

Умение контролировать свои эмоции не позволит проявиться пагубным зависимостям

Большое значение имеет **умение контролировать свои эмоции**. Многие виды гипертрофированных зависимостей возникают как раз из-за неумения контролировать свою страсть к чему-либо, вовремя сказать себе «Стоп!».

Если ваш ребёнок приобретёт этот **важнейший навык – контролировать свою страсть к чему-либо**, то вряд ли такие увлечения, типа компьютерных игр или селфи будут отнимать у него огромное количество времени.

Не «зависать» на чём-то одном

Серьёзные **эмоциональные зависимости** чаще всего, возникают из-за того, что человек сильно заикливается на чём-то одном и не может переключить внимание на какие-то другие свои жизненные пристрастия. Из сильных эмоциональных зависимостей в подростковом возрасте у ребенка может сформироваться любовная зависимость, и вам следует заранее позаботиться о том, чтобы она не обернулась какими-либо неприятностями и трагическими последствиями.

На самом деле, любовь и любовная зависимость – это разные явления. Любовь не мешает человеку жить полноценной жизнью, реализовывать себя и иметь множество увлечений и интересов. Любовная зависимость, чаще всего, оборачивается одними неприятностями и страданиями. «Любовно-зависимый» готов не спать ночами, может забыть про работу, друзей и все свои увлечения, лишь бы быть с тем, в кого он «влюблён», иначе у него начинается психологическая «ломка». Естественно,

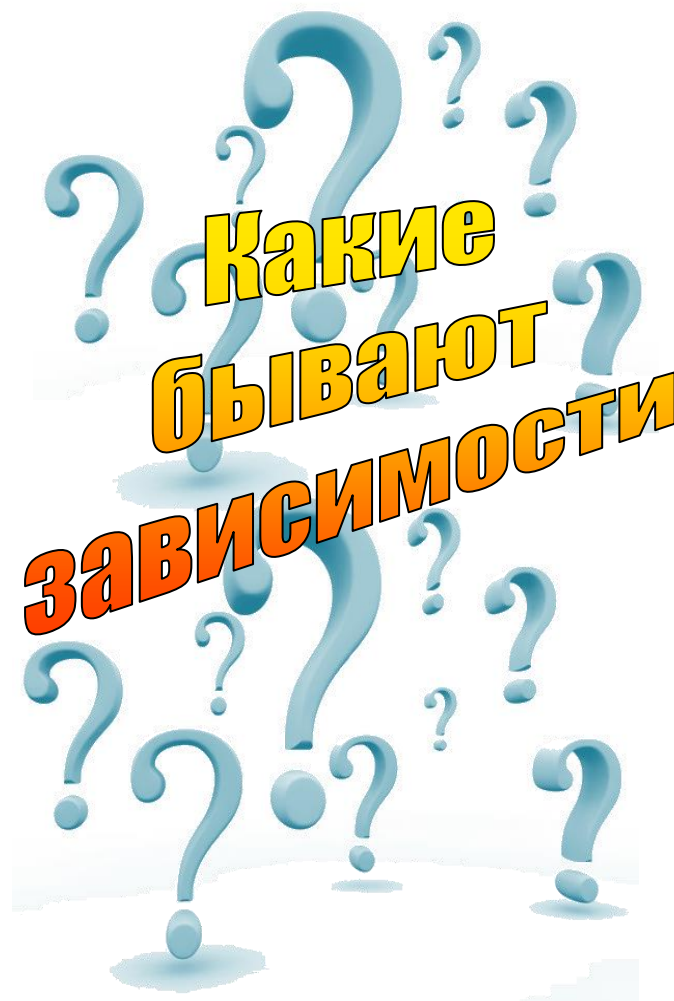
подобные отношения заканчиваются разрывом (иногда весьма трагическим).

Чтобы подросток не стал жертвой любовной зависимости, нужно с детства воспитывать у ребенка адекватную самооценку и самодостаточность.

