***ПАМЯТКА для родителей учащихся XI класса***

**Тема: «Как уберечь подростка от зависимостей?**

**Пути профилактики и преодоления»**

**Зависимость**– это острая потребность человека

совершать определенные действия.

Любой из видов зависимости мешает человеку жить, работать, учиться, отдыхать.

**ЗАВИСИМОСТЬ**

 *химическая нехимическая*

наркомания, курительные смеси (спайсы), азартные игры (гэмблинг)

алкоголизм, никотиновая зависимость, спортивная зависимость

токсикомания, лекарственная зависимость трудоголизм и перфекционизм

 информационные зависимости (телевизионная, компьютерная, интернет-зависимость)

* **Курение**табака следует считать самым распространенным из видов зависимости. Отсутствие привычной дозы никотина вызывает неврозы, агрессию, раздражительность и даже физическое недомогание.
* Привыкание к **алкоголю** происходит постепенно, а н**аркотическая** зависимость возникает практически с первого раза употребления химических препаратов и вызывает галлюцинации, ступор, нечувствительность к боли.
* Очень опасной является **игровая** зависимость, т.к. приводит к потере всех денежных средств.
* **Компьютерная** зависимость и т**елемания** имеет немало вредных последствий. Одно из них - малоподвижный образ жизни, который влечёт за собой:

1) нарушение осанки, которое приводит к изменению скелета,

2) ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения,

3) “падает” зрение,

4) появляются проблемы с лишним весом.

 Продолжительные компьютерные игры также отрицательно влияют на детскую психику: ребенок может стать раздражительным, агрессивным, неуправляемым.

**Симптомами компьютерной зависимости можно считать следующие перемены в поведении подростка:**

* ребёнок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
* по 6-10 часов проводит за компьютером;
* у ребёнка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
* он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
* забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
* пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
* ребенок начинает вас обманывать; пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером; начинает хуже учиться; теряет интерес к школьным предметам;
* во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
* становится более агрессивным;
* трудно встает по утрам; большую часть времени находится в подавленном настроении; ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер.

Вот некоторые **советы взрослым**, которые помогут свести к минимуму негативное воздействие компьютера на ребёнка:

Никогда сами не усаживайте ребенка перед компьютером, какой бы увлекательной, на ваш взгляд, ни была бы игра. Психологи и доктора говорят, что детям 10-12 лет **можно проводить за компьютером** – 2 часа, подросткам в возрасте до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 30-40 минут, а между ними будет перерыв в 1,5 часа).

Вместо компьютерных баталий вовлекайте подростка в **активные игры**. Ребят постарше запишите в спортивные секции, кружки, на тренировки, помогите подростку найти занятие в соответствии с его интересами.

**Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками**: реальное общение не может заменить виртуальное, а настоящих товарищей не могут заменить онлайн-друзья. Не забывайте это делать и сами. Даже если ваш ребёнок предпочитает больше времени “общаться” с телевизором, у вас есть все шансы заинтересовать его общением с собой, со сверстниками. Для начала придётся выучить всех известных героев и блогеров (хотя бы для того, чтобы вы могли говорить о том, что интересно вашему ребенку). Но постепенно разговоры можно будет переводить в реальную плоскость: о героях книг, друзьях во дворе.

**Учите ребенка наслаждаться природой**. По возможности максимум свободного времени проводите на улице. Играйте в подвижные игры, наблюдайте за интересными природными явлениями.

**Читайте книги**. Привить любовь к чтению могут только родители. Выбирайте увлекательную приключенческую литературу, читайте книги вместе с детьми. Пусть встреча с книжными героями станет более важной, чем встреча с телеперсонажами.

***Родители должны обязательно знать, какие сайты посещает ребенок,***

***сколько времени он проводит в виртуальном пространстве,***

***какими компьютерно-игровыми дисками пользуется.***

**Это залог безопасности вашего ребёнка!**

***Педагог – психолог А.В.Дунай***