Аддиктивное поведение учащихся,

проблемы диагностики склонности учащихся к вредным привычкам.

ДЕТИ – это наш суд на миру, наше зеркало, в котором совесть, ум, честность, опрятность нашу – все наголо видать.

Дети могут нами закрыться, мы ими никогда.

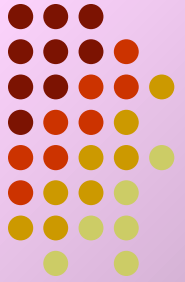
В.П.Астафьев

Что такое привычка?

«Привычка – это капитал, приобретаемый в ходе постоянных упражнений. Их надо сначала накопить, а потом жить на проценты с этого капитала.»

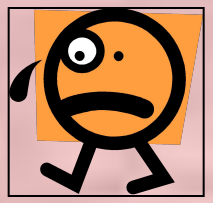
Джемс,амер.психолог

Начиная разговор о вредных привычках и зависимостях с подростками или родителями, воспользуйтесь следующими известными афоризмами:



- «Привычка - вторая натура.» (*Цицерон)*
- «Руководителем в жизни является не разум, а привычка. Лишь она понуждает ум во всех случаях предполагать, что будущее соответствует прошлому.» *(Юм Давид)*
- «Привычка, эта вторая натура, оказывается для большинства людей их единственной натурой.» *(Ромен Роллан)*
- «Привычки превращают обязанности в удовольствия, а удовольствия в обязанности.» *(Э.А.Севрус (Ворохов))*
- «Вся вторая половина человеческой жизни составляется обыкновенно из одних только накопленных в первую половину привычек.» (*Достоевский Ф.М.)*

Так ли безобидны детские «безобидные» привычки?



- Склонность ко лжи?
- Ябедничество?
- Плаксивость?
- Забывчивость?
- Игры в азартные игры?
- Бесцельное гуляние?
- Увлечение мобильными телефонами?
- Подражание героям фильмов?
- Увлечение японскими мультиками?
- Интерес к эротическим рисункам и фильмам?

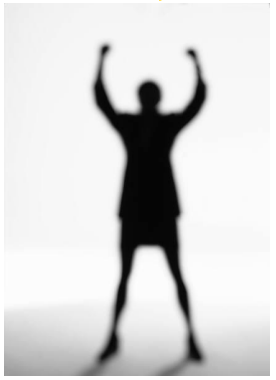
Если вовремя не обратить внимания на эти «безобид-ные» привычки, ребенок может стать зависимым и мы получим личность с девиантным поведением.

Аддиктивное поведение -

склонность подростка к приобретению вредных привычек, пагубная склонность к чему-либо.

Суть аддиктивного поведения заключается в стремлении изменить своё психическое состояние посредством приёма некоторых веществ или фиксацией внимания на определенных предметах или видах деятельности.

Что происходит с психикой человека, склонного к аддикции?



- Процесс употребления ПАВ, привязанность к предмету или действию сопровождается развитием интенсивных эмоций, принимает такие размеры, что начинает управлять жизнью человека, лишает его воли к противодействию аддикции.

Кто склонен к аддикциям?

- Люди с низкой переносимостью психологических затруднений, плохо адаптирующиеся к быстрой смене жизненных обстоятельств, стремящиеся в связи с этим быстрее и проще достичь психофизиологического комфорта.

С чем связано аддиктивное поведение?

- С желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения своего сознания. Аддикция становится средством бегства от проблем. Для самозащиты, люди с аддиктивным поведением используют механизм, называемый в психологии «мышлением по желанию», т.е. они считают реальным лишь то, что соответствует их желаниям. В итоге нарушаются межличностные отношения, человек отчуждается от общества.

Какие бывают аддикции?

