Методические рекомендации для родителей

по профилактике употребления ПАВ

Медицинские исследования показали, что алкоголизм распространяется в семье (в 95% случаев или мать выпивала, или отец, или дядя, или брат).

Так, вероятность риска развития зависимости ***у мальчиков*** достигает 40%, если алкоголизмом страдает мать; 50%, если злоупотребление отмечено у отца; 60%, если алкогольная зависимость зарегистрирована и у отца, и у матери.

У девочек– в большей степени зависит от поведения матери и достигает 20%, если та употребляет алкоголь.

Употребление наркотических веществ подростком нередко начинается в условиях, которые мы создаём сами:

*а)*типичная ошибка – дефицит внимания к ребёнку в семье – *гипоопёка.*Это, в одних случаях, явное пренебрежение родителями своими обязанностями. В других – загруженность родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью выкраивается каких-нибудь 15 минут в день перед сном.

Таким образом, отсутствие контроля и внимания со стороны родителей может спровоцировать раннее приобщение к одурманивающим веществам;

б)*повышенная опека*.

В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг подростка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате молодежь не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю,

подчинению указаниям взрослых, подростки просто не могут отказаться от сомнительного предложения – ведь этому их в семье не научили;

в) огромную роль играет *нарушение взаимоотношений в семье*. Принято считать, что под влияние дурмана чаще попадают подростки из неполных семей. Однако, как показывает практика, важна не столько формальная структура семьи, сколько характер отношений между ее членами.

По мнению психологов, предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана *с уровнем самоуважения ребёнка.*

Существует пять принципов формирования самоуважения ребёнка.

Принцип первый. Одобряйте, хвалите подростка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип второй. Помогайте вашему подростку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип третий. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого подростка. Например, лучше сказать: «Лазать по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазать по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки!»).

Принцип четвёртый. Дайте вашему подростку почувствовать ответственность за какую-нибудь реальную работу. Ребёнок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип пятый. Показывайте подростку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ощущать хорошее отношение к нему.

Необходимо подчеркнуть, что все эти факторы могут лишь потенциально увеличить риск приобщения к наркогенным веществам.

Реализуется или нет эта предрасположенность – зависит от взрослых окружающих подростка. Если взрослые сумеют научить мальчика или девочку регулировать своё состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счёт разнообразных источников, не разрушающих их физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать: алкогольный и никотиновый соблазн им будет не страшен.

Сегодня от риска знакомства с наркотиками и иными психоактивными веществами не застрахована ни одна, даже считающаяся благополучной, семья. Поэтому, очень важно «не проспать» начало употребления подрастающему поколению этой отравы, т.к. подростковому возрасту свойственны желание всё испытать, высокое мнение о своих волевых качествах и физических возможностях, стремление выделиться в коллективе, ложное понятие о «крутизне».

Вы должны встревожиться, если:

-у подростка легко меняется настроение без особых причин;

- он перестал засыпать в обычное для него время, бодрствует по ночам и спит днём;

- постоянно просит у вас деньги, изобретая каждый раз новые причины;

- перестал хорошо учиться, забросил любимое занятие, поссорился со старыми друзьями или сократил своё общение с ними;

- не хочет знакомить Вас со своими новыми приятелями, постоянно пытается остаться один, его телефонные разговоры всё больше Вам не понятны;

- на теле у него появились татуировки, неясные Вам по содержанию.

Вы должны немедленно отправиться к врачу наркологу, если заметили:

- подросток часто сонлив, заторможен, отвечает в этом состоянии на вопросы после паузы;

- из дома пропадают вещи и деньги, при этом Ваш подросток постоянно Вам лжёт; при отказе дать ему денег немедленно становится груб, агрессивен, может замахнуться, ударить;

- часто потеет, независимо от того, тепло или холодно, что может быть проявлением абстинентного синдрома (ломки);

- отказывается от привычной еды: постоянно просит и поглощает в неимоверных количествах шоколад, конфеты и прочие сладости…

Надеемся, что Вас никогда не коснутся эти проблемы. Но, если беда нагрянет, не пытайтесь решить проблему самостоятельно (наркомания – это болезнь, требующая квалифицированного лечения).

