по темам пропаганды здорового образа жизни, лекции

не чувствует эмоциональной поддержки, не считает себя любимым родителями, в связи с чем, для снятия напряжения уходит от реальности в мир зависимостей.

Рекомендации для родителей по предупреждению развития аддиктивного поведения младшего школьника

- Будьте внимательны к проблемам своего ребенка, не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, поддержку, желание помочь ему.
- Поговорите с ребенком о негативных последствиях вредных привычек, не используйте способов запугивания и угроз. Приводите примеры позитивного отношения к ценности своей жизни, здорового образа жизни.
- Уделяйте внимание тому, сколько времени дошкольник проводит за компьютером, какая информация интересует его. Общее время не должно превышать 2 часов, разбитого на небольшие промежутки по 20-30 минут.
- Обращайте внимание на психоэмоциональное и физическое состояние ребенка во время пользования им компьютером, при необходимости уменьшите время самостоятельного пользования компьютером. Совместно с ребенком подберите сайты с интересной для него информацией, игры, которые служат развитию ребенка, получению новых навыков.
- Научите ребенка относиться критически к рекламе в СМИ. Объясните, что нельзя самостоятельно пользоваться фармакологическими препаратами, предупреждая какой вред здоровью они могут нанести.
- Поговорите с ребенком, обсудив тему красоты тела, помогите ему при необходимости в выборе спортивных занятий, сбалансированного здорового питания.
- Уделяйте внимание развитию интересов и наклонностей ребенка, помогите ему в выборе занятий в свободное время, отталкивайтесь при этом от мотивов самого ребенка, не навязывайте ему свои желания и потребности.
- Если ребенок испытывает трудности в установлении контактов с другими детьми, помогите ему, приглашайте в гости его сверстников,

одноклассников. Посмотрите, чем интересуются дети, во что играют, как общаются. Придумайте для них совместную интересную и познавательную программу развлечений.

- Избегайте жестких наказаний, не лишайте ребенка общения с собой, не злоупотребляйте запретами и не используйте физической силы в его отношении. Это лишь унижает его и разрушает взаимосвязь между вами.
- Прививайте ребенку здоровый образ жизни. Совершайте совместные посещения с детьми выставок, музеев, театров, кинотеатров и парков. На природе совместно с детьми занимайтесь спортом.

Рекомендации по работе с родителями для предупреждения развития аддиктивного поведения младшего школьника

- Организация просветительской работы по повышению ответственности родителя за формирование личности ребенка, используя родительские собрания, лекции по темам «Ребенок и компьютер», «Формирование позитивных и негативных привычек», «Здоровый образ жизни в семье»
- Организацию в проведении семейных мероприятий, спортивных соревнований, тренингов, концертов и представлений для детей совместно с родителями.
- Организация психодиагностической работы по выявлению детей группы риска по формированию зависимого поведения. Организация психологического консультирования по работе с детьми группы риска и их родителями.
- Организация психологической помощи родителям по выявлению интересов и склонностей ребенка с целью выбора для него дополнительных занятий.
- Организация просвещения родителей и психологической помощи по профилактике аддиктивного поведения детей, через создание заочного родительского клуба на сайте ОУ, где одним из направлений может быть рубрика «Осторожно! Зависимость?!»

Подростковый возраст

Подростковый возраст является наиболее сложным периодом в жизни ребенка и в плане формирования аддиктивного поведения. Подростковые аддикции разнообразны и нередко довольно устойчивы. Наиболее распространенной формой зависимого поведения в подростковом возрасте является Интернет-аддикция, и здесь

