

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
ГЛАВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО
ПОВЕДЕНИЯ У РЕБЕНКА—ЭТО СЕМЕЙНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ!**

ПОМНИТЕ:

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**ПОМНИТЕ, ЧТО НЕРАЗРЕШИМЫХ
ПРОБЛЕМ НЕТ!**

Специалисты Центра оказывают квалифицированную помощь родителям, детям и педагогам по различным направлениям профилактической и коррекционной работы.



**КГАУ «Камчатский центр
психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»**

683032, г. Петропавловск-Камчатский,
ул. Фрунзе, д. 8
E-mail: cpprka@mail.ru
Телефон/факс:
8 (4152) 42-05-42
Официальный сайт: www.cpprka.ru

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ЯШИНА АНАСТАСИЯ ВИКТОРОВНА,
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ**

Краевое государственное автономное учреждение
«Камчатский центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции»

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Аддитивное
(зависимое)
поведение**



Г. ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ
2021 Г.

Аддиктивное поведение — это тип отклоняющегося поведения, которое выражается желанием избавиться от психологического дискомфорта с помощью определенных веществ (алкоголь, наркотики) или повторяющихся действий (игромания, трудоголизм, переедание).

ВИДЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Химическая аддикция — это все, что человек употребляет тем или иным способом (пьет, курит, нюхает, вводит через инъекции).

В группу риска входят личности с болезненной наследственностью, стеснительные или чудаковатые, психически незрелые люди.

2. Нарушение пищевого поведения — это поведенческий синдром, связанный с чрезмерной концентрацией на еде и своем весе (нервная анорексия, нервная булимия, переедание).

В группу риска входят личности с неустойчивым психоэмоциональным состоянием.

3. Нехимическая (поведенческая) аддикция — это любая форма влечения или поведенческий акт, которые становятся объектом зависимости (расстройство сексуального поведения, гаджетомания, адреналиномания, шопоголизм).

В группу риска входят люди с заниженной самооценкой, склонностью к депрессиям, повышенной тревожностью.

ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

- 1) проблемы в семье, учёбе, проблемы со сверстниками, неразделённая любовь;
- 2) влияние психотропных веществ;
- 3) наследственная предрасположенность;
- 4) специфические черты характера человека, наличие комплексов, низкий интеллект, отсутствие интересов и смысла в жизни.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

- Тревожность, резкие перепады настроения, вспыльчивость.
- Однотипные действия, стереотипное поведение, привычки (в том числе и вредные), склонность к монотонным и повторяющимся манипуляциям
- Нежелание брать на себя ответственность, страх перед ней.
- Склонность к вранью.
- Стремление обвинить во всех проблемах окружающих, даже если они ни в чём не виноваты.
- Комплекс неполноценности, который может тщательно и весьма умело скрываться за кажущимся внешним превосходством.
- Пониженная устойчивость к стрессовым ситуациям и сложности в общении, социализации, взаимодействии с людьми.
- Жалобы на жажду, сердцебиение, повышенную утомляемость, внезапная потливость.
- Расширение или сужение зрачков, бледность или внезапное покраснение кожных покровов, необычный (чаще сероватый) их оттенок.
- Запах алкоголя, табака или иной непривычный запах, исходящий от подростка.
- Пропаганда психоактивных веществ среди сверстников.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аддиктивное поведение подростка намного легче предотвратить, чем исправить!

- Профилактика аддиктивного поведения подростков заключается, в первую очередь, в создании благоприятной обстановки в семье. Ребенок с детства должен знать, что в семье его принимают таким, какой он есть, помогают в решении проблем и спокойно реагируют на ошибки.
- Неплохо, если родители всегда знают, куда и с кем идет подросток. Это должно преподноситься не в виде подавляющего контроля, а в форме ненавязчивой заботы. Если просьба звонить и сообщать о своем месте нахождения и составе компании распространяется не только на ребенка, но и на всех членов семьи, то и подросток более охотно на это соглашается.
- Не стоит в целях профилактики с малых лет рассказывать ребенку о негативном влиянии наркотиков, алкоголя, курения и прочих предметах зависимости. Говорить об этом стоит лишь тогда, когда ребенок сам об этом спросил, при этом не углубляться в подробности, а лишь четко отвечать на поставленные вопросы.
- Еще одна немаловажная часть профилактики — отсутствие в семье пропаганды ПАВ. Лучше, если ребенок не будет слышать таких фраз, как: «От одной рюмки ничего не будет», «Сигареты не опаснее выбросов нашего комбината», «Дядя Вася каждый день по 200 граммов в день пьет, и ничего, здоров как бык!», «При таких стрессах, кто угодно закурит!». Подобные высказывания провоцируют формирование стереотипа о нормальности зависимого поведения.
- Необходимо, чтобы ребенок с раннего детства осознавал свою значимость для родных, ощущал их заботу и любовь, знал, что они готовы прийти к нему на помощь в любой ситуации.