

## **АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ (РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ)**

### **Причины аддиктивного поведения**

*Аддиктивное поведение* характеризуется стремлением к уходу от реальности окружающего мира путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или видах деятельности.

Описанное стремление принимает такие размеры, что начинает управлять жизнью человека, делает его беспомощным, лишая воли к сопротивлению аддикции. Стремление к психофизиологическому комфорту, желание постоянно находиться в активном тоне, не испытывая отрицательных эмоций и приводит человека к состоянию *аддикции, то есть зависимости*.

Такое отклонение в поведении подростка может иметь ряд причин:

- стойкие неприятности в учебе;
- межличностные конфликты с близкими людьми, в том числе с родителями;
- паническое настроение вследствие получения угрожающей информации;
- разрушение привычных стереотипов жизни (смена места жительства, обучения; изменения в семье);
- необходимость принятия ответственных решений;
- ошибки воспитания;
- прагматическая ориентация окружающих на достижение успеха любой ценой, с использованием принципа «цель оправдывает средства»;
- невнимание в процессе формирования личности к воспитанию эмоциональной культуры, ориентация на высокий материальный уровень жизни.

### **Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости подростков**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействовать и поощрять его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
4. Личный пример в использовании возможностей компьютера:
  - родители делают акцент на применении компьютера в своей работе, используют в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой;
  - учителя в школе должны широко применять возможности информационного образовательного пространства.
5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание ухода в виртуальный мир.
6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line.

*«Там, где нет мудрости родительского воспитания, любовь матери и отца к детям уродует их»  
Сухомлинский В.А.*