

ПАМЯТКА ОТ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ НА ТЕМУ "ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ"

К сожалению, как бы мы не ограждали ребенка, но однажды это может случиться с каждым. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловишь кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый".

Мы подготовили для вас небольшой материал о причинах начала употребления в подростковом возрасте, о том, как реагировать, если вы с этим уже столкнулись и какие действия можно предпринять, чтобы с этим не встретиться.

ПРИЧИНЫ И РИСКИ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Для начала важно сказать одну вещь. Так бывает, что дети в этом возрасте пробуют курить или выпивают алкоголь. Подростковый период – это период перехода от детскости к взрослости, и интерес к «взрослым, запрещенным» вещам, которые активно транслируются и в фильмах, и в музыке, и в обычной жизни - крайне естественен для этого периода.

Опасность начинается там, где «пробы» алкоголя, курения и других веществ сталкиваются с определенными личностными особенностями ребенка или неблагоприятными обстоятельствами его жизни.

Какие существуют факторы риска начала зависимости?

- Низкий уровень саморегуляции. Высокая эмоциональная неустойчивость. Импульсивность, сложности с выражением своих чувств, подгонка собственных чувств и эмоций под внешнее окружение.
- Низкая способность психологической защиты, не позволяющая справляться с эмоциональным напряжением. Низкая стрессоустойчивость. Тревожность.

- Отсутствие устойчивых личных интересов и хобби. Ощущение скуки, неспособность занять себя и найти себе дело по душе. Низкая мотивация к обучению.
- Низкая самооценка в сочетании с завышенными требованиями к себе, неуверенность в собственных силах.
- Сложности с формированием своего мнения. Конформизм и подстраивание под позицию большинства. Страх отличаться.
- Повышенная конфликтность, противостояние авторитетам; в сочетании с неспособностью продуктивного выхода из конфликта.
- Постоянное стремление к риску и поиску острых ощущений.
- Несформированность механизмов логического мышления, не позволяющих анализировать ситуацию во всей её полноте. Непонимание последствий своих действий.
- Проблемы в отношениях с семьей.

! Важно. Названные признаки могут присутствовать у всех детей в этом возрасте и это нормально. Они не есть показатель зависимого поведения, но они «почва» для того, чтобы такое поведение могло появиться.

Почему чаще всего подростки пробуют «первый раз»?

- Из любопытства.
- Чтобы казаться взрослее. Подростка может не удовлетворять статус в семье или школе: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку.
- Подражая моде. Моду на курение во многом формирует реклама, музыка, фильмы. В них образ курящего романтизируется.
- За компанию. Для подростка общение со сверстниками это основа его развития. В этом возрасте он ищет свое место, ищет способы общаться и дружить. Часто употребление может являться способом, за счет которого подросток выстраивает свой социальный статус.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ, ВЫПИВАЕТ ИЛИ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

1. Не паникуйте.

Даже если Вы уловили подозрительный запах или поведение, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет курильщиком, алкоголиком или наркоманом. Прежде всего, следует успокоиться, гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу, это может здорово подорвать доверительность в отношениях. Лучше серьезно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать видео/литературу/личный опыт по проблеме курения или употребления, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информации. Четко заявите свою позицию относительно его употребления, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. В некоторых случаях нужно набраться терпения, так как избавление, например, от курения требует времени.

2. Подумайте, что может являться причиной начала употребления.

Низкая самооценка, высокие притязания ребенка к самому себе или сложности с выстраиванием отношений со сверстниками, ощущение себя аутсайдером – поняв причину, эту проблему будет решить гораздо проще.

3. Обратитесь к специалисту.

Если Вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и Вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ

Лучшая методика недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению - профилактика. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат. Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ (ПАВ) вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом. Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. В общении со взрослыми дети перенимают их способы воспринимать мир и реагировать на разные ситуации. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить о чем-то, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга. Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?". Не спрашивайте только о школе и его оценках, в подростковом возрасте кроме школы у подростка открывается целый мир переживаний.

3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас находятся ваши дети. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Детям полезно услышать, что вы когда-то проходили те же трудности, с которыми сейчас сталкиваются и они.

4. Ставьте себя на его место. Было бы хорошо показать, что вы осознаете, насколько ему по-настоящему сложно. Часто взрослые обесценивают проблемы своих детей и считают их несерьезными.

6. Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

7. Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

Поэтому важно в этот период постараться ближе узнать его друзей, возможно принять участие в организации их совместного досуга, то есть привлечь их к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

8. Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки.

9. Общайтесь с ним чаще как со взрослым. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном? Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний.

10. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на

него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

Психолог МБОУ Лиховской СОШ

Д.А. Саенко