

## Уважаемые родители!

Мы готовы ответить на вопросы, связанные с развитием и образованием Ваших детей, и оказать Вам консультативную помощь на безвозмездной основе.

Услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам развития, обучения и воспитания ребенка оказывают опытные и высококвалифицированные специалисты: методисты, учителя, воспитатели, психологи, социальные педагоги, логопеды и дефектологи.

Специалисты будут работать с Вами по Вашему запросу и по интересующей Вас тематике.

Вы сможете оценить качество оказанной услуги:

- заполнив анкету при встрече со специалистом;
- направив отзыв на сайт службы.

Нам важно Ваше мнение!

**Мы надеемся на активное сотрудничество с Вами!**

**8-800-700-24-04**

**<http://мыпомогаемродителям.рф>  
e-mail: [sluzhba.konsultirovaniya@bk.ru](mailto:sluzhba.konsultirovaniya@bk.ru)**

Изготовлено за счет гранта в форме субсидии на оказание услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»

## Контакты:

**660043, г. Красноярск,  
ул. Гагарина, д. 48а  
Телефон: +7 (963) 268-10-90**

**662608, г. Минусинск,  
ул. Ботаническая, д. 32, стр. 2  
Телефон: +7 (963) 268-10-82**

**662152, г. Ачинск,  
ул. Манкевича, д. 48  
Телефон: +7 (963) 268-10-52**

**663606, г. Канск,  
ул. Куйбышева, д. 5  
Телефон: +7 (963) 268-10-53**

**662544, г. Лесосибирск,  
ул. Победы, д. 39  
Телефон: +7 (963) 268-10-77**



<http://kraicentr.ru>  
<https://vk.com/kcpmss>



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«ОБРАЗОВАНИЕ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:  
**ЗАВИСИМОСТИ**  
**В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**



Служба консультативной помощи  
родителям (законным представителям)  
по вопросам развития и образования детей  
КГБУ «Краевой центр психолого-медико-  
социального сопровождения»

Сложно представить родителя, который может смириться с наличием какой-либо зависимости у своего ребенка. Нельзя отрицать очевидное: зависимость подростков - это распространенная проблема.

### Причины возникновения зависимости

- Иногда зависимость подростков возникает на фоне подросткового негативизма. Стремясь быть независимым от родителей и казаться взрослым, самостоятельным, подросток все делает наперекор.



- Также причиной возникновения зависимости может стать эскапизм (стремление уйти от проблем). Данная ситуация наиболее актуальна для компьютерной зависимости, когда выдуманный виртуальный мир, в котором подросток может быть кем угодно, привлекает его.



- Другими причинами возникновения зависимости может быть подражание сверстникам, имеющим авторитет в глазах подростка, а также скука и любопытство.

### Чем родитель может помочь подростку?

- Очень важно установить доверительные отношения с подростком. Он не должен бояться говорить с Вами, высказывать свою точку зрения. Ваши разговоры с подростком должны быть именно разговорами, а не допросами и экзаменом.



- Как бы Вы не были заняты, постарайтесь ежедневно общаться с подростком, потому что без общения вы отдаляетесь друг от друга. При этом подростку необходимо иметь время на общение со сверстниками, в этом возрасте это крайне важно. Хорошо организовать такое общение на занятиях в спортивной секции или творческом кружке.



- Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем, выслушать подростка. Станьте другом и помощником для него.

- Находите возможность и время для общения с друзьями подростка. Это поможет Вам быть информированным про их интересы и дела.

- Делитесь с подростком своими проблемами, интересами и заботами. Не бойтесь показывать свои чувства, это позволит ему увидеть в Вас близкого человека.

- Если зависимость подростка обусловлена скукой и жаждой новых впечатлений, Вам стоит продумать, чем занять подростка. Рекомендуется посещать внеклассные занятия, которые нравятся подростку, и где он будет успешным.



- Недопустимо оскорблять подростка и его круг общения.

- Для снятия подростковой зависимости, возможно, понадобится помощь специалистов. В такой ситуации Ваша задача убедить подростка принять эту помощь. Подростку нужен союзник, который его поддержит.

**Помните, что родитель является примером для своего ребенка!**

