

Памятка для родителей

Как помочь подростку?

Профилактика зависимого поведения подростков



Родителям необходимо знать факторы риска, повышающие риск приобщения ребенка к алкоголю и курению. Не случайно говорят: «Осведомлен — значит предупрежден».

Специалисты выделяют три группы факторов: биологическая предрасположенность, особенности характера, особенности воспитания. Что это за факторы?

Биологические факторы. Ученые до сих пор не могут со стопроцентной уверенностью ответить на вопрос, существует ли генетическая предрасположенность к употреблению алкоголя. Уже давно замечено, что в семьях алкоголиков дети гораздо чаще приобщаются к пагубной привычке. Но есть ли ген алкоголизма и гены ли в этом виноваты, ведь приобщение к алкоголю может быть результатом воспитания.

В настоящее время точно установлено, что существует генетически обусловленное нарушение, при котором в организме у человека вырабатывается недостаточное количество эндорфинов — веществ, «ответственных» за возникновение у человека положительных ощущений (эти вещества еще называют «веществами удовольствия»). Люди с этим нарушением подсознательно постоянно ищут способы компенсации недостатка эндорфинов, поэтому часто приобщаются к алкоголю, никотину или наркотикам. Для таких людей даже единственная проба любого психоактивного вещества чрезвычайно опасна, поскольку очень быстро формируется зависимость от него. По некоторым данным у 70% людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией, есть такое нарушение (заметим, что оно не является специфическим и может стать причиной любых других форм

отклоняющегося поведения, не только химической зависимости). И всё же, если у вас в роду были люди, страдающие алкоголизмом, будьте чрезвычайно внимательны к своему ребенку. Опасность знакомства с алкоголем для него многократно возрастает. Необходимо с раннего возраста учить его иным, не наносящим ущерба здоровью, способам регуляции своего состояния. Особенно важно приобщить его к занятиям спортом, закаливанию, повышающим общий тонус организма и стимулирующим образование эндорфинов (эффект хорошего настроения после спортивных занятий, наверное, ощущали все).

К биологическим факторам риска врачи и психологи относят и различные нарушения пренатального (внутриутробного) и раннего постнатального (после рождения) развития ребенка. Иначе говоря, токсикозы, инфекционные заболевания, перенесенные матерью во время беременности, трудные роды, ставшие причиной травмы новорожденного, — все это может сыграть негативную роль в дальнейшем. Эти события так или иначе накладывают отпечаток на развитие организма и здоровье ребенка, являясь причиной функциональных нарушений. Нарушения в развитии, в свою очередь, способствуют формированию у ребенка ощущения физиологического дискомфорта (в различной степени выраженного). Став взрослым, он может употреблять химические стимуляторы для преодоления этого ощущения.

Особенно опасны нарушения формирования нервной системы ребенка. Невропатологи утверждают, что сегодня эти нарушения есть почти у 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста, но их проявления у ребенка часто носят смазанный, неявный характер. Мало кто из родителей по собственной инициативе обращается к невропатологу из-за того, что ребенок плаксив, с трудом засыпает, у него плохой аппетит, он легко отвлекается и т.д. Обычно эти «недостатки» взрослые пытаются преодолевать с помощью воспитательных мер. Между тем дети с нарушениями в развитии нервной системы нуждаются в своевременной помощи специалиста, которая способна полностью устранить проблему. И наоборот, без квалифицированного вмешательства эти нарушения могут стать причиной школьной неуспеваемости, девиантного (противоречащего общественной этике) поведения. Дети с нарушениями нервной системы испытывают потребность во внешней стимуляции, стабилизации своего внутреннего состояния, а значит, для них велик риск раннего приобщения к психоактивным веществам.

