

Рекомендации родителям - как уберечь ребенка от наркотиков

Подростковый возраст не случайно слывет «трудным». Этот период перехода от детства к взрослому состоянию, когда происходят значительные изменения в физиологической, эмоционально-личностной, психологической сферах человека. В этом возрасте развивается самосознание, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления.

Для подросткового возраста характерна смена деятельности. На передний план выходит уже не учеба, а общение со сверстниками. Но, к сожалению, у многих подростков оказываются несформированными социальные навыки. Потребность в общении сталкивается с элементарным неумением общаться: слушать другого человека, поддерживать разговор, реагировать на критику и критично оценивать действия других людей. Авторитет родителей уменьшается.

Взросление нередко сопровождается целым рядом специфических подростковых реакций – протест против родителей, вызов против запретов и давления родителей, группирования со сверстниками, реакцией подражания, развитием «хобби» и т.д. Растёт влияние сверстников, взрослые теряют авторитет.

К факторам риска прибавляется:

- психическая и социальная незрелость;
- эмоциональная неустойчивость, напряжённость;
- неадекватная самооценка, низкий самоконтроль;
- инфантильность, избыточная зависимость от других;
- наличие признаков резкого изменения характера, не свойственные данному ребёнку в период физического взросления;
- низкая устойчивость к стрессам и психическим перегрузкам, непереносимость конфликтов;
- нарушения эмоциональной - волевой сферы.

В совокупности особенности подросткового возраста приводят к тому, что этот возраст может оказаться периодом риска для начала употребления алкоголя, наркотиков, развития других форм отклоняющего поведения.

Первое употребление алкоголя и наркотиков часто происходит именно в подростковом возрасте.

Почему подростки начинают экспериментировать с ПАВ?

- нередко из любопытства,
- в компании, из желания «доказать свою взрослость», «быть как все»,
- протестная реакция против родителей, попытка привлечь даже таким способом к себе внимание родителей
- Любопытство и поисковый инстинкт новых ощущений очень часто приводят к употреблению различных психоактивных веществ.
- Низкая самооценка, неуверенность в себе, неумение противостоять жизненным трудностям, рекламе, давлению сверстников приводят к употреблению ПАВ

□ Нарушения эмоциональной сферы: тревожность, внутреннее напряжение, депрессии, страхи, чувство одиночества и ненужности на сегодняшний день являются ведущими причинами начала употребления.

Так как во многом причины начала употребления алкоголя и наркотических веществ лежат в социально-психологических особенностях подросткового возраста, то и профилактика этих явлений должна быть направлена на оказание помощи подростку, развитие у него определенных социально-психологических навыков, развитие личности, привитие здорового жизненного стиля.

В вашей семье традиции здорового жизненного уклада, ценится взаимопонимание, взаимное уважение и учитываются интересы всех членов семьи, трудности подросткового возраста вместе вы сможете преодолеть.

Уважаемые родители, если у ребёнка возникли проблемы, вы чувствуете, что сами с ними не справляетесь, обращайтесь к специалистам, будьте готовы к совместному сотрудничеству.

Как узнать, что ребёнок начал употреблять ПАВ?

Самые первые признаки болезни проявляются в изменении поведения ребёнка. Вдруг он стал, слишком возбудим, появилась беспричинная злоба, раздражение, агрессия, снизился интерес к учёбе. Дома ребёнка трудно удержать. Могут появиться приступы чрезмерной весёлости, повышенной двигательной активности, сменяющиеся безразличием, заторможенностью. Колебания настроения могут меняться в течении дня несколько раз.

Вы заметили, что из дома пропадают вещи, деньги.

Внешний вид ребёнка изменился: небрежность, неряшливость в одежде.

Вас должны насторожить:

- неестественно узкие или неестественно широкие зрачки, независимо от освещения,
- невнятная растянутая речь, неуклюжие движения, запах изо рта, от волос и одежды (если ребёнок употребляет химические вещества),
- всегда длинные рукава одежды, даже в солнечную погоду,
- в карманах одежды, Вы можете обнаружить: шприцы, иглы, различные лекарственные препараты, разбитые ампулы, порошкообразные вещества.

Прислушайтесь к речи ребёнка. Вы можете услышать в его разговоре с друзьями такие слова – закинулся, ширнулся, дурь, соломка, чек, экстази, винт, крэк, кокс, мультка. Это слова наркоманов.

Если у Вас возникли подозрения.

Из практики можно отметить, что очень часто родители не замечают первых употреблений ПАВ, а заметив, пытаются справиться силовыми методами с этой проблемой, тем самым вызывая протестное поведение ребёнка, закрепляют употребление ПАВ.

Уважаемые родители если у вас возникли подозрения, не паникуйте!

Поговорите с ребёнком, расскажите откровенно о своих подозрениях. Не кричите, разговаривайте спокойно и доверительно. Ребёнок не настроен, обсуждать с вами этот вопрос, не торопите, выберите другой момент для разговора в ближайшее время.

Если ваши предположения подтвердились, обратитесь к специалисту (наркологу, психологу) и получите консультацию, он Вам поможет выбрать тактику дальнейшего поведения, болезнь серьёзна и не пройдёт сама. Главное не оставайтесь один на один с проблемой, не пытайтесь методом давления и силы её решить.

Вы хотите, чтобы ваш ребёнок был счастливым и здоровым?

Любите своего ребёнка! Общайтесь с ним, обнимайте, своими словами и жестами показывайте, что вы слышите его, понимаете его, и поддерживаете, всегда готовы прийти на помощь, не заменяйте любовь только тщательным уходом.

Попробуйте научиться видеть чувства ребёнка по выражению его лица, жестам, даже если он их скрывает. Для детей очень важно, чтобы мама и папа чувствовали и понимали его, знали что с ним происходит.

Научите ребёнка выражать свои чувства, чтобы он не боялся и впоследствии понимал чувства других людей.

Объединяйтесь, когда есть трудности, преодолевайте их вместе.

Одобрите и хвалите даже за небольшие успехи. Важнее то упорство с которым ребёнок выполнял задание, а не результат.

Если вы рассержены на малыша, оценивайте поступок, а не личность, т. е. выражайте своё недовольство отдельными действиями, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства.

Говорите о своих чувствах ребёнку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о его поведении.

Учите малыша говорить «нет». Объясните, что существуют ситуации, предложения, на которые можно и нужно отвечать отказом. Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Воспитывая своих детей, родители оказывают определённое воздействие на них, последствия этого влияния могут быть серьёзными и отразится на личности ребёнка, способствовать возникновению различных проблем.

Если ребёнка постоянно критикуют – он учится ненавидеть,

растёт в упрёках – он учится жить с чувством вины,

высмеивают – он замыкается,

находится в зоне постоянного конфликта родителей – становится агрессивным.

А если ребёнка поддерживают – он учится ценить себя, прибавляется уверенность,

живёт в понимании и доброте – он учится находить любовь в окружающем мире.

Относитесь внимательно к потребностям детей, попробуйте строить взаимоотношения на взаимопонимании и доверии, не забывайте давать возможность детям отвечать за свои поступки.

Во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивные ростки во взаимоотношениях. Легко оборвать ниточку, связывающую Вас и детей, труднее её сохранить и найти такое положение нити, чтобы она связывала, помогала, но не тяготила.

В заключение хотелось бы сказать о том, что мы родители, сталкиваясь с какой-либо проблемой, часто занимаем обвинительную позицию. В наших руках выяснить, что к ней привело, устранить причины. Пока мы обвиняем и бездействуем, проблемы растут как сорняки. Не пора ли перестать готовить для них почву?!

Социально-педагогическая и психологическая служба.