Несправедливыми упрёками Вы можете испортить свои отношения с ребёнком. Многие из перечисленных признаков совпадают с типичными признаками подросткового поведения, однако пристальное внимание к их сочетаемости и периодичности появления поможет сделать Вам правильный вывод об их причинах.

Что делать, если это случилось?

Не впадать в панику. Прочитать и узнать о наркотиках всё, что можно.

Постараться тактично поговорить с ребёнком.

Не пугать, не угрожать, не наказывать.

Постараться выяснить, какую помощь Вы можете оказать ему.

Главное – уделяйте больше времени и внимания ребёнку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу.

Как научить ребёнка отказаться от предложения попробовать наркотик?

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, если Вы не хотите, чтобы за Вас это сделали другие. Эксперты считают беседы родителей о наркотиках первой ступенью помощи подросткам, тем более, что ребёнок любого возраста нуждается в объективной информации об этом зле и его последствиях. Такие беседы, продуманные и учитывающие особенности характера и уровень развития подростка, помогут в установлении отношений доверия в вопросах о наркотиках.

2. Учитесь слушать. Подросток должен знать о Вашем неподдельном интересе к его внутреннему миру, переживаниям и тревогам. Попытайтесь вместе с ним искать решение возникающих проблем. Информацию, полученную от подростка, никогда не используйте во вред ему. Заранее оговаривайте с подростком ситуации (например, очевидный вред здоровью, готовящееся преступление), дающие Вам право в определённой мере раскрыть полученную от него информацию даже вопреки его желанию.

3. Давайте советы, но не давите советами. Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Беседы о сокровенном требуют такта. Совет будет эффективен только тогда, когда в нём есть необходимость. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не приобрёл уважения и самоуважения, в чьей жизни возник вакуум – дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Обладая самоуважением, подросток с большей вероятностью сможет сказать твёрдое «нет!» предлагающим с помощью наркотика «испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все».

4. Чаще общайтесь с подростком. Пусть он знает, что Вы готовы поделиться с ним, а не уходите в себя. При этом оберегайте психику, не перегружайте его эмоциями, приобретёнными Вами вне дома или в семье.

Что нужно рассказать и чему научить подростка, чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами

Профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у подростка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне, без какой-то воспитательной задачи, «в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему подростку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать…

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, плохих жилищных условиях, об ухудшении экологической обстановки, о «таких-сяких» политиках помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, - великий и бесценный дар?.. Что она прекрасна и удивительна!..

Мы не имеем права забывать, что для подростка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки – это его родители.

- Итак, прежде всего, важное значение имеет формирование у ребёнка культуры здоровья.

Подросток должен знать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять. Но как объяснить это подростку и, главное, как научить его бережно относится к своему здоровью? Это весьма непростая воспитательная задача, решение которой требует от родителей немалой выдержки, терпения и фантазии, ведь восприятие здоровья ребёнком в значительной степени отличается от такового у взрослого. У подростка нет опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Состояние болезни подростком воспринимается главным образом как ограничение свободы

(необходимость лежать в постели, ограничение в общении со сверстниками, диета и т.п.).

- Необходимо помочь подростку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно имеет какое-либо значение и привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий.

Взрослым необходимо обеспечить насыщение потребности в различных социально-ценных источниках: книги, кино и театр, общение с друзьями, походы и экскурсии, занятия в кружках; показать подростку привлекательность этих источников. Это единственная альтернатива другому опасному способу получения приятных ощущений – за счёт наркотизации.

Давно известно: невозможно сделать подростка счастливым, удовлетворяя его желания, но можно добиться этого, если научить его самого реализовывать свои потребности. Один из французских писателей говорил: «На дно бокала с вином нас толкают наши несчастья».

- Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что подросток подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компании, стать «своим». Вот почему так важно научить подростка контактировать с взрослыми и сверстниками.

Таким образом, профилактическая работа, в конечном итоге сводится к формированию у подростка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для подростка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.