В зависимости от того посредством чего осуществляется уход из реальности выделяются зависимости:

- *фармакологические (химические)- зависимость от психоактивных веществ (ПАВ);*
- *субстанциональные – эмоциональные (секс- и любовные зависимости), трудо- или работоголизм, компьютерные и игорные зависимости и многие другие;*
- *пищевые зависимости говорят сами за себя.*

Какие вещества, предметы или действия могут быть предметом аддикции ?

- наркотики, алкоголь, табак;
- азартные игры(включая компьютерные);
- длительное прослушивание ритмичной музыки;
- полное погружение в какой-либо вид деятельности с отказом от жизненно важных обязанностей человека (хобби, работа и т.д.);
- люди, предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния.

Алкогольная аддикция

Одна из форм фармакологических или химических зависимостей.

В основе алкогольной зависимости лежит употребление спиртосодержащих напитков. Алкоголь является пищевым продуктом или входит в них, не являясь запрещенным как, например, наркотики. Алкоголь не изменяет, а кристаллизует текущее состояние: если вам грустно, то

Наркотическая аддикция-

болезненные состояния, характеризующиеся явлениями психической и физической зависимости, настоятельной и непреодолимой потребностью в повторном потреблении ПАВ. Наркотическими признаются вещества или лекарства, которые обладают способностью специфического действия на центральную нервную систему

(стимулируют, вызывают эйфорию, изменяют восприятие окружающего мира и т.п.)

Лекарственная аддикция-

синдром, развивающийся при употреблении психотропных веществ; характеризуется патало-гической потребностью в приеме таких веществ для того, чтобы избежать развития абстиненции или психических нарушений и состояния дискомфорта, возникаю-щих при прекращении их приема либо при введении антагонистов этих веществ. К ним относятся: димедрол, феназепам и т.п.

Табакокурение

Курение табака - один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся поэтому бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм. Сигарета является больше отвлекающим фактором:переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу. Совместное курение облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства.

Токсикомания

Токсикомания развивается в связи с употреблением лекарственных средств и веществ, не отнесенных к наркотическим, но также изменяющих психическое состояние человека и его поведение. Диапазон веществ с токсикологическим действием очень широк – от медикаментов (аналгетики, транквилизаторы, снотворные, стимуляторы и др.) до технических растворителей и средств бытовой химии.

Суицид

Намерение лишить себя жизни, повышенный риск совершения самоубийства. Эта форма отклоняющегося поведения пассивного типа является способом ухода от неразрешимых проблем.Идея может стать навязчивой и превратиться в аддикцию. Суициды в большей степени характерны для высокоразвитых стран, и сегодня существует тенденция к увеличению их числа. Суицидная активность имеет временные циклы: весенне -летний пик и осенне-зимний спад. Количество самоубийств возрастает во вторник и снижается в среду-четверг.Чаще совершаются в возрасте после 55 и до 20 лет.Соотношение между мужчинами и женщинами-самоубийцами примерно 4:1.

Трудоголизм

Трудоголизм, в отличие от многих других зависимостей, является социально-одобряемой аддикцией. Но на самом деле трудоголик - это личность с определенными психологическими проблемами.Трудоголиком может стать и лентяй, дни и ночи отсиживающий на работе во время домашних неурядиц. Источником психологического дискомфорта, психологической травмы чаще всего бывает реально пережитый или мнимый страх:боязнь неудачи, страх перед одиночеством или, напротив, боязнь общения.

Пищевые зависимости

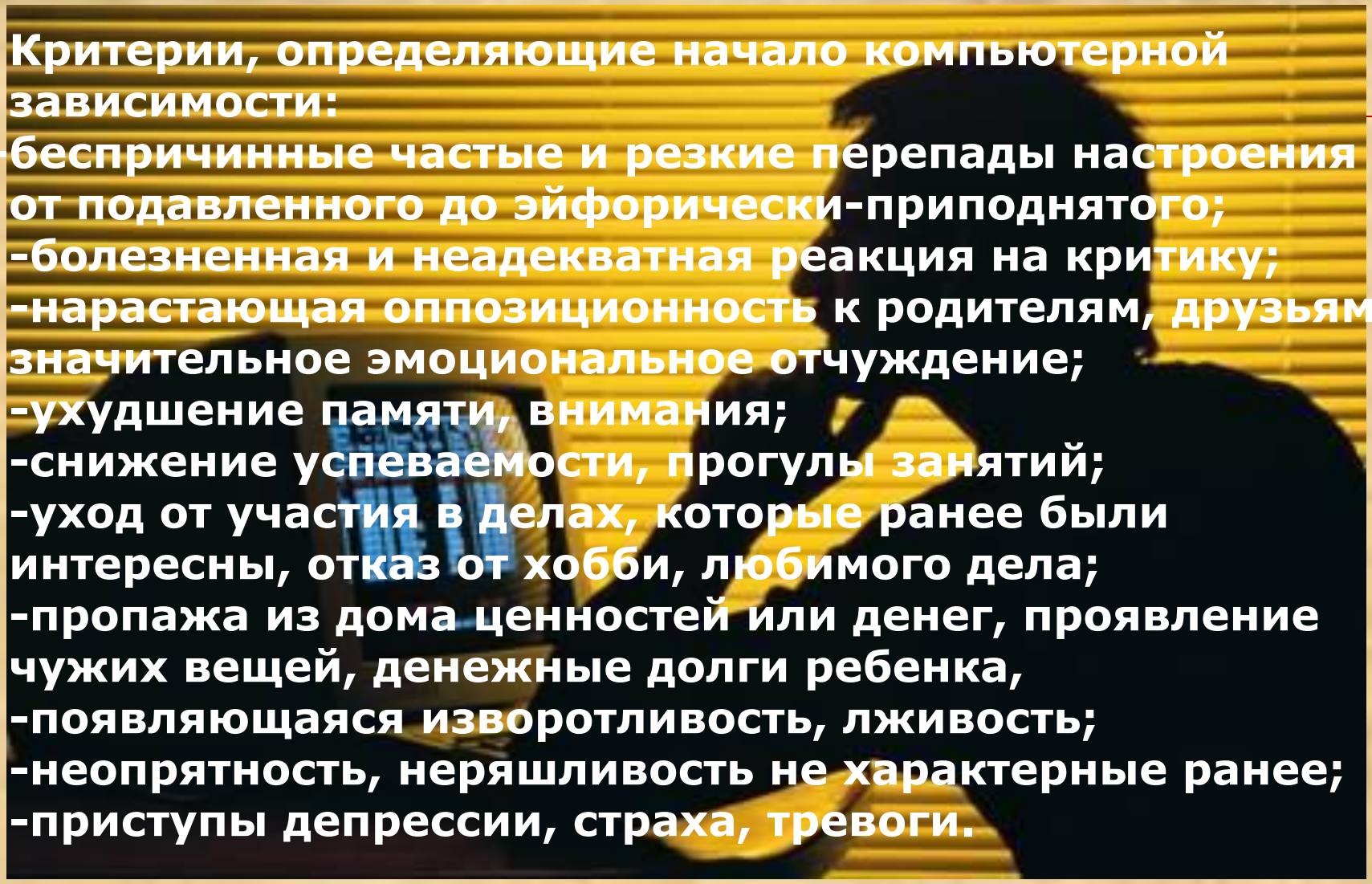
К ним относятся такие психические расстройства как булимия (переедание) и анорексия (добровольный отказ от пищи).

Пищевая зависимость – это не только переедание и голодание,но и зависимость от вкуса:от вкуса кофе, шоколада, сливок и т.д.

Игромания и компьютерная зависимость

Одной из проблем современного информационного общества является новая для педагогики проблема – *игромания и компьютерная зависимость.* Это увлечение комьютерными играми, интернет-технологиями, игровыми автоматами, азартными играми. Игромания – увлечение или болезнь? Психиатры утверждают – игромания лечится, но бороться с зависимостью нужно на ранней стадии.Болезнь начинается с привязанности к компьютерным играм, которая превращается в паталогию.Игра – это взаимодействие. И не важно с кем-с людьми, компьютером или же с самим собой.

