

Дискуссия «КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ?»

Цель: профилактика зависимых состояний, содействие в осознании значимости здорового образа жизни.

Задачи:

- познакомить законных представителей с понятием «зависимость», видами зависимости;
- выявить причины возникновения зависимостей;
- разработать и сформулировать рекомендации по профилактике зависимых состояний в юношеском возрасте;
- создать условия для эффективного сотрудничества и партнерства родителей, обучающихся и педагогов.

Основная часть.

Знакомство: получение первичной информации друг о друге, повышение позитивного настроения, формирование коммуникативных навыков.

В руках у педагога – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и передает клубок кому-нибудь из родителей.

Взрослый, в руках которого оказался клубочек, называет свое имя, рассказывает об особенностях взросления своего ребенка. Прежде, чем перекатить клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: «На что похоже то, что у нас получилось?». Ответы разнообразны – сеть, паутина, звездочка, грибочек и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

Педагог: У всех у вас разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет – это дети, которые могут стать вашим горем или радостью.

Правила работы в группе.

Цель: акцентирование внимания участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Педагог: Чтобы наша встреча была продуктивной, нам необходимо придерживаться определенных правил:

- Стараемся слушать и слышать друг друга.
- Кратко и четко высказываем свои мысли, не забываем об основной теме.
- Обсуждаем проблему, а не личность.
- Реализуем правило «здесь и сейчас».
- Говорим только от своего имени.

Игра «Откажись по-разному»

Педагог: Я буду бросать вам мяч, поймавшему делать неожиданное предложение (например: закурить, сделать селфи, выступить перед аудиторией). Вам необходимо выразить отказ по-разному.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций.

- Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?
- Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений?
- Сложно ли вам было говорить «нет»?
- Всем спасибо!

Педагог: Что же такое «зависимое поведение»?

Зависимое поведение – проблема, которая является актуальной для очень большого числа людей. Эта проблема затрагивает и молодёжь. В погоне за новыми, яркими ощущениями несовершеннолетние прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Каков бы ни был объект зависимости, он всегда приводит к негативным изменениям в жизни: нарушаются социальные связи, сужается круг интересов, ухудшается состояние здоровья и эмоциональное состояние.

Зависимость – это, в-первую очередь, потеря свободы и контроля над своей жизнью. У зависимого человека желания, ценности, цели подчинены влиянию объекта зависимости.

Самыми распространёнными видами зависимости являются:

- зависимость от психоактивных веществ (ПАВ);
- компьютерная зависимость;
- игровая зависимость.

Зависимость от употребления ПАВ. Одним из наиболее разрушительных видов зависимости является зависимость от употребления психоактивных веществ. Под зависимостью от ПАВ подразумевается наркомания, токсикомания, алкоголизм, табакокурение, то есть злоупотребление веществами, воздействующими на функционирование нервной системы.

Компьютерная зависимость (интернет-зависимость) является сравнительно «молодой» и в тоже время особенно актуальной в наше время разновидностью зависимости. Компьютерная зависимость опасна в первую очередь тем, что приводит к значительному нарушению адаптации в обществе. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, переносит все свои желания, потребности, амбиции в виртуальное пространство, постепенно подменяет реальную жизнь виртуальной.

Игровая зависимость или игромания – патологическая склонность к азартным играм (казино, рулетка, автоматы, карты, компьютерные игры).

Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:

- нежелание отвлечься от компьютерной игры;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;

- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Что является основными причинами возникновения зависимого поведения:

- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- агрессивность и нетерпимость;
- проблемы с самооценкой;
- подчинённость среде;
- трудности с самовыражением;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей;
- чувство одиночества, незащищённости;
- восприятие своих житейских обстоятельств как трудных.

Наиболее значимые **факторы риска развития** зависимостей в семье:

- несоблюдение членами семьи социальных норм и правил;
- неправильные воспитательные методы: гиперопека, гипоопека, противоречивое воспитание (отсутствие устойчивой системы поощрений и наказаний), завышенные или заниженные требования родителей к ребёнку;
- жестокий контроль дисциплины, приучающий к повиновению (подавление личности ребёнка);
- частые смены настроения у родителей (стрессогенная эмоциональная обстановка в семье);
- наличие хронических семейных конфликтов;
- постоянная занятость родителей, отсутствие времени на ребёнка;
- отрешённость родителей по отношению к вопросам воспитания ребёнка;
- игнорирование переживаний ребёнка;
- отсутствие теплых, дружеских отношений, взаимопонимания, сочувствия, сопереживания между членами семьи;
- явное предпочтение одного ребёнка (если семья многодетная).

В группу риска попадают:

1. Молодые люди, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

2. Молодые люди с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребёнка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.

3. Молодые люди с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

4. Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

5. Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Симптомы зависимости.

Признаки зависимости. «Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», – говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- потеря интереса к происходящему вокруг;
- нарушения сна;
- часты резкие перепады настроения;
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер вплоть до скандала;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры молодой человек начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только тогда, когда садится за компьютер;
- обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Упражнение «Отработка отказа от нежелательного действия».

Цель: познакомить с приемами, алгоритмом и видами отказа.

Педагог: Понятно, что в реальной жизни не так-то просто принять решение. Сказать «да» – может означать сделать хуже себе. Сказать «нет» – чувствовать себя виноватым, быть высмеянным и потерять друзей. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей?

- Давайте познакомимся с приемами отказа.

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами. Это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеете гепатитом» и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Для этого существует множество алгоритмов.

Алгоритм = Отказ+ аргумент + встречное предложение.

Отказ (говорите «Нет, спасибо», «Нет, нет, нет», «Нет, я ухожу», «Нет, не могу», «Нет, мне не нужны деньги»);

+ **аргумент** («Нет, спасибо, от вина (наркотиков) люди перестают соображать и совершают глупые поступки», «Нет, сейчас это не модно», «Нет, спасибо мне сейчас нужно идти на тренировку», «Нет, спасибо, от вина у меня болит голова» и т.д.);

+ **встречное предложение** («Нет, спасибо, сейчас это не модно, давай лучше поиграем в футбол», «Нет, пойдем лучше ко мне, у меня есть новый фильм» и т.д.);

- А сейчас, давайте попробуем потренироваться в отработке навыков отказа и противостояния групповому давлению.

Примеры отказа.

1. Отказ-соглашение: «...спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».

2. Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

3. Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», «Давай лучше погуляем по посёлку».

4. Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды».

5. Отказ-конфликт: «Ещё чего! Сам топай!».

- Наше занятие заканчивается. Спасибо всем участникам за активную работу. В конце нашей встречи попрошу вас ответить на следующие вопросы.

Рефлексия.

Участники по кругу высказывают свои впечатления, мысли и отвечают на вопросы:

- Какой вывод можно сделать по данному вопросу?
- Что понравилось в ходе занятия?
- Что было важно лично для Вас?
- Ваши чувства и ощущения после сегодняшней встречи.
- До свиданья, до новых встреч!

Приложение 1.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ».
Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с родителями заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения. Умение слушать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его точку зрения; уделять внимание взглядам и чувствам ребенка.

Ставьте себя на его место.

Детям часто кажется, что их проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ребёнку сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы он чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход на прогулку, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя, наркотиков и иных видов зависимостей. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

Научите ребенка говорить «нет».

Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках и алкоголе, не избегая разговора о возможных положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что ваш ребёнок не может справиться с зависимостью самостоятельно, и вы не в силах помочь ему – обратитесь к специалисту: лучше начать с психолога или психотерапевта. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами помочь и поддержать ребенка.