

чрезмерная фиксация
внимания
на определенных видах
деятельности/ предметах,
становящихся
сверхценными

нарушение
способности
контролировать
свою вовлеченность
в какую-либо
деятельность

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

невозможность
быть самостоятельным
и свободным
в выборе поведения

изменение психического
состояния
с целью развития
интенсивных эмоций
и ухода от реальности

ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- алкоголизм
- никотиновая зависимость
- наркомания
- токсикомания
- зависимость от лекарств
- пищевая зависимость

НЕХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- интернет-зависимость (избыточное пользование интернетом и навязчивое стремление пользоваться им)
- любовная зависимость (состояние постоянного страха потерять любимого)
- номофобия (зависимость от смартфона)
- гэмблинг (зависимость от азартных игр)
- лудомания (игровая зависимость)
- шопоголизм (зависимость от совершения покупок)
- трудоголизм (неконтролируемое желание работать)

МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАВИСИМЫХ

■ низкая стрессоустойчивость, нетерпеливость, стремление получить желаемое немедленно

■ низкая самооценка, чувство собственной неэффективности (при внешне проявляемой самоуверенности)

■ внешняя общительность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами

■ склонность говорить неправду и обвинять других

■ инфантильность, стремление уходить от ответственности в принятии решений

■ стереотипность, повторяемость поведения

■ подверженность влиянию окружающих, зависимость, тревожность

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЮ

■ резкие вспышки злости, паника, враждебность, агрессия и т.п.

■ состояние вялости и заторможенности

■ проблемы с учебой

■ неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины

■ изменение внешнего облика: неряшливость, снижение веса, бледность кожи

■ очевидные проявления лживости, изворотливости и беспокойства без повода

■ ослабление связей с близкими, смена круга общения, новые подозрительные друзья

■ большие денежные траты

■ заикленность внимания на чем-то/ком-то

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА?

■ теплые, доверительные отношения между всеми членами семьи как основа эмоционального благополучия семьи

■ развитый эмоциональный интеллект ребенка

■ физическое и психическое здоровье ребенка

■ личное психологическое благополучие ребенка

■ обладание ребенком адекватной самооценкой

■ развитая стрессоустойчивость ребенка

■ умение ребенка самостоятельно принимать решения

■ умение ребенка обращаться за помощью

■ наличие группы сверстников и авторитетных взрослых, оказывающих положительное влияние на ребенка

■ организованный досуг ребенка (занятость ребенка в кружках, секциях и т.п.)



Немодные увлечения. Что важно знать родителям

Памятка для родителей по профилактике зависимого поведения и формированию ценностей здорового образа жизни несовершеннолетних



Причина зависимого поведения	Что с этим могут сделать родители?
Любознательство	- расширьте круг интересов подростка, покажите новые возможности, доступные ему - организируйте досуг ребенка (спортивная секция, творческий кружок) - смотрите вместе с ним интересные, познавательные передачи, читайте, беседуйте
Стремление казаться взрослее	- корректируйте свое отношение к подростку: слушайте, советуйтесь, уважая его мнение - обсудите обязанности, за которые только он будет нести ответственность - позвольте получить больше свобод, соответствующих его возрасту

Если Вы заметили описанные признаки у своего ребенка, обратитесь к психологу

Бесплатная психологическая помощь:

МБУ «Форпост» (343) 385-82-20
e-mail: forpost@molekb.ru

МБУ «Диалог» (343) 251-29-04
e-mail: dialog@eduekb.ru

Экстренная психологическая помощь (бесплатно, круглосуточно, анонимно):

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: (343) 385-73-83

интернет-консультирование:
vk.com/id270527095



МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

г. Екатеринбург, переулок Трамвайный, 5
(психологическое консультирование)

г. Екатеринбург, ул. Красных Борцов, 19
(психологическое консультирование)

г. Екатеринбург, ул. Красных Борцов, 23а
(Молодежный коворкинг-центр «#ДляКаждого»)

МБУ «Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»

г. Екатеринбург, ул. 8 марта, 55а

Причина зависимого поведения	Что с этим могут сделать родители?
Подражание моде	- обсудите с ребенком моду и образы, формируемые рекламой, клипами, фильмами - научите его критично относиться к получаемой информации
«За компанию»	- обсудите (порепетируйте) с ребенком способы отказа и противостояния давлению группы (как сказать «нет») - научите его самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки

УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЁНКУ, ТЁПЛЫЕ И ПОНИМАЮЩИЕ БЕСЕДЫ ПОМОГУТ СОЗДАТЬ ПРОЧНУЮ СВЯЗЬ ДОВЕРИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЁНКОМ