Как уберечь ребенка от зависимостей?

Зависимое поведение – проблема, которая является актуальной для
 очень большого числа людей.

Зависимость – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость – это, в первую очередь, потеря свободы и контроля над своей жизнью. У зависимого человека желания, ценности, цели подчинены влиянию объекта зависимости.

Эта проблема затрагивает и молодёжь. В
погоне за новыми, яркими ощущениями несовершеннолетние прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Каков бы ни был объект зависимости, он всегда приводит к негативным изменениям в жизни: нарушаются социальные связи, сужается круг интересов, ухудшается состояние здоровья и эмоциональное состояние.

Зависимость бывает химическая и нехимическая.

К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания, 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.

Игровая зависимость или игромания – патологическая склонность к азартным играм (казино, рулетка, автоматы, карты, компьютерные игры), приводит к потере всех денежных средств.

Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:

нежелание отвлечься от игры с компьютером;

раздражение при вынужденном отвлечении;

забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;

пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;

угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Основными причинами возникновения зависимого поведения являются:

незрелость эмоционально-волевой сферы;

агрессивность и нетерпимость;

проблемы с самооценкой;

подчинённость среде;

трудности с самовыражением;

безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей;

чувство одиночества, беззащитности;

восприятие своих житейских обстоятельств как трудных.

Компьютерная зависимость и телемания имеет немало вредных последствий. Малоподвижный образ жизни ведет:

к нарушение осанки, которое приводит к изменению скелета,

ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения,

“падает” зрение,

появляются проблемы с лишним весом.

Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Что такое интернет зависимость у детей и подростков, как с ней бороться.

Интернет зависимость – наиболее современная и молодая зависимость из всех имеющихся на данный момент. Это вполне объяснимо, так как она появилась сравнительно недавно, в девяностые годы прошлого столетия, параллельно с возникновением компьютеров и интернета. Сущность такой зависимости (научное название ‒ аддикция, болезненное влечение), заключается в том, что у человека вырабатывается устойчивое поведение, связанное с навязчивым желанием быть постоянно в сети. Печально то, что число зависимых от интернета людей постоянно пополняется. По данным психологических исследований на сегодняшний день более десяти процентов пользователей социальных сетей по всему миру являются интернет зависимыми.

Что должны знать родители о возникновении зависимости у детей?

Чтобы этого не случилось, нужно постоянно наблюдать за своим ребенком и определять, нет ли у него интернет зависимости, ее признаков. Конечно, тотальный контроль или запрет оттолкнет или озлобит подростка. Родителям нужно проявить разумное отношение к пребыванию детей в виртуальном мире, их должно насторожить, если у подростка проявляются следующие симптомы:

утрачивается чувство времени, т.е. он не контролирует процесс пребывания в сети: может очень долго играть, с трудом переключаясь на другой вид деятельности;

постепенно теряется интерес к классическим подростковым занятиям (спортом, чтением, туризмом, музыкой);

самоустраняется от реальной жизни, общения со сверстниками, родственниками;

становится раздражителен, когда компьютер по каким-либо причинам становится недоступен, и принимает этот факт, как вселенскую трагедию;

появляется очень высокая конфликтность с окружающими или наоборот отстраненность от общения;

ухудшается самочувствие, проявляющееся в повышенной тревожности, кошмарных снах, хронической усталости, нарушении осанки, ухудшении зрения.

Психологи подчеркивают, если поведение ребёнка адекватно, он весел и общителен, с интересом занимается любимым делом, успевает в школе, то причин для беспокойства нет. Интернет нельзя совсем исключать из жизни школьника, так как полезную информацию иногда можно получить именно там.

Кроме непосредственного наблюдения за подростком существуют определенные тесты - опросники, которые помогут родителям диагностировать симптомы нежелательного поведения детей.

Тесты для диагностики интернет зависимости и ее признаков.

Опросники просты и доступны в домашнем использовании. Вот, например, как выглядит один из тестов, разработанных психологами для наблюдения за детьми. С его помощью родителям предлагается оценить поведение школьника:

ежедневно много времени уделяет компьютеру (более шести часов в неделю);

теряет контроль над временем, когда садится за компьютер;

не прекращает виртуального общения, пока не завершит игру или общение;

питается возле монитора, не обращает внимания на гигиену;

отвергает утверждение взрослых, что слишком много времени находится за компьютером;

неадекватно реагирует на просьбу выключить компьютер (скандалит, плачет, обижается);

очень гордится достижениями в играх и заявляет о них всем окружающим;

не занимается уроками, пропуская мимо ушей замечания взрослых по поводу школьных обязанностей;

сильно раздражается и даже впадает в истерику, когда происходят неполадки с компьютером;

в отсутствии дома взрослых, все время проводит в интернете.

При положительных ответах на пять вопросов теста можно говорить о интернет зависимости ребенка.

Основные средства профилактики и исправления аддиктивного поведения.

Пример авторитетных взрослых.

Родители должны понимать, что для ребёнка важен их пример и авторитет. Поэтому целесообразно изменить образ жизни семьи так, чтобы в нем не было места интернет зависимости. Главное, самим как можно реже находиться в виртуальном пространстве.

Памятка для родителей.

Пути профилактики и преодоления зависимостей:

Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с родителями заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

-Ставьте себя на его место.

Детям часто кажется, что их проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ребёнку сложно.  Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Проводите время вместе.

Пусть это будет поход на прогулку, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя, наркотиков и иных видов зависимостей. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

Научите ребенка говорить «нет».

Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках и алкоголе, не избегая разговора о возможных положительных моментах удовольствия от них.

Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что ваш ребёнок не может справиться с зависимостью самостоятельно, и вы не в силах помочь ему — обратитесь к специалисту: лучше начать с психолога или психотерапевта. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами помочь и поддержать ребенка.