

Что делать если...?

Рекомендации родителям по предупреждению употребления ПАВ (психоактивных веществ) детьми

Как разговаривать с ребенком о проблеме употребления ПАВ (психоактивных веществ).

Многие родители стремятся создать вокруг своего ребенка настоящий безопасный вакуум, не всегда понимая, что его следует научить жить и выходить из сложных ситуаций самостоятельно.

Родители очень часто гордятся тем, что могут ответить на любой вопрос своего ребенка. Но чем он старше, тем вопросы становятся сложнее и разнообразней. Ребенок поставил вас своим вопросом в тупик, что же делать?

В ситуации, когда вы обладаете только обрывочной информацией, стоит выразить свое отношение к проблеме, свою позицию. Как раз это и будет именно то, что нужно ребенку в данный момент. Не стоит выдумывать небывлицы по данному вопросу, т.к. ложь рано или поздно откроется и это может в будущем лишь подорвать авторитет родителя и доверие к нему со стороны ребенка.

Несмотря на желание помочь, родителям важно знать следующие правила:

- Не занимайтесь воспитанием в плохом настроении.
- Воспитатель должен быть строгим, но добрым.
- Если ребенка подбадривать, то он учиться верить в себя и свои силы.
- Если ребенок растет в атмосфере доверия и терпимости, то он учиться принимать других людей.
- Если ребенка поддерживать он учиться ценить себя.

Разговор с ребенком о наркотиках, алкоголе, рискованном поведении можно отнести к сложным вопросам, которые зачастую родители откладывают на потом. Но приобретение ребенком собственного опыта в данных вопросах может привести к непоправимым последствиям. В каком возрасте и как нужно начинать «серьезно» разговаривать с ребенком по проблеме ПАВ?

Если ребенок достиг подросткового возраста, а родители ограждали его от этих тем. Они опоздали!!! Подросток многое все уже узнал сам и его позиция иная, нежели у родителей. Родителям не стоит ждать момента, когда они напрямую столкнутся с проблемой. Им необходимо с раннего возраста создавать атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих» тем до наступления сложного подросткового возраста.

Дошкольный возраст - лучшее время для закладки фундамента доверия между ребенком и родителями, основных жизненных ценностей, в т.ч. и основ ведения ЗОЖ. При обсуждении с ребенком дошкольного возраста серьезных вопросов важно учитывать, что у них развито конкретно образное мышление и поэтому бессмысленно «взрослыми» словами объяснять последствия употребления алкоголя и табака, симптомах различных заболеваний. Необходимо

дозировать информацию и предоставлять ее в простой и наглядной форме. Расскажите, используя анатомический атлас, как устроен организм человека, для чего нужно питание, дыхание, выделение. С помощью рисунков, сказочных персонажей (без деталей) расскажите о правилах личной гигиены. Приобщение ребенка к правилам личной гигиены и первичным навыкам ведения ЗОЖ станет привычкой только тогда, когда родители будут показывать их на личном примере!!! В школьном возрасте ребенок уже требует более конкретных ответов на вопросы связанные с ПАВ поэтому:

- Не уходите от ответа и не переводите разговор на другие темы.
- Расскажите, что знаете сами, избегая сложной терминологии, которая может стать причиной страха и тревоги у ребенка.
- Наиболее простой способ поговорить на сложную тему – обсудить просмотренный фильм, передачу, статью и т.д.
- Разъясните непонятные моменты и узнайте у ребенка о его отношении к проблеме, и как он бы ее решил.
- Ничто так не объединяет семью как совместная деятельность и доверительное общение.

Подростковый возраст – наиболее трудный для общения с ребенком. Родители считают, что ребенок стал самоуверенным, черствым, неуправляемым, не слушается и не слышит родителей. На самом деле ребенок всегда нуждается в поддержке родителей, но просто боится в этом признаться.

Как разговаривать с подростком, чтобы предотвратить его приобщение к раннему началу употребления ПАВ? Нередко родители стремятся в беседах просто напугать ребенка о возможных негативных последствиях употребления наркотиков, алкоголя и табака для здоровья. Но чаще всего подростки уже знают, что наркотики – это опасно. Так что же, может вообще не стоит обсуждать с ребенком подобные темы? Конечно, стоит! Но при этом важно соблюдать ряд условий, которые помогут установить контакт с ребенком и сделать эффект беседы максимальным.

- Важно найти подходящий момент для беседы. Лобовая атака: «А ну-ка давай я расскажу тебе сынок о вреде наркотиков» - такой вариант не будет иметь успеха. Лучше это сделать, просмотрев фильм, передачу, где затрагивалась эта тема, или обсудить статью в журнале.
- Разговаривайте с ребенком на равных.
- Не нужно превращать беседу в скучную лекцию, разбавленную нравоучениями, где ребенок выступает в роли пассивного слушателя. Лучше если это будет обмен мнениями, в котором родители уважительно и тактично могут повлиять на взгляды подростка.
- Во время беседы не стоит критиковать в грубой форме друзей ребенка.
- Не стоит заведомо преувеличивать, приукрашивать опасность приобщения к ПАВ. Это вызывает лишь недоверие подростка к сведениям, получаемым от взрослых, и формирует представление об их некомпетентности.
- Родители должны в разговоре акцентировать внимание, что приобщение к алкоголю или наркотикам может помешать в реализации значимых для подростка планов.

