### 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 выказывать 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.

Немаловажное значение играет восстановление физиологического здоровья. Необходимо проследить, чтобы ребенок высыпался и систематически принимал богатую витаминами пищу.

В случае обнаружения у ребенка признаков алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

 **ВАЖНО!**

Подобной профилактической работой следует целенаправленно заниматься с детства, а не с наступлением «потенциально опасного» возраста ребенка. Чем раньше начать развивать в нем критическое мышление и осознание справедливости действующих социальных норм, тем эффективнее будет его самозащита от деструктивных процессов.

### 

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022