

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района г. Ставрополя

Памятка для родителей

«Как разговаривать с подростком о зависимости от психоактивных веществ»

(продолжение)

Автор: педагог-психолог

Абакумова И.Ю.

Ставрополь



Уважаемые родители! Мы продолжаем с Вами беседу о том, как разговаривать с подростком о зависимости от ПАВ.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку.

Еще раз повторим, что наилучший путь для защиты ребенка от наркотиков и иных ПАВ - это создание доверительной и дружеской атмосферы в семье, когда в случае неприятности или проблем именно к Вам придет Ваш подросток за разъяснением и советом.

Если все же так случилось, что Ваш ребенок начал курить или попробовал употреблять психоактивные вещества, **как должны вести себя родители?**

Правильные советы	Неправильные советы
1. Не впадайте в панику. 2. Наблюдайте за ребенком: его поведением, внешним видом, состоянием здоровья и аппетита, с кем дружит, как одевается, как относится к учебе, с кем	1. Разрешите смотреть телевизор, "гулять по Интернету" сколько хочет, чтобы только не ходил на улицу. 2. Устройте скандал, пригрозите каким-нибудь наказанием.

<p>долго разговаривает по телефону, какую музыку слушает и т. д.</p> <p>3. Постарайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда ребенок не находится под воздействием алкоголя или наркотика.</p> <p>4. Постарайтесь объяснить ребенку, что вы понимаете, как сложно и нелегко ему, и несмотря ни на что, вы продолжаете любить его и готовы помочь.</p> <p>5. К серьезному разговору с ребенком надо хорошо подготовиться самому: продумайте убедительные контраргументы на его аргументы.</p> <p>6. Ведите разговор с ребенком в спокойной манере.</p> <p>7. Старайтесь избегать угроз, морализаторства.</p> <p>8. Устройте семейный ужин и поговорите о предстоящем совместном отдыхе летом.</p> <p>9. Соберите информацию о службах, которые оказывают помощь детям, не спешите идти к первому попавшемуся лекарю.</p>	<p>3. Никому не рассказывайте, ни к кому не обращайтесь за помощью, "не выносите сор из избы".</p> <p>4. Каждый раз после прогулки демонстративно осматривайте ребенка, понюхайте его одежду, прокомментируйте ваши замечания.</p> <p>5. Как только в доме появились друзья ребенка, немедленно поставьте условие: чтобы духу их здесь не было.</p> <p>6. Принесите в дом как можно больше книг, брошюр, журналов, где все рассказывается о наркотиках.</p> <p>7. Пригласите в дом своих друзей и вместе с ребенком в их присутствии и при их участии обсудите возникшую проблему.</p> <p>8. Чтобы не вызвать гнев и бунтарство со стороны ребенка, ежедневно отпускайте его гулять, пусть все свободное время проводит на улице.</p> <p>9. Запретите ему слушать музыку, которая ему нравится.</p> <p>10. Всегда отпускайте ребенка на дискотеку, ему необходимо общение со своими сверстниками в неформальной обстановке.</p>
---	---

В семье, где все взрослые являются противниками вредных привычек, таких как табакокурение, алкоголь и психоактивных веществ подается правильный пример подростку. А как известно, дети подражают своим родителям. Собственный пример - это самый эффективный способ повлиять на своего сына или дочь. Не удивляйтесь, если подросток не очень прислушивается к вашим словам. Подумайте, возможно, ваши слова и реальные поступки очень уж отличаются друг от друга?

Если вы начали сомневаться, не упускаете ли что-то в поведении ребенка, что может указывать на возможное употребление им психоактивных средств, важно знать описание таких признаков.

К физиологическим признакам относятся:

1. гиперемия либо бледность кожных покровов;
2. резко ужатые либо расширенные зрачки;
3. покраснение и мутность глазных яблок;
4. заторможенность во время общения;

5. повышенный аппетит либо напротив его отсутствие и похудение;
6. регулярно возникающие приступы кашля;
7. расстройство координации движения;
8. нарушение функционирования органов ЖКТ;
9. скачки АД.