- Не стоит разбрасываться угрозами и обещаниями наказаний, т.к. сама угроза может стать провокацией; «Интересно, выполнит или нет взрослый свои обещания? Для подростка стремящегося показать свою взрослость большее значение будет иметь доверие, высказанное к нему: «Меня очень огорчит, если ты решишься на столь неразумный поступок, но я верю, что ты в состоянии сам принять правильное решение».

- Не стоит говорить подростку информацию, которая не способствует формированию отрицательного отношения к ПАВ (если этого не требует конкретная ситуация).

- Обсуждая проблему, пусть ребенок сам сделает вывод и примет решение.

- Задача бесед с ребенком будет считаться выполненной, если он поймет, что безопасных ПАВ не существует; даже эпизодическое употребление ПАВ может привести к зависимости; алкоголь и наркотики – не способ решения возникающих проблем.

Если родители сами по каким-либо причинам не могут спокойно и откровенно поговорить с ребенком по вопросам связанным с употреблением ПАВ, то можно предложить им обратиться за помощью психолога и получить от него необходимые рекомендации и навыки общения с ребенком. В подростковом возрасте ребенок становится более внушаемым и обидчивым, стремится самоутвердиться, стать взрослым, что зачастую приводит к началу употребления ПАВ. В этих условиях родителям нужно воспринимать подростковый возраст как данность, уважать мнение подростка, воспринимать его как личность, не унижать и доверять. Контроль ребенком должен осуществляться так, чтобы он не принял это за «надзирательство».

Что делать если ребенок уже имел опыт первых проб ПАВ? Все дети в той или иной степени являются экспериментаторами. Они часто не используют богатый родительский опыт, а предпочитают получать свой. Наиболее популярной стратегией поведения детей является достижение результатов путем проб и ошибок. Родителям не стоит ограничивать его свободу и потребность узнать новое, если это не угрожает его здоровью и окружающих. В своих требованиях родители должны быть последовательны, т.к. необязательность выполнения тех или иных правил дезориентирует ребенка, и он не знает как себя правильно вести. Очень часто первые эксперименты с ПАВ связаны не только с простым любопытством, но и с неумением ребенка регулировать свои потребности, прогнозировать последствия своего поведения. Совсем необязательно, что первые пробы наркотиков или алкоголя приведут к зависимости, но это должно служить тревожным сигналом для родителей о неблагополучии в формировании личности ребенка. На этапе «первых проб» можно если выяснить причины подобного поведения. Если родители теряются, если ребенок не идет на контакт, то правильной будет обратиться за консультацией к психологу, а не усугублять положение активными воспитательными мерами.

Каковы основные признаки начала употребления ребенком алкоголя и наркотических средств? Заподозрить начало употребления ребенком ПАВ можно, если вы замечаете:

- У ребенка время от времени нарушается речь (становится замедленной либо ребенок говорит «взахлеб», скороговоркой); походка, координация движений, но запаха алкоголя вы не чувствуете.

- Расширенные или суженные зрачки.

- Следы уколов, порезов, «расчесы», особенно на руках.

- Наличие специфических предметов – ложки, трубочки, шприцы, пузырьки из под лекарственных препаратов, тьюбики из-под фото пленки с марлей внутри и т.д.

- Частые беспричинные смены настроения.
- Нарушения сна, аппетита.
- Внешняя неопрятность, «зашифрованные» телефонные разговоры.
- Резкая смена круга общения в сочетании со снижением успеваемости
- Ребенок часто просит деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может.
- Появление пропаж вещей из квартиры.
- Общение ребенка с асоциальными компаниями.

Для выявления признаков начала употребления ребенком наркотиков можно использовать «стрип-тесты», которые продаются в аптеках и представляют собой полоски, типа лакмусовой бумажки, которые погружают в мочу ребенка. Результат появится через 5 минут. Что делать родителям, если ребенок употребляет алкоголь или наркотики???

Во-первых, следует еще раз убедиться в обоснованности собственных предположений, понаблюдав за поведением подростка. Если опасения подтверждаются необходимо спокойно поговорить с подростком и объяснить, что именно в его поведении настораживает и попросить его объяснить происходящее. Не стоит обвинять его в лживости. Важно, чтобы ребенок понимал, что его не хотят наказывать, а помочь!!!

Во-вторых, следует установить, насколько далеко зашло знакомство подростка с ПАВ. Ограничилось ли оно эпизодической пробой, либо употребление носит систематический характер. Необходимо узнать у ребенка сколько раз он употреблял наркотик (алкоголь); в каком количестве; его ощущения; почему употреблял и с кем именно. Причины могут быть самые разные от простого интереса и давления со стороны компании, до наличия личных проблем и т.п.

Если подросток утверждает, что «его заставили», то родителям следует обсудить с ним вопрос о личной ответственности за собственные поступки, подчеркнув, что никто не имеет право заставить другого сделать то, что ему не нравится. При этом родители должны предложить ребенку возможные варианты отказа в случае повторного давления, а не ограничиваться фразой: «В следующий раз просто откажись и все!» В том случае если подростку нечем заняться, и в его жизни нет ярких событий, то родителям стоит серьезно подумать над тем, чтобы найти ему интересное и полезное занятие или форму досуга.

Необходимо объяснить подростку, какие последствия могут его ожидать, если употребление наркотиков или алкоголя будет продