СнимокПриложение 5

|  |  |
| --- | --- |
| *Муниципальное учреждение*  *«Городской центр психолого-педагогической,*  *медицинской и социальной помощи» город Ярославль*  <http://gc-pmss.ru/>  *Группа «Vkontakte»* [*http://vk.com/gcpmss*](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», упре- ков.
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. Постарай- тесь отказаться от стремления решать все вопросы с подростком исключитель- но 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 под- ростка). 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 жизнен- ные интересы, потребности, желания.
7. Организуйте совместное времяпрепровождение с детьми (особое вни- мание 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.*