

Как уберечь ребенка от зависимостей?

Зависимость – это острая потребность человека совершать определенные действия. Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

Зависимость бывает химическая и нехимическая.

- К химическим зависимостям относятся, прежде всего, наркомания и курительные смеси (спайсы), алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания, лекарственная зависимость.
- К нехимическим (или поведенческим) видам относятся: азартные игры (гэмблинг), информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость), спортивная зависимость. Существуют такие зависимости, как трудоголизм и перфекционизм – стремление во всем быть лучшим.

Курение табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает невроты, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.

Привыкание к **алкоголю** происходит постепенно.

Наркотическая зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.

Очень опасной является **игровая** зависимость, т.к. приводит к потере всех денежных средств.

Компьютерная зависимость и **телемания** имеет немало вредных последствий. Малоактивный образ жизни ведет:

- 1) к нарушению осанки, которое приводит к изменению скелета;
- 2) ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения;
- 3) «падает» зрение;
- 4) появляются проблемы с лишним весом.

Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

Симптомами компьютерной зависимости можно считать следующие перемены в поведение подростка:

- ребёнок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
- по 6-10 часов проводит за компьютером;
- у ребёнка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

- ребенок начинает вас обманывать; пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером; начинает хуже учиться; теряет интерес к школьным предметам;
- во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам; большую часть времени находится в подавленном настроении; ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер.

Вот некоторые **советы взрослым**, которые помогут свести к минимуму негативное воздействие компьютера на ребёнка:

1. Никогда сами не усаживайте ребенка перед компьютером, какой бы увлекательной, на ваш взгляд, ни была бы игра. Психологи и доктора не рекомендуют сажать за компьютер ребенка до 4 лет. С 5-6 летнего возраста можно на 20-30 минут включать детям развивающие игры. Детям с 7 лет можно проводить за компьютером без вреда для здоровья 60 минут, в 10-12 лет – 2 часа, подросткам в возрасте до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 30-40 минут, а между ними будет перерыв в 1,5 часа).
2. Старайтесь по максимуму заменять общение ребёнка с компьютером детским творчеством, таким как лепка, аппликации, [рисование](#), а также любыми развивающими играми для детей.
3. Вместо компьютерных баталий вовлекайте подростка в активные игры. Ребятам постарше запишите в спортивные секции, кружки, на тренировки, помогите подростку найти занятие в соответствии с его интересами. Конечно, от родителей потребуется некоторое время, чтобы не только увлечь, но и поддержать интерес ребёнка к выбранному занятию. Но научить малыша самостоятельности все же можно. Главное, поддерживать его в выбранном увлечении.
4. Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей не могут заменить онлайн-друзья.
5. Не забывайте это делать и сами. Даже если ваш ребёнок предпочитает больше времени “общаться” с телевизором, у вас есть все шансы заинтересовать его общением с собой, со сверстниками. Для начала придётся выучить всех известных мультяшных героев (хотя бы для того, чтобы вы могли говорить о том, что интересно вашему ребенку). Но постепенно разговоры о черепашках-ниндзя можно будет переводить в реальную плоскость: о героях книг, друзьях во дворе.
6. Учите ребенка наслаждаться природой. По возможности максимум свободного времени проводите на улице. Играйте в подвижные игры, наблюдайте за интересными природными явлениями. Постарайтесь превратить каждую прогулку в увлекательную игру. Ведь какая бы интересной ни была телепередача, пощупать и попробовать на вкус то, что показывают, нельзя. А в реальной жизни столько разнообразных ощущений!

7. Читайте книги. Привить любовь к чтению могут только родители. Выбирайте увлекательную приключенческую литературу, читайте книги вместе с детьми. Пусть встреча с книжными героями станет более важной, чем встреча с телеперсонажами. “Из покон века книга растит человека”, - гласит народная мудрость. Основное правило, которое поможет родителям справиться с телеманией, - это неподдельный интерес к жизни ребенка. Если родители становятся лучшими друзьями ребенка, телевизор неизбежно уходит на второй план.

8. Родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок, сколько времени он проводит в виртуальном пространстве, какими компьютерно-игровыми дисками пользуется. Детям дошкольного возраста подойдут такие виртуальные настольные игры, как шахматы, шашки; игры на смекалку и сообразительность (например: пазлы, игры-головоломки), а также игры на развитие музыкального слуха и художественно-образного мышления. Школьников младших классов можно занять учебными играми на иностранных языках, играми “судоку”. Компьютер, также, может предоставить детям безграничные возможности для творчества: это - редактирование фотографий, монтирование собственных фильмов, написание музыки и книг.