Памятка для родителей

Аддиктивное поведение

у детей и подростков

**Аддиктивность**является следствием понимания собственной несостоятельности, хронической неудовлетворённости жизнью, неуверенности в себе. Желание ребёнка любой ценой вернуть уверенность в собственных силах, уважение окружающих приводит, к неадекватной, иногда смертельно опасной форме аддиктивного поведения.

***Аддиктивное поведение как вид девиантного поведения личности имеет несколько форм:***

- химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, алкогольная зависимость);

- нарушение пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);

- гэмблинг - игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);

- религиозно-деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).

**Причины аддиктивного поведения**

*Чаще психическая зависимость проявляется:*

- у незрелой личности, склонной искать защиту, поддержку, неспособной принимать состоятельно обдуманные и рациональные решения, имеющей повышенную внушаемость и пр.,- при наличии конституциональных, органических особенностей личности (черепно-родовая травма, акцентуации характера, наследственная предрасположенность и пр.),

- при специфическом характере выполняемой деятельности (нервные перегрузки, служебные и творческие неудачи, неудовлетворенность личной жизнью, отсутствие условий реализации жизненно важных целей, социально-экономическая невостребованность семьи приводит к личной несостоятельности, высокая нагрузка и неумение отдыхать, эмоциональное выгорание, астенические состояния и пр.),

- большое количество свободного времени, не знание себя и своих интересов.

- стремление непременно выделиться из общей массы или просто привлечь внимание окружающих (семьи, друзей, одноклассников),

- азартность,

- одиночество,

- скудность эмоций, нехватка впечатлений,

- проблемы в семье,

- неблагоприятное окружение (асоциальная компания, криминал, секты).

**Советы родителями**

Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть — он уникален.

Контролируйте свое поведение, устраните агрессивное поведение близких — ребенок подражает тому, кто рядом с ним.

Предъявляйте посильные требования — учитывайте не свои желания и эмоции, а его возможности.

Направляете интересы ребенка, включайте его в совместную деятельность, учите быть его самостоятельным — он не будет искать разрядки и найдет себе занятие.

Расширяйте кругозор ребенка — с ним будет интересно другим.

Игнорируйте легкое проявление агрессии, не фиксируйте внимание окружающих — ребенок перестает привлекать внимание таким образом.

Установите строгий запрет на действия, причиняющие вред другим — ваша последовательность облегчит усвоение и других правил поведения.

Играйте с ребенком, включая агрессивные действия в сюжет игры — ребенку нужна разрядка.

Уделяйте ему внимание — ребенок не станет привлекать ваше внимание неприемлемым способом.