

Дорогие ребята!

Сегодня мы продолжаем учиться взрослой жизни в «Школе ответственного поведения». Тема: «Зависимое поведение подростков».

Взрослые люди отличаются тем, что они свободны, не зависимы и способны сами принимать ответственные решения. А несовершеннолетние - зависимы от многих обстоятельств. Материально они зависят от родителей, морально от сверстников и окружения. Слово «зависимость» в некоторых случаях обозначает патологическое влечение к чему-либо, чтобы устранить дискомфорт. В последнее время много говорится о:

- **«баночной» зависимости** – форма пивной зависимости, которая формируется в следствии употребления слабоалкогольных напитков – пива, коктейлей и джин-тоников.

- **экранной зависимости** – когда молодой человек просто не может обойтись без гаджетов

- **никотиновой зависимости**, в том числе с использованием одурманивающих средств в виде курительных смесей, «насвая» и прочие гадости.

- **наркотическая зависимость**, которая начинается с безобидных проб, интереса, моды, а заканчивается очень печально.

Почему дети очень склонны к зависимостям? Наверное, некоторые из вас в глубине души знают ответ на этот вопрос, другие не задумываются об этом, а третьи «влетают» в зависимость незаметно, помимо их воли и желания, «как-то так получилось» ответил мне подросток.

Психологи отмечают несколько причин возникновения той или иной зависимости.

- 1 «Слепое» копирование поведения родителей и взрослых
- 2 Чтобы стать «своим» в компании сверстников
- 3 Стремление к взрослости, наперекор родителям («Назло маме уши отморожу!»)
- 4 Желание уйти от проблем
- 5 Скука, любопытство, неумение сказать: **«НЕТ!»**

Давайте повторим правила, как говорить: «НЕТ»

1. Говорить надо «НЕТ!», а не «НЕ-Е-ЕТ»
2. Тон уверенный, спокойный, без пауз, не повышая голос
3. Повторяйте своё «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и оправдания
4. Проявите себя в этой ситуации человеком с сильным характером
5. Откажитесь продолжить разговор на эту тему, предложите, что-то своё.



Если вы понимаете, что проблема зависимости для вас серьёзная, обращайтесь к психологам школы, кабинеты 30 (в средней и начальной школе)

