

НЕ – ЗАВИСИМОСТЬ: КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Проблема зависимого поведения подростков и молодежи является одной из самых болезненных для современного общества. Результаты многочисленных научных исследований и обыденный житейский опыт свидетельствуют о том, что первые случайные пробы наркотиков в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому формированию зависимости, нарушению процесса социализации, различным негативным последствиям и правонарушениям. Такого будущего не пожелает своему ребенку ни один родитель. При этом большинство подростков совершают первую пробу из любопытства или за компанию, для того, чтобы испытать новые ощущения, а также потому, что это модно и они не хотят отличаться от сверстников.

Психоактивные вещества (ПАВ) оказывают воздействие на работу центральной нервной системы, что приводит к расстройствам психического здоровья вплоть до полного изменения состояния сознания и деградации личности. «Пробуя» наркотическое вещество, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью. К сожалению, практика показывает, что даже однократный прием ПАВ может вызвать стойкое желание возратить испытанные ощущения, вызывая физическую и психологическую зависимость.

ПРИЧИНЫ ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ПАВ:

- любопытство;
- давление группы, неумение сказать «нет»;
- попытка решить семейные и личные проблемы;
- желание «стать своим» для друзей, новой компании;
- неумение правильно и интересно организовать свободное время;
- поиск удовольствия или расслабления;
- средство стать участником субкультурного жизненного стиля;
- акт отчаяния и т.д.

ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ПОДРОСТКАМИ:

Родителям необходимо помнить, что главную роль в профилактике употребления ПАВ играют взаимоотношения в семье, характер взаимодействия подростка и родителей.

1. Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ними поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, 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.
- Важно знать, чем именно занят ваш ребенок.

Поддерживайте разговор с ребенком, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает, ненавязчиво дайте дельный совет.

3. Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Можно рассказать какие-то похожие истории из вашего детства или ваших знакомых. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

Если Вам удастся стать своему ребенку ДРУГОМ, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители вместе занимаются спортом, музыкой, или иным способом устраивают с ребенком совместный досуг или совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, посещение бассейна или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления ПАВ.

5. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к обучению и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода

экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому очень важно знать друзей, с которыми общается ваш ребенок.

Ответственные родители всегда в курсе того, с кем дружит и общается подросток, чем интересуются его знакомые, где и с кем живут. Друзья и одноклассники могут стать гостями в доме или союзниками в проведении общего досуга.

6. Подавайте пример.

Воспитание собственным примером всегда действеннее любых предупреждений и запретов. Родительский отказ от вредных привычек – лучший способ предотвратить их появление у подростка. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали».

Несовершенные сами, мы не можем вырастить совершенных детей!

ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ.

- Резкие перепады в настроении ребенка: беспричинное возбуждение, апатия, смех без повода или сонливость.
- Изменение ритма сна ребенка: в течение дня он сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым и энергичным.
- Изменение аппетита поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого «слона».
- Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление ранее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый странный запах, который порой исходит от ребенка.
- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чихание, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИК?

Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка

раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попробует «надавить» на ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

Поэтому объясните ему всю опасность употребления наркотиков:

- Расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который сделает его инвалидом;
- Что под разрушительным воздействием наркотика он быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;
- Что наркоман не сможет иметь здоровых детей;
- Объясните, что состояние, в котором он находится? – это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу.