

Тема: Причины зависимого поведения подростков

В последнее время растет количество случаев зависимого (аддиктивного) поведения среди подростков. Современный подросток становится всё более зависимым. Чаще всего речь идет о психоактивных веществах (алкоголь, курение, наркомания), компьютерной, игровой зависимости. По данным исследований чаще всего подвержены зависимостям подростки от 11 до 17 лет.

Невозможно выделить однозначные причины зависимого поведения. Часто это сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды:

- нарушения семейного воспитания, невнимание родителей к ребёнку,
- семейные ссоры,
- пренебрежение ребёнком и его проблемами,
- гиперопека,
- авторитарный стиль воспитания,
- зависимое поведение родителей,
- нестабильность, незрелость личности,
- трудности с самоидентификацией и самовыражением в подростковом возрасте.

Период переходного возраста – сложное время, и если подросток не находит поддержки и доверия в семье, либо семейный климат нельзя назвать благоприятным, то стремление подростка к взрослости может привести к плачевным последствиям.

Профилактика вредных привычек гораздо результативнее, чем борьба с ними. Поэтому будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка. Следите за тем, чем занимается ваш ребенок, проводите с ним больше времени, чаще разговаривайте по душам. Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Будьте примером для ваших детей!

Поговорите с ребенком о негативных последствиях зависимостей, не используя запугивания и назидательного тона. Научите подростка говорить «нет», в ситуациях, когда он может столкнуться с предложением попробовать запрещенные вещества. Демонстрируйте уважение к подростку как к личности, не лишайте его самостоятельности, дайте ему возможность принимать решения в тех вопросах, с которыми он вполне может справиться. Поощряйте занятия ребенка спортом и сами ведите здоровый образ жизни.

Любые виды зависимого поведения у детей – **это крик о помощи**. Поэтому, обнаружив у своего ребенка признаки зависимого поведения, важно задуматься **о причинах** происшедшего и при необходимости обратиться к специалистам.

