

организация деятельности

В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

организация здорового образа жизни

Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

активизация личностных ресурсов.

Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Семья является основополагающим институтом воспитания и становления личности ребенка, где закладываются основы всех жизненно важных сфер человека.



«Родителям о зависимом поведении подростков»



Отделение социальной помощи семье и детям

8 (39142) 21-9-88

Аддиктивное поведение - склонность подростка к приобретению вредных привычек, пагубная склонность к чему-либо.

Аддиктивное поведение выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности). Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания - уход от проблем.



Особенности аддиктивной личности.

Любая зависимость формируется преимущественно в подростковом возрасте у лиц с выраженными тенденциями к:

- ✓ Самоутверждению и немедленному выполнению своих претензий;
- ✓ Сниженной способности к длительной целенаправленной деятельности;
- ✓ Демонстрационному проявлению чувств, подражанию и лжи;
- ✓ Склонностью к избыточному фантазированию;
- ✓ Сниженной самооценке.

Родителям рекомендуется, при проявлении аддиктивного поведения у детей:

✓ *Проявить к ребенку ласку и заботу, постараться обсудить с ним причины его поведения, но при этом не допускать в речи осуждающих фраз и не обвинять его в совершение чего-либо предосудительного.*

✓ *Рассказать о своих проблемах и переживаниях в его возрасте, о собственном отношении к выявленной проблеме.*

✓ *Принять меры по кратковременному изменению информационной среды несовершеннолетнего, обеспечить совместный с ним досуг в течение нескольких дней.*

Основные виды аддиктивного поведения, которые свойственны подросткам:

- ✓ употребление алкоголя, никотина;
- ✓ употребление веществ, изменяющих психическое состояние, включая наркотики, лекарства, различные яды;
- ✓ участие в азартных играх, включая компьютерные;
- ✓ сексуальное аддиктивное поведение;
- ✓ переедание или голодание;
- ✓ «работоголизм»;
- ✓ телевизор, длительные прослушивания музыки, главным образом основанной на низкочастотных ритмах;
- ✓ политика, религия, сектантство, большой спорт;
- ✓ манипулирование со своей психикой;
- ✓ нездоровое увлечение литературой в стиле «фентэзи» и «дамские романы» и т.п.