- Поощряйте занятия ребенка, которые свидетельствуют о ведении им здорового образа жизни – спорт, отказ от курения, алкоголя, наркотиков.
- Будьте внимательны к тому как проводит свободное время подросток. Посоветуйте ему посетить с друзьями, интересные для них выставки, музеи, лекции по искусству и т.д.
- Контролируйте время, проводимое подростком при пользовании компьютером. Обсудите с ним, играет ли он в компьютерные игры, чем они интересны ему. Как еще он использует Интернет пространство. Посмотрите с ним вместе, интересующие его блоги. Научите ребенка критически смотреть на получаемую в Интернете информацию.
- Поговорите с подростком, обсудив тему особенностей его телосложения, помогите ему при необходимости в выборе спортивных занятий, сбалансированного здорового питания.
- Проявляйте интерес к окружению подростка, познакомьтесь с его друзьями, поинтересуйтесь их занятиями, интересами. Будьте корректны, но внимательны к проявлениям влюбленности подростка. Научите его культуре в проявлении своих чувств.
- Если Вы получили опосредованно информацию об аддиктивном поведении ребенка, не спешите делать выводы, наблюдайте за ним. Не унижайте подростка, предложите ему помощь в преодолении аддикции.
- Если Вы наблюдаете признаки химической аддикции у подростка, то как можно быстрее обратитесь за помощью к специалистам. Помните, что при формировании наркомании, алкоголизации, Вы не сможете самостоятельно справиться с данной проблемой.
- Развивайте у подростка чувство прекрасного, посещайте совместно экскурсии, музеи, выставки, совершайте прогулки на природе.

Рекомендации по работе с родителями для предупреждения развития аддиктивного поведения подростка

- Организация просветительской работы по повышению ответственности родителя за формирование личности ребенка, используя родительские собрания, лекции по темам «Подросток и Интернет», «Профилактика употребления ПАВ», «Здоровый образ жизни в семье»

- Организация проведения тренингов по профилактике зависимого поведения у подростка для родителей.
- Организация психодиагностической работы по выявлению подростков группы риска по формированию зависимого поведения. Организация психологического консультирования по работе с детьми группы риска и их родителями.
- Организация и помощь родителям за обеспечением занятости подростков из группы риска во внеучебное и каникулярное время
- Организация психологической помощи родителям в развитии у подростков социального опыта, коммуникативных навыков и умений.
- Организация совместных рейдов с органами опеки, социальными службами по неблагополучным семьям подростков с аддиктивным поведением
- Организация оказания помощи родителям в преодолении табакокурения, алкоголизации и наркомании у подростков
- Организация просвещения родителей и психологической помощи по профилактике аддиктивного поведения подростков, через создание заочного родительского клуба на сайте ОУ, где одним из направлений может быть рубрика «Зависимое поведение подростка»

Юношеский возраст

Юношеский возраст кратко характеризуется фразой - «уже не ребенок, еще не взрослый». В этот возрастной период можно столкнуться с большим разнообразием проявлений аддиктивного поведения. Юношеские аддикции – явление достаточно частое и, к сожалению, уже сформированное. Наиболее распространенной формой зависимого поведения юношей являются химические аддикции. Молодые люди и девушки, как правило, уже открыто курят, не стесняясь ни родителей, ни педагогов. Собираясь, для совместного времяпрепровождения, нередко распивают алкогольные напитки, в некоторых случаях употребляют наркотики. Частым явлением в юношеском возрасте является и такие виды нехимической зависимости, как - Интернет-аддикция, любовная аддикция, сексуальная и пищевая.

Влияние родителей на юношу не является для него уже таким выраженным, как это было ранее. Современные юноши и девушки считают себя достаточно взрослыми, чтобы делать значительные жизненные выборы – это относится к выбору друзей, партнеров, к тому как осуществлять свою учебную деятельность, посещать

занятия, как организовать свой досуг. Контроль со стороны родителей жизни юноши, воспринимается им, как вмешательство в его частную личную жизнь. Советы и рекомендации родителей воспринимаются довольно критически, с желанием продемонстрировать лишь реакцию несогласия и негативизма.

Юношеский максимализм в отношении всех сторон жизни часто приводит к ощущению непонимания, снижению самооценки, к утрате веры в себя и других. Столь сложные и яркие переживания закрепляют уже имеющиеся негативные привычки. Нервничаю – надо покурить, поссорился с другом, родителями, любимым человеком – нужно выпить, снять напряжение, а при возможности и употребить наркотик. Разочарован в друзьях, не складываются отношения со сверстниками, отвергнут любимой – найду утешение в компьютерной игре, буду общаться только в социальных сетях, так безопаснее, сложнее почувствовать отвержение, предательство.

Родители могут помочь выйти своему ребенку из этого порочного круга. Через беседу с безусловным уважением, через эмоциональную поддержку и демонстрацию принятия юноши, желанием в любой момент оказать ему поддержку, помощь, можно предупредить формирование зависимого поведения. В случаях, когда родитель действительно наблюдает сформированную аддикцию необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Рекомендации для родителей по предупреждению развития аддиктивного поведения юноши

- Безусловно уважайте личность юноши, снизьте уровень контроля, дайте ему возможность принимать решения. Повышайте уровень его ответственности. Взрослый человек имеет не только права, но и обязанности. При этом обязанности должны соответствовать его силам и возможностям.
- Вы не сможете контролировать где и как он проводит свободное время, но можете договориться с ним о том, чтобы он звонил, предупреждал, если задерживается. Взрослые люди заботятся о своих близких! Значит и он должен подумать о том, что вы тревожитесь, переживаете за него.
- При обращении к Вам за советом, не отталкивайте его своим назидательным тоном или категоричным ответом, вникните в суть проблемы, постарайтесь увидеть ее глазами Вашего ребенка.

- Поговорите со своим взрослым ребенком о негативных последствиях аддиктивного поведения, предложив ему встать на Ваше место. Теперь он Ваш родитель, что он чувствует, когда видит, что его ребенок курит, употребляет алкоголь и т.д. Узнайте, как бы он сам в будущем, когда станет родителем реагировал на зависимое поведение своего ребенка, как бы попытался ему помочь.
- Начинайте разговор с юношей с Я-сообщения. Например, «Я беспокоюсь...», «Я переживаю...», «Я все время думаю...». Юноши достаточно чувствительны к переживанию других, особенно своих близких, они с удовольствием постараются все объяснить.
- Активно поощряйте у юноши стремление вести здоровый образ жизни – спорт, отказ от курения, алкоголя, наркотиков. Всегда замечайте достижения своего ребенка, поощряйте за них.
- Интересуйтесь окружением юноши, разрешайте устраивать праздники и встречи у себя дома. Так Вы лучше узнаете, чем интересуется он, какие у него друзья, чем они его привлекают.
- Поинтересуйтесь как юноша использует Интернет пространство, попросите его научить Вас лучше использовать возможности Интернета. Узнайте какие фильмы, блоги, сайты, он посоветует Вам посмотреть.
- Поговорите с юношей о его симпатиях, что он ценит в представителях противоположного пола. Расскажите романтические или забавные истории из своей юности или своих знакомых. Помогите ему в формировании ценности семьи, будущего родительства.
- Если Вы получили опосредованно информацию об аддиктивном поведении юноши, не спешите делать выводы, понаблюдайте за его поведением, эмоциональным состоянием. Не обвиняйте его, предложите помощь.
- Если Вы наблюдаете признаки химической аддикции у подростка, то как можно быстрее обратитесь за помощью к специалистам. Помните, что при формировании наркомании, алкоголизации, Вы не сможете самостоятельно справиться с данной проблемой.
- Разговаривайте о будущем юноши, о его профессиональном самоопределении, всегда отталкиваясь от его желаний и мотивов. Посетите вместе «Дни открытых дверей» вузов, колледжей, проявляя искренний интерес к профессиям, которые он для себя выбирает.

Рекомендации по работе с родителями для предупреждения развития аддиктивного поведения юноши

- Организация просветительской работы родителя по проблемам профилактики зависимого поведения в юношеском возрасте, используя родительские собрания, лекции по темам «Интернет – зависимость или необходимость», «Профилактика употребления ПАВ», «Здоровый образ жизни»
- Организацию в проведении тренингов для родителей по профилактике зависимого поведения у юношей.
- Организация психодиагностической работы по выявлению юношей группы риска по формированию зависимого поведения. Организация психологического консультирования по работе с родителями юношей группы риска.
- Организация и помощь родителям с обеспечением занятости юношей из группы риска во внеучебное и каникулярное время
- Организация совместных рейдов с органами опеки, социальными службами по неблагополучным семьям юношей с аддиктивным поведением
- Организация оказания помощи родителям в преодолении табакокурения, алкоголизации и наркомании у юношей
- Организация просвещения родителей и психологическая помощь по профилактике аддиктивного поведения юношей, через создание заочного родительского клуба на сайте ОУ, где одним из направлений может быть рубрика «Взрослый ребенок. Проблемы зависимостей»