



*Муниципальное учреждение
«Городской центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
город Ярославль*

<http://gc-pmss.ru/>

Группа «Vkontakte» <http://vk.com/gcpmss>

Рекомендации родителям зависимых подростков

1. Учите своего ребенка конструктивно выражать эмоции и разрешать стрессовые ситуации.
2. Не злоупотребляйте критикой. Критика опасна тем, что она отдаляет, а ваша цель — сблизиться. Постарайтесь обойтись без угроз, «разноса», упреков.
3. Постарайтесь узнать друзей своего ребенка, что его в них привлекает, что дает ему ощущение принадлежности к группе.
4. Необходимо глубже понять свою роль в происходящем, понять, что требуется изменить в себе, своем отношении к близкому человеку. Постарайтесь отказаться от стремления решать все вопросы с подростком исключительно по-деловому (предъявление строгих требований к поведению, настойчивые призывы измениться, внушение того, как следует относиться подростку к своим приятелям, поиск людей, которые должны вернуть или обещать исправить подростка). Как правило, такая деловая активность может заглушать чувство вины родителя: «Я сделал все, что мог». Но без эмоциональной поддержки и желания не только изменить подростка, но и начать меняться самому, вряд ли можно что-то сделать.
5. Проявляйте искренний интерес к подростку, его увлечениям.
6. Постарайтесь помочь подростку активизировать его другие жизненные интересы, потребности, желания.
7. Организуйте совместное времяпрепровождение с детьми (особое внимание должно уделяться не столько количеству, сколько качеству совместных действий).

Что повышает риск попадания в зависимость:

- личностная незрелость,
- поиск острых ощущений, азартность,
- затруднения в самовыражении,
- «поиск себя»,
- желание быть «посвященным», выделенным из обывательской толпы,
- душевная неуравновешенность или сниженная психологическая устойчивость,

- эмоциональная «бедность»,
- переживание одиночества, незащищенности,
- восприятие своей жизненной ситуации как трудной,
- *неспособность подростка переносить дискомфортные отношения,*
- *социально неблагоприятная среда, которая не играет роль защиты, а усиливает стрессовое воздействие.*