

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ, В
ТОМ ЧИСЛЕ ИНТЕРНЕТ-
ЗАВИСИМОСТИ.
КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА?**

Зав. опорным
кабинетом ПАВ
Тишкаева Г.М.

ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО ОСТРАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА СОВЕРШАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ. ЛЮБОЙ ИЗ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТИ МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЖИТЬ, РАБОТАТЬ, УЧИТЬСЯ, ОТДЫХАТЬ. ВСЕ МЫСЛИ ЗАВИСИМОГО НАПРАВЛЕННЫ НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Виды зависимости

```
graph TD; A[Виды зависимости] --> B[Химические  
(Наркотические вещества  
Алкоголь  
Табак  
Курительные смеси)]; A --> C[Не химические  
(компьютерная зависимость, интернет зависимость, игровая зависимость, гаджет зависимость, зависимость от социальных сетей)];
```

Химические
(Наркотические
вещества
Алкоголь
Табак
Курительные смеси)

Не химические
(компьютерная
зависимость, интернет
зависимость, игровая
зависимость, гаджет
зависимость,
зависимость от
социальных сетей)



Сегодня химическая зависимость часто становится частью молодежной субкультуры.

Это реальность, в которой живут наши дети. Изолировать их от этой реальности, просто запретив гулять в неположенных местах, посещать дискотеки, дружить с теми, кто вам не нравится, употреблять наркотики, невозможно.

Как уберечь детей от употребления психоактивных веществ (ПАВ)?



ОСНОВНЫЕ ПЕРИОДЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ПАВ

8-11 ЛЕТ. ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСУЕТ ВСЁ, ЧТО СВЯЗАНО С ПАВ, - ИХ ДЕЙСТВИЕ, СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ.

11-13 ЛЕТ. ОСНОВНОЙ ВОЗРАСТ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ. ИНТЕРЕС ВЫЗЫВАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ «ЛЁГКИХ» НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА ШИРОКО РАСПРОСТРАНЁННОГО ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОБ ИХ СУЩЕСТВОВАНИИ.

14-17 ЛЕТ. НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ НАЧАЛА ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ С ЛЮБЫМИ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.



Социально-психологические факторы, способствующие возникновению зависимости

- Несостоятельность в учении 27%
- Жестокое обращение в семье 9%
- Невозможность удовлетворить завышенные притязания 18%
- Постоянные конфликты с родителями 17%
- «Семейный крах», резко изменивший социальный и психологический статус 13%
- Отвержение со стороны сверстников из-за физического недостатка 9%
- Разлука с близким человеком 8%
- Лишение роли «кумира семьи» 6%
- Скука, безделье, незанятость 1%



Причины употребления ПАВ

- ❑ Дефицит внимания к ребёнку в семье.
- ❑ Психологическая безнадзорность в сочетании с гиперопекой, т.е. неумение справляться с жизненными ситуациями.
- ❑ Напряжённая жизнь, стрессовые ситуации.
- ❑ Элементарное любопытство.
- ❑ Желание не отстать от других, не выглядеть трусом, "маменькиным сынком", "белой вороной".



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

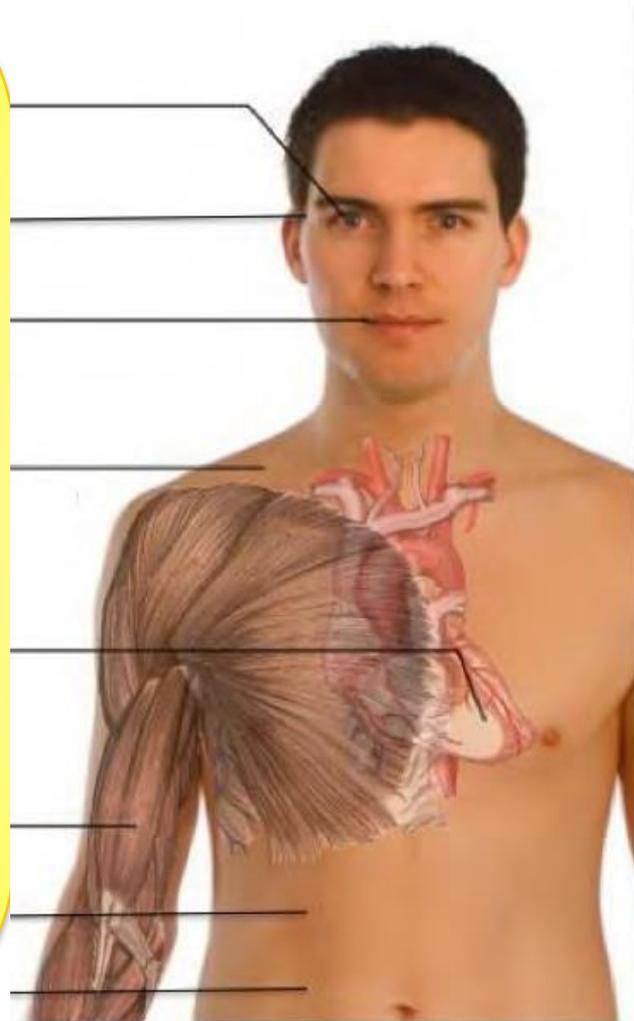


- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость



ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ СИНТЕТИЧЕСКИХ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ (СПАЙС)

- «Больные» красные глаза
- Широкий зрачок
- Головокружение, головная боль
- Нарушения речи, сухость во рту
- Потливость. Озноб, жар
- Тахикардия, повышение АД
- Боли в области сердца
- Сокращения мышц
- Боли в области почек
- Тошнота, рвота. Диарея



Рекомендации родителям

- Учитесь видеть мир своими глазами, чаще вспоминайте о том, как вы были детьми.
- Учитесь слушать. Чаще выслушивайте своего ребенка, не отталкивайте его, общайтесь с ним.
- Говорите о себе, чтобы и ребенку было проще говорить о себе.
- Присматривайтесь к друзьям своего ребёнка, проявляйте к ним интерес, старайтесь, чтобы ребёнок стремился познакомить Вас со своими друзьями.
- Разделяйте проблемы ребёнка и оказывайте ему помощь и поддержку.
- Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается решить их самостоятельно, помогите ему.



Рекомендации родителям

- Предоставьте ребёнку все необходимые сведения о наркотиках (как отрицательные, так и положительные моменты). Помогите ребёнку сделать правильный выбор между кратким мигом удовольствия и необратимыми последствиями для здоровья и жизни.
- Научите ребёнка говорить «нет», чтобы ему легче было противостоять давлению сверстников.



ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ ПАВ:

- Не отрицайте ваши подозрения. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте, если ваш ребёнок даже попробовал наркотик, это не значит, что он наркоман.
- Поговорите с ребёнком честно и доверительно.
Не начинайте разговор, пока не справитесь со своими чувствами.
- Не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте ему и не наказывайте ребёнка.
- Поддержите вашего ребёнка, проявите понимание и заботу.
- Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Оказывайте ему поддержку.



Уважаемые родители!

Помните, что близкие, тёплые, доверительные отношения между родителями и детьми – лучшая защита от наркотиков.

Выслушивайте своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили: о школе, о друзьях, о разной чепухе. Рассказывает - значит, доверяет вам. Не потеряйте этого доверия. На свете нет ничего важнее, чем ваш ребенок.

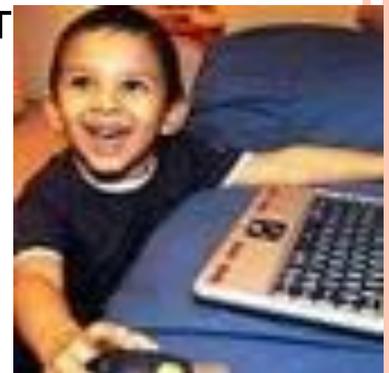
**ПОМНИТЕ, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖЕН
РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР!**



Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремится «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру...

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие.



ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ. К ЧЕМУ МОЖНО СТАТЬ СОПРИЧАСТНЫМ

- Совершению суицида
- Зацеперство
- Кражи
- Нецензурная лексика
- Экстремизм
- Разжигание расовой ненависти, религиозной вражды и розни
- Террористическая деятельность
- Насилие
- Агрессия
- Травля
- Эротика
- Порнография
- Педофилия
- Пропаганда анорексии
- Азартные игры
- Сектантство, деструктивные организации
- Наркотические вещества, ПАВ и т.д.



В «группу риска» попадают:

1. Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. Необходимо воспитывать в детях ответственность, решительность.
2. Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.
3. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле). Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
4. Если ребенок не контактен, 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. Необходимо поддерживать любые начинания детей, развивать их таланты и способности.



Признаки зависимости

- ✓ увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;
- ✓ потеря интереса к происходящему вокруг,
- ✓ нарушения сна,
- ✓ резкие перепады настроения,
- ✓ неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер,
- ✓ у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- ✓ он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- ✓ ребенок пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером;
- ✓ во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ✓ ребенок становится более агрессивным;
- ✓ ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;
- ✓ обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного



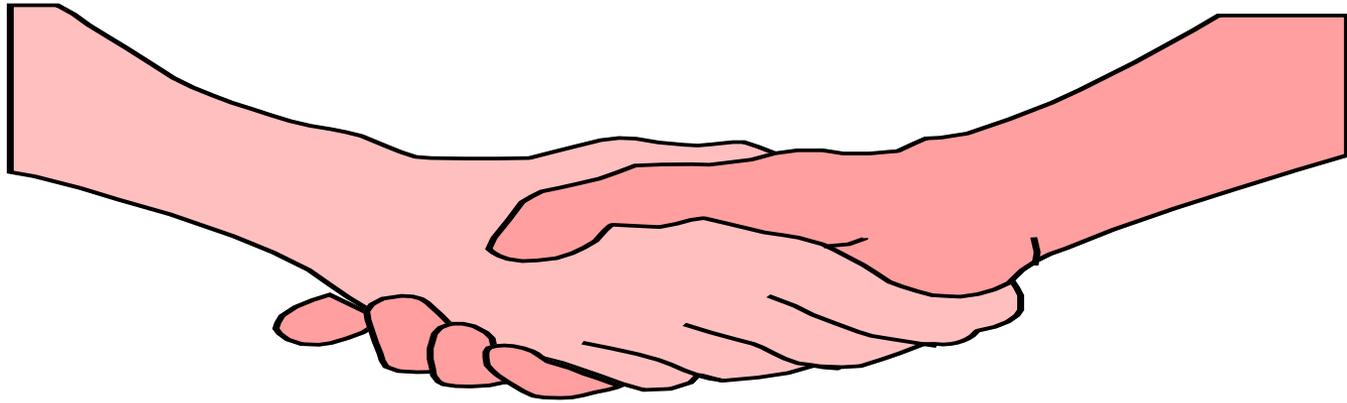


Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

1. Находите время для общения с ребенком. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета.
3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за под-ростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.
4. Позаботьтесь о досуге ребенка (книги, спорт, музыка и т. д.)



КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ от любой зависимости?



**Лучший путь – это сотрудничество с
Вашим взрослеющим ребенком
и ваш личный пример**

