

## ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Родителям о проблеме формирования зависимого поведения у подростков»

Уважаемые родители тема зависимого поведения у подростков очень актуальна в наше время. **ЗАВИСИМОСТЬ** это понятнее говоря – пагубная привычка. В широком смысле – зависимость – это ощущаемая подростком навязчивая потребность в определённой деятельности. Это своего рода приспособление ребёнка к сложным для его условий. Есть разные виды зависимого поведения – **социально не одобряемые** (алкоголизм, табакокурение, наркомания), **социально-разрешённые** (пищевая зависимость, игровая, гаджетозависимость, общение в разных социальных группах) и **социально-одобряемая** (спортивная, трудоголизм, патриотические и фанатные объединения, волонтерство, влюблённость и т.д.) В основе любой зависимости лежит сформированная незрелость личности. Очень часто это желание убежать от реальности (или от реальных страданий) в мир фантазий и иллюзий (уйти в изменённое состояние сознания) – это и есть детское незрелое поведение.

Психологи причинами зависимого поведения называют – подавленную агрессию (энергию), несформированность у подростка навыков культурно выражать свои эмоции и чувства, попытка снять душевное напряжение детскими, привычными способами. Душевное напряжение — это состояние особенно остро возникает в подростковом возрасте. Сюда можно отнести потребность в поиске смысла жизни, потребность в самовыражении, в отстаивании своих границ и желание принять себя таким, какой есть. В процессе формирования зависимого поведения, как ни странно, есть и доля родителей. Осознано или бессознательно мы взрослые часто пытаемся навязать своё миропонимание – а это вызывает у подростка протест и месть родителям. Часто, боясь за него, лишаем ребёнка самостоятельности, что приводит к развитию инфантильности (несамостоятельности), избегания неудач, побег от трудностей, конфликтность.

Уважаемые родители, вам надо знать, что зависимость в своём развитии имеет несколько стадий. На первой – стадии **лёгкой увлечённости** – можно отвлечь ребёнка, предложив ему другие виды разнообразной деятельности. На второй стадии – **увлечённости** – необходимо родителям понять, какую потребность в своём занятии подросток реализует. На третьей – уже стадии **зависимости** - обратить внимание на социальное окружение, обратиться к специалистам, которые занимаются зависимостями (психологу, медицинским работникам, реабилитологам).

Самое главное в общении с подростками в этот период, это понимание их проблем, разговоры по душам о смысле жизни. Своим родительским примером показывать, как

вы справляетесь сейчас и как в детстве справлялись с жизненными трудностями. Быть внимательными и наблюдательными к тому, что касается личностного развития вашего взрослеющего ребёнка. Помните, что поможет подростку в этой ситуации разнообразная совместная досуговая и трудовая деятельность, спортивная, кружковая занятость, положительные эмоции и позитивные ощущения в дружной, тёплой семейной компании.

**Уважаемые родители! Это скорее всего универсальные советы и рекомендации. Каждый ребёнок уникален и каждая семья индивидуальна, поэтому с данной проблемой в нашей школе можно обратиться к психологам (кабинеты №30, в начальном и среднем звене), социальному педагогу, классному руководителю и другим педагогическим работникам школы.**

*Материал подготовлен специалистами социально-психологической службы школы*