Существуют ли положительные зависимости?

Вряд ли существуют какие-то положительные гипертрофированные зависимости. Но некоторые зависимости имеют более позитивный характер. Например, рабочеголизм или зависимость от спорта (есть и такое явление), конечно, могут принести какой-то вред организму из-за перенапряжения и отсутствия отдыха. Но, в целом, это более позитивное «увлечение», чем наркотики, алкоголь или неконтролируемая страсть к азартным играм.

В любом случае, **вовремя объясните ребёнку, что не стоит зависеть от чего-то одного настолько, чтобы забыть про всё остальное. В этом мире много прекрасного и удивительного, сводить всю его прелесть к чему-то одному - нельзя.**



Зависимости различного вида – пространственная проблема для детей и подростков. Они не только приводят к конфликтам в школе и дома, к нарушениям поведения и снижению успеваемости, но и вызывают серьезные личностные изменения, которые могут отразиться на будущем подростка.

Самыми опасными являются химические зависимости (алкогольная, наркотическая и т.д.), которые можно сравнить с замедленным сознательным самоубийством.

Другие виды зависимостей (зависимость от компьютерных и азартных игр, шопоголизм, любовная зависимость, интернет-зависимость, селфи-зависимость, оценочная зависимость и т.д.), хотя и не кажутся такими пагубными, как наркомания и алкоголизм, тоже могут привести к весьма печальным последствиям (например, от селфи-зависимости ежегодно гибнут и становятся инвалидами много детей по всему миру).



Почему появляются зависимости?

Зависимости могут появляться по разным причинам. Спровоцировать их могут коммуникативные трудности, низкая самооценка, неуверенность, сильное давление и завышенные ожидания со стороны родителей или же полное отсутствие внимания, нехватка эмоциональной близости в семье.

Риску формирования зависимого поведения подвергаемся мы все.



Зависимость – это результат нерешенных вовремя психологических проблем.

Универсальными факторами, помогающими противостоять зависимости являются:

- ✦ умение разбираться в своих чувствах и выражать их;
- ✦ умение разрешать конфликты и отстаивать границы дозволенного;
- ✦ наличие поддержки со стороны семьи и сверстников;
- ✦ наличие интересных дел в жизни.

Эти и другие умения могут не сформироваться у ребенка "сами собой", поддержки по разным причинам может не быть. Тогда ребенок оказывается беззащитен перед лицом зависимости.

Как вести себя родителям?

Старайтесь избегать крайностей в воспитании детей. Не нужно ни чересчур давить на них, ни чрезмерно опекать. Помните, что вы несёте прямую ответственность за психологическое будущее своих детей.

Если они будут расти самостоятельными, уверенными в своих силах, разносторонне развитыми, обладающими адекватной самооценкой и стремящимися максимально реализовать свой природный потенциал, то вряд ли у них будут какие-то веские причины для того, что уходить от реального мира в алкоголь, наркотики, компьютерные и азартные игры, виртуальное общение и т.д.

Какие ещё профилактические меры необходимы?

- С детства приучайте своего ребёнка к здоровому образу жизни.
- Научите детей получать удовольствие от естественных вещей – от прогулок и физических упражнений на свежем воздухе, от простой и здоровой еды, от общения с хорошими людьми и т.д.
- Большое значение имеет воспитание у ребенка твёрдости характера и способности отстаивать свою точку зрения, уметь говорить «Нет!».
- Важно всегда приветствовать и поощрять любую его инициативу, собственную точку зрения по любым вопросам и умение доказывать свою правоту.
- С детства поддерживайте любые проявления таланта. Тогда он будет четко знать свое предназначение и всеми силами стараться реализовать свой природный потенциал.
- Очень важно, чтобы у ребёнка была интересная и насыщенная разнообразными событиями и приятными приключениями жизнь, которую ему не захотелось бы променять на какую-то виртуальную реальность и т.д.