Проблемы компьютерной зависимости



Критерии, определяющие начало компьютерной зависимости:

-беспричинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически-приподнятого;
-болезненная и неадекватная реакция на критику;
-нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
-ухудшение памяти, внимания;
-снижение успеваемости, прогулы занятий;
-уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
-пропажа из дома ценностей или денег, проявление чужих вещей, денежные долги ребенка,
-появляющаяся изворотливость, лживость;
-неопрятность, неряшливость не характерные ранее;
-приступы депрессии, страха, тревоги.

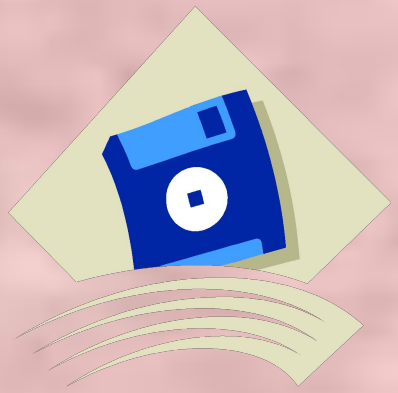
Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

- Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они сами должны хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.
- Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
- Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.
- Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов в сутки.
- Если ребенок посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе (зале) он бывает и с кем там общается.

Компьютер-мясорубка для информации.
Компьютер-это резонатор того интеллекта, с которым человек к нему обращается.
В.Г.Кротов

- Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.
- Контролируйте какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.

Подробно о методах и приемах профилактики компьютерной зависимости можно ознакомиться на Интернет – сайтах:



- http://www.net196.soes.ru/
- http://www.BestReferat.ru/
- http://www.baby.com.ua/
- http://www.Le-Mon.ru
- http://www.add.net.ru/
- http://www.med.resourse.ru
- http://www.DJV.ru
- http://www.родитель.ru

Как воспитать у ребенка положительные привычки?

- *Первое правило.* Необходимо научить ребенка осознавать, что без неё жизнь превращается в катастрофу.
- *Второе правило.* Ребенок должен научиться никогда не давать себе поблажки в проявлении той или иной привычки. Необходимо создать условия для исправления плохих привычек, даже если для этого необходимо проявить твердость и жесткость.
- *Третье правило.* Необходимо учить ребенка использовать любую возможность для проявления положительной привычки. Тренировка в положительных привычках приводит к их закреплению и привычки становятся «второй натурой».

- *Четвертое правило.* Нельзя бесконечно говорить обладателю плохой привычки, что он - её хозяин. Бесконечные проповеди и нравоучения озлобляют учащихся. Многие учащиеся и так прекрасно знают, что у них есть плохие привычки. Надо быть среди учащихся очень авторитетным человеком, чтобы они стали прислушиваться к взрослым и хотели исправить свои привычки.
- *Пятое правило.* Для проявления положительных привычек взрослый (классный руководитель, родитель) должен создавать условия. Если классный руководитель знает, что большинство учащихся курит, необходимо организовать встречи с врачами, людьми, преодолевшими пристрастие к курению, смотреть фильмы, участвовать и организовывать акции и т.п. Однако для того чтобы так строить работу, надо знать, какие вредные привычки стали частью образа жизни ваших детей.

Желаем успехов

в преодолении вредных привычек и зависимостей (аддикций) и воспитании положительных привычек.

«Смысл притягивает, комплекс толкает».(Франкл).

Зависимость-это не притяжение, это толкание.

толкание изнутри собственным страхом подростка-страхом перед реальностью.

Помогите ребенку избавиться от своих страхов!

Спасибо за внимание!

- **Автор презентации: учитель Болгарова Н.В.**