

Рекомендации родителям: зависимости в подростковом возрасте.

Сложно представить родителя, который может смириться с наличием какой-либо зависимости у своего ребенка. Нельзя отрицать очевидное: зависимость подростков – это распространенная проблема.

Причины возникновения зависимости:

❖ Иногда зависимость подростков возникает на фоне подросткового негативизма. Стремясь быть независимым от родителей и казаться взрослым, самостоятельным, подросток все делает наперекор.



❖ Также причиной возникновения зависимости может стать эскапизм (стремление уйти от проблем). Данная ситуация наиболее актуальна для компьютерной зависимости, когда выдуманный виртуальный мир, в котором подросток может быть кем угодно, привлекает его.



❖ Другими причинами возникновения зависимости может быть подражание сверстникам, имеющих авторитет в глазах подростка, а также скука и любопытство.

Чем родитель может помочь подростку?

❖ Очень важно установить доверительные отношения с подростком. Он не должен бояться говорить с Вами, высказывать свою точку зрения. Ваши разговоры с подростками должны быть именно разговорами, а не допросами и экзаменом.



❖ Как бы вы не были заняты, постарайтесь ежедневно общаться с подростком, потому что без общения вы отдаляетесь друг от друга. При этом подростку необходимо иметь время на общение со сверстниками, в этом возрасте это крайне важно. Хорошо организовать такое общение на занятиях в спортивной секции или творческом кружке.



Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем, выслушать подростка. Станьте другом и помощником для него.

- ❖ Находите возможность и время для общения с друзьями подростка. Это поможет Вам быть информированным про их интересы и дела.
- ❖ Делитесь с подростками своими проблемами, интересами и заботами. Не бойтесь показывать свои чувства, это позволит ему увидеть в вас близкого человека.

- ❖ Если зависимость подростка обусловлена скукой и жаждой новых впечатлений, Вам стоит продумать, чем занять подростка. Рекомендуется посещать внеклассные занятия, которые нравятся подростку, и где он будет успешным.

- ❖ Недопустимо оскорблять подростка и его круг общения.



- ❖ Для снятия подростковой зависимости, возможно, понадобится помощь специалистов. В такой ситуации Ваша задача убедить подростка принять эту помощь. Подростку нужен союзник, который его поддержит.

**Консультации в кризисных центрах г. Красноярск
(«Верба» телефон доверия 234-25-38, «Доверие» телефон доверия – 266-66-50)**

**Помощь по круглосуточному «Телефону доверия»
8-800-2000-122**

**КГБУЗ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения»
контактный телефон: 227-16-34**

**Помните, что родитель является
примером для своего ребенка!**