Помимо указанной клиники меняется также поведение – нарушение сна либо сонливость, усталость и вялость сменяющаяся беспричинной возбудимостью, ухудшение мыслительной функции и логического мышления, ребенок перестает общаться с близкими, из дома начинают пропадать ценные вещи, в карманах одежды появляются странные вещи.

Если ваши подозрения подтверждаются, поговорите с ребенком:

- необходимо быть открытым и честным в общении с ребенком для того, чтобы он ясно понимал, что ожидают от него взрослые;
- говорить ребенку о том, что обращение за помощью является признаком силы характера;
- поощряйте в детях желание задавать вопросы и научите выбирать надежные источники информации;
- укрепляйте в детях чувство собственного достоинства, признавая их таланты, достижения, успехи, а также положительные личные качества.

К сожалению, не всегда родители успевают изменяться вместе с подростком, перестраивать свои отношения с ним, свою родительскую воспитательную стратегию. Взрослые практикуют по большей части контроль за учебой и кругом общения, а также стремятся обеспечить его максимальную занятость в соответствии с собственными представлениями о том, что "пригодится в будущем". До IX класса "благополучным" семьям удается передать своих детей в свободное время под ответственность тренеров, музыкантов, художников и т.д. А дальше они усиливают давление на детей в направлении их профессионального самоопределения и связанного с будущей работой (учебой) успеха. В свободное время значительная часть старшеклассников обречена продолжать учебу: посещать кружки иностранных языков, подготовительные курсы в институт и заниматься в классах, сотрудничающих с вузами по определенной программе. Примерно в половине случаев родителям не удается достичь своих целей. Те из "благополучных", кто не выдерживает такой нагрузки, уже на этом этапе отдаляются от семьи и проходят социализацию в кругу сверстников при ослабленном влиянии родителей.

Неумение детей себя занять соответственно своим желаниям и потребностям, испытываемое ими внутреннее напряжение, дискомфорт, неосознанные негативные эмоциональные состояния, депривация, фрустрация, дефицит удовольствий и положительных эмоций, возникающее желание забыться, "отключиться" от трудноразрешимых проблем нередко служат содержанием того душевного состояния, которое маскируется скукой и может служить толчком к началу употребления ПАВ. Родителям необходимо знать, как учитывать эти обстоятельства с целью

своевременного, опережающего развития адаптивных возможностей ребенка и снижения риска его обращения к психоактивным веществам.

Общепринятая родительская стратегия "загрузить" подростка образовательными занятиями оказывается для половины подростков безуспешной. Эти ученики отлынивают от учебы в любом виде и предпочитают "тусоваться" подальше от родительских глаз. Для профилактики обращения к наркотикам имеет значение то, как родители стремятся реализовать свою ответственность за ребенка путем установления всеобъемлющего контроля за ним. Похоже, что для "хороших родителей" достаточно знать о том, где и с кем проводит свое время их ребенок, быть в курсе внешних событий его жизни. Они считают необходимым бороться с бездельем и незанятостью детей как с издержками, последствиями слабого родительского контроля. Они часто сетуют на "излишки" свободного времени у детей, которое те могут расходовать по своему усмотрению. На самом деле проблема не в излишней свободе детей, а в их неумении пользоваться своими возможностями. В настоящее время основные надежды на эффективную профилактику девиантного поведения связывают не с ограничениями, запретами и наказаниями, а с формированием у подрастающего поколения навыков разумного самостоятельного выбора, механизмов активного саморегулирования, расширения диапазона путей и средств самореализации.

Как родители могут повлиять на выбор детей? Предлагаю вам послушать **притчу**.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- 1- предотвратить
- 2- спасти

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

В любом случае родителям, со своей стороны, необходимо выполнять следующие функции:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль, но он должен быть разумным, не унижающим и травмирующим ребенка.

- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребёнком!