

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Каждый человек рождается с врожденной потребностью исследовать себя и окружающий мир.

Главная задача воспитания — сохранить и поддерживать эту потребность.

Универсальные советы родителям:

- **Будьте чутки к любым попыткам творчества ребенка**, проявляйте внимание и эмоциональный отклик на попытки ребенка выразить какую-то мысль, что-то нарисовать или создать. В случае порчи каких-либо вещей в ходе творческих действий (например, рисования на обоях) постарайтесь не высказывать недовольства, а найти ребенку другую адекватную возможность для выражения (например, наклеить в детской специальные обои для рисования).
- **Интересуйтесь желаниями ребенка**, задавая ему прямые вопросы о его желаниях. В раннем возрасте это могут быть совсем простые повседневные вопросы, которые дают понять ребенку, что у него есть желания, и они имеют значение: что он хочет на завтрак, что он хочет сегодня надеть, какую одежду хочет выбрать в магазине, куда желает пойти гулять и т.д.
- В более взрослом возрасте ребенку необходимо **делегировать принятие собственных решений** по мере его готовности действовать самостоятельно. При этом важно формировать у ребенка чувство ответственности за результаты своих действий. Для этого следует постепенно ослаблять контроль тех вопросов, с которыми ребенок может справиться самостоятельно, и те области его жизни, где родительский контроль становится уже не так эффективен. Например, уже в начальной школе рекомендуется давать деньги на карманные расходы не на день, а на неделю, чтобы ребенок сам контролировал их расход и планировал траты.
- **Формируйте рациональное отношение к окружающему миру** и своим желаниям. Необходимо обращать внимание ребенка на ограничения, с которыми связаны его желания: мы можем купить либо одно, либо другое, пойти в воскресенье либо в одно место, либо в другое и т.д. Важно не просто запрещать что-то делать (например, «я запрещаю тебе курить»), а формировать понимание рисков, с которыми связаны те или иные действия ребенка (например, «курение причиняет огромный непоправимый вред твоему здоровью»).
- На собственном примере **демонстрируйте умения критического анализа и сопротивления негативному влиянию** средств массовой информации, «друзей и товарищей», пропагандирующих зависимое поведение. Именно в данном контексте нравственное закаливание (развитие значительных душевных сил и стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, способность противостоять влиянию других лиц, формирование должного уровня личной культуры) может оказать положительное воздействие.

Ключевым результатом воспитания к моменту наступления совершеннолетия должен стать сформированный опыт принятия

подростком самостоятельных решений и опыт преодоления или исправления совершенных ошибок.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф:
www.растимдетей.рф

2. Горячая линия по оказанию помощи родителям (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням): 8 (800) 444-22-32

В рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью.

3. Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:
8–800–200-19-10

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

4. Портал «Интернет-зависимость»: netaddiction.ru Информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций.

ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — Москва : АСТ, 2010
- Маршалл М. Воспитание без стресса. — Москва : Эксмо-Пресс, 2013. — 384 с.
- Млодик И.Ю. Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. — 79 с.
- Кэт Кволс-Ридлер. Радость воспитания. Как воспитать детей без наказания.