Помимо биологических факторов риска негативную роль могут сыграть и некоторые **характерологические особенности ребенка**, например, акцентуация характера. Психологи определяют акцентуацию как чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Она не является признаком патологии, но требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к алкоголю и даже наркотикам. Так, особого внимания требуют дети с неустойчивым типом акцентуации характера. Они мгновенно переключаются, не могут длительное время сосредоточиваться на задании, быстро утомляются, выполняя даже не очень сложную работу. В подростковом возрасте у них часто меняется настроение, они ищут острых ощущений, легких развлечений. Поэтому дети с неустойчивым типом акцентуации характера легко идут на «эксперименты» с алкоголем, приобщаются к курению.

Особенного внимания также требуют дети с истероидным типом акцентуации. Они отличаются сильнейшим стремлением быть центром внимания окружающих. Часто им даже не важно, хвалят их или осуждают. Ради популярности они готовы совершать даже те поступки, которые в душе не одобряют, — употреблять алкоголь или курить не потому, что им это нравится, а для того, чтобы завоевать авторитет, подчеркнуть свою значимость, особенность, «взрослость». Они любят преувеличить собственную «испорченность», похвалиться своей «бывалостью». Дети с истероидными чертами очень подвержены и внешним влияниям, поэтому они легко соглашаются на предложение попробовать алкоголь, закурить, лишь бы не выглядеть в глазах окружающих «маленькими», «смешными».

Что могут сделать родители, чтобы уменьшить риски развития зависимого поведения у подростка?

Говоря о биологических и психологических факторах риска, важно понимать, что они способны только потенциально приобщить ребенка к психоактивным веществам. Реализуется или нет этот потенциал — зависит от взрослых, окружающих ребенка. Если вы сумеете вовремя научить ребенка регулировать свое состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счет источников, не разрушающих физическое и психическое здоровье, то даже его предрасположенность к негативным влияниям не сыграет своей печальной роли.

Раннее знакомство с алкоголем или начало курения могут спровоцировать и **особенности семейного воспитания**.

1. Отсутствие эмоциональной близости и доверия. Бытует расхожее мнение о том, что риск формирования пагубных привычек выше у детей из неполных семей, там, где есть только мама (реже — отец). На самом деле гораздо большее значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме, — наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье.

2. Гипоопека. Очень опасно (и не только в плане приобщения к психоактивным веществам) воспитание по типу гипоопеки (недостатка внимания родителей к ребенку). При таком воспитании (точнее, его отсутствии) дети оказываются предоставленными самим себе. Причины гипоопеки могут быть разные. Но зачастую причина гипоопеки совсем иная — она связана с очень большой загруженностью родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью в будний день почти не остается времени. Его хватает лишь на то, чтобы накормить ребенка, проследить за чистотой его одежды и др. Тут уж не до разговора по душам.

4. Качество совместного времяпрепровождения. Успех воспитания зависит не только от количества времени, проведенного с ребенком, но и его качества. Пример жизни родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем самые продолжительные поучающие беседы. «Воспитывает и полоска света, которая даже поздней ночью пробивается из-за двери рабочего кабинета отца!»

5. Избыток свободного времени у подростка. Организация времяпрепровождения ребенка таким образом, чтобы он постоянно был чем-либо занят (занятиями в кружках и секциях, помощи по дому и т.п.) поможет не только развить необходимые жизненные и социальные навыки, но и уберечь от безделья и уменьшит риск развития зависимости. Однако здесь важно не переусердствовать: свободное, личное время на отдых и восстановление сил у подростка должно быть.

6. Гиперопека. В этом случае ребенка с раннего детства опекают, контролируют буквально каждый его шаг, не давая возможности проявить самостоятельность даже в мелочах. В результате ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю со стороны окружающих, мальчик или девочка легко подчиняются любому внешнему давлению. Они просто не могут отказаться — ведь этому их в семье не научили.

Есть такое выражение: «Мы родом из детства». Наши хорошие и плохие привычки тоже родом оттуда, и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи. Семья вполне способна сформировать у ребенка устойчивость к любому соблазну. Но, увы, она же может спровоцировать возникновение пагубного пристрастия.

**Материал взят из книги Безруких М.М, Макеевой А.Г., Филипповой Т.А.
«Все цвета, кроме черного: Книга для родителей» — М.: Вентана-Графф,
2002.**