Несомненно, намного легче принять превентивные меры для профилактики зависимого поведения, а не бороться с уже сформировавшимися его проявлениями и последствиями. Существуют различные ***формы психопрофилактической работы.***

Первая форма – **организация социальной среды**. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика зависимого поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость.

Вторая форма психопрофилактической работы – **информирование.** Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений.

Третья форма – активное **социальное обучение социально-важным навыкам**. Зачастую к проблемам приводит неумение человека выстраивать свою социальную жизнь: свободно и продуктивно общаться с окружающими людьми, дружить, любить и т.п. Обучение навыкам общения, умению правильно вести себя в различных социальных ситуациях – является немаловажной частью развития ребёнка. Тогда как проблемы в социальной сфере, недостаток общения, нередко компенсируются иной доступной деятельностью (играми, алкоголем и пр.).

Четвёртая форма – **организация деятельности, альтернативной зависимому поведению**. Наполненность жизни новыми впечатлениями, любимым занятием, общением, проявление творчества и самовыражения – всё это снижает риск формирования склонности к зависимому поведению.

Пятая форма – **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.

Шестая форма – **активизация личностных ресурсов**. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

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.

И не забывайте о самом главном: к формированию зависимостей не склонна полноценная, самостоятельная и самодостаточная личность. И нашей первейшей задачей является воспитание в детях именно этих качеств, внимание и уважительное отношение к проблемам, чувствам и стремлениям ребёнка, поддержка и понимание со стороны близких.

МБОУДО "Центр дополнительного образования детей"

Как избежать беды?

Психологические аспекты зависимого поведения

Составитель:

педагог-психолог Шевелева А.Ю.

Прокопьевск 2022

В психологии существует понятие – зависимое поведение Зависимость может быть вызвана приемом химических веществ (наркотиков, алкоголя) и фиксацией на определённом поведении – зависимость от азартных игр, шопинга, рискованного поведения, компьютерных игр и Интернета, трудоголизм, зависимость от другого человека и т.д.

В широком смысле зависимое поведение можно определить как одну из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Именно **уход от реальности** является основанием, составляющим сущность зависимого поведения.

Почвой для возникновения психологической зависимости являются какие-то нерешенные жизненные проблемы, неудовлетворенные потребности: человек чувствуют острую нехватку чего-то, не решены конфликты, внутри самого человека, или существуют сложности в отношениях с окружающими людьми. В такой ситуации появляется искушение отвлечься от этих неприятных переживаний, и хотя бы на время уйти в мир иллюзорного удовольствия.

Многие специалисты, изучающие зависимое поведение, разные его формы, сходятся во мнении о том, что в его основе лежат предпатологические личностные особенности. Наиболее часто упоминается такая характеристика как инфантильность (детскость), которая выражается в слабости волевых процессов, непостоянстве интересов, неспособности критически оценить свои действия.

Семейный фактор в развитии зависимого поведения является одним из ведущих. При неправильном типе воспитания (гиперопека – чрезмерная опека; гипоопека – "недоопека", вседозволенность поведения; противоречивый тип воспитания) способствует формированию незрелой личности, без ответственности за свои поступки, без мотивации к труду.

Данные особенности приводят к снижению адаптации человека в социальной среде, снижается его способность справляться с трудностями, стрессовыми ситуациями, самостоятельно принимать решение. Ведущей стратегией поведения становится уход ото всех проблем, избегание, что приводит к формированию зависимости от веществ или определённой деятельности.

Многие из нас склонны думать, что зависимость от наркотиков или алкоголя может появиться от их доступности. Нам кажется, что человек просто случайно начал употреблять, а затем втянулся и привык. На самом деле все гораздо сложнее. Зависимость имеет несколько уровней проявления. Перед тем, как она проявится на физическом уровне, она должна пройти эмоциональный, ментальный уровень своего развития. К сожалению, очевидной для нас становится только зависимость, проявляющаяся на физическом уровне. Все остальные уровни для большинства людей не видимы.

Давайте разбираться по порядку. Начнем с того, что альтернативой «зависимости» может быть только НЕЗАВИСИМОСТЬ, которая имеет такие синонимы как свобода и самостоятельность. Природой заложено, что любой здоровый организм, если он развивается нормально, стремится к созреванию и самостоятельному существованию независимо от его родителей. Это касается не только человека, но и всего живого мира. У человека эта потребность проявляется наиболее активно в период полового созревания.

Каждый подросток хочет высказывать свое мнение, иметь свой голос в семье, свободно выражать свою волю, проявлять собственную ментальность независимо от других. Если близкое окружение не позволяет ему удовлетворять эту потребность, подросток требует ментальной независимости вплоть до конфликта с близкими. Речь идет о ментальном уровне независимости. На этом уровне независимость подростка может пострадать из-за осуждения, непонимания, непризнания новых идей.

Далее человек развивает эмоциональную независимость, отстаивая свое право на собственные чувства, интересы, привязанности, предпочтения, на собственный выбор. Если на этом этапе подросток сталкивается с обесцениванием его интересов, целей и планов, не получает психологической поддержки и признания, он теряет эту свободу на выражение эмоций и становится зависимым от мнения окружающих. Если ваш подросток сформировался как ментально зависимый или эмоционально зависимый, то можно предположить, что его встреча с физической зависимостью не за горами. Она может обрести различные формы (наркомания, алкоголизм, игромания, булемия, трудоголизм и пр.)

Это вовсе не означает, что нужно дать подростку полную свободу делать всё, что вздумается. Вседозволенность имеет те же негативные последствия, что и гиперопека. Но всё же, не стоит забывать, что ваш ребёнок – не часть вас, а отдельная, самостоятельная личность, имеющая права на свои чувства, эмоции и переживания, на собственное мнение и отношение к окружающему. Следует с уважением относиться к его внутреннему миру, не обесценивать значимость его проблем и переживаний, даже если они кажутся вам детскими и незначительными. Поверьте, для вашего ребёнка они важнее всего на свете!