

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



КАК ОГРАДИТЬ РЕБЁНКА ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!!

www.takzdorovo.ru

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни. И это не обязательно должна быть зависимость от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнёров не обходятся без элементов зависимости. Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает патологический характер.

По большому счёту, зависимое поведение — это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в изменённое психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.



Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни

Критерии зависимости:

- человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;
- распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;
- непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;



Как оградить ребёнка от алкоголя и наркотиков



Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь предрасположенность

- скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;
- чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;
- безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

НАЧАТЬ С СЕБЯ

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь предрасположенность. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют. Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьётся: всё зависит от влияния семьи и окружающей ребёнка социальной среды.

Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребёнка. Это доказанный и неоспоримый факт. Вопрос лишь в том, будут ли это врождённые уродства, врождённое заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое изменит психику будущего ребёнка.

У героиновых наркоманок дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причём уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка». Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

Повышают риск формирования зависимого поведения у ребёнка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательная беременность.



Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности



Таким образом, профилактика алкоголизма и наркомании у ребёнка начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Психологи давно заметили: в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребёнок, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребёнок копирует с родителей и спектр психических реакций, и их интенсивность.

Предположим, мать работает воспитателем в детском саду и привыкла к «приподнятой» речи, избыточным жестам, преувеличенным выражениям чувств, иногда и к командному тону. У ребёнка такой матери, если она не будет делать «поправку на дом», с большой долей вероятности практически не будут формироваться тонкие оттенки эмоций, а порог психических реакций окажется искусственно завышенным. И в подростковом возрасте эти нарушения он вполне может начать

компенсировать сигаретами, алкоголем или наркотиками.

Если мать относится к своему ребёнку отчужденно, система «мать-дитя» может вообще не сформироваться. И тогда психические реакции ребёнка будут развиваться с отставанием, эмоционально обеднёнными. Ему будет трудно в будущем строить межличностные отношения, он замыкается в себе. И справиться с этими проблемами подросток тоже попытается при помощи психоактивных веществ.

Вместе с тем, важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Таким образом, ребёнок тренируется переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной «любви», человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

ПОДБИРАТЬ КЛЮЧИК

Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребёнка, — это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс. Для детей, которые привыкли воспринимать мир через телесные ощущения (*потрогать, побегать, подбросить, повертеть в руках, поиграть*), неподвижное сидение за партой в течение 30–45 минут — настоящая пытка. Их фактически лишают основного канала поступления

информации. Отсюда сложности в усвоении материала, конфликты с преподавателем и одноклассниками. А ведь таких детей в первом классе до 30%.

У другой группы детей степень усвоения материала зависит от того впечатления, которое он производит, от тех интонаций и эмоций, которые «выдал» учитель во время урока. Таким ученикам сложно воспринимать чётко систематизированную информацию (например, математику), они считают её сухой и скучной. И у них тоже возникает «эмоциональное голодание», но уже по другой причине.



Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребёнка, — это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс



Если подросток стремится «быть как все», высок риск того, что он попробует наркотик

Что же делать родителям? Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребёнок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах.

В школе, примерно с 9–10 лет, формируется и групповое поведение ребёнка. Оно формируется по разным принципам — двор, интересы, музыка, спорт и т.п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует. К счастью, группы редко сразу же начинают пробовать героин, чаще всего речь идёт о психостимуляторах или марихуане.

ИНФОРМИРОВАТЬ

Ребёнок должен узнать о наркотиках от Вас. Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником — старшим родным или двоюродным братом, Вашими сёстрами или братьями.

Объясните, что «лёгких» наркотиков не существует, они лишь «аэродром



Не держите ребёнка в информационном вакууме — он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными

подскока» для перехода на более «тяжёлые». Что психическая зависимость, развивающаяся при курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя. И что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

Покажите ему веб-сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий. Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аранофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

Не держите ребёнка в информационном вакууме — он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.



РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ

- 1.** Не старайтесь сделать из ребёнка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
- 2.** Не требуйте от ребёнка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В своё время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернёт свой долг с лихвой.
- 3.** Не вымещайте на ребёнке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Всё зло, которое Вы излили на ребёнка, вернётся к Вам, нередко в гипертрофированном виде.
- 4.** Относитесь серьёзно к проблемам ребёнка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
- 5.** Никогда не унижайте ребёнка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
- 6.** Любите ребёнка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.
- 7.** Никогда не делайте чужому ребёнку того, чего не сделали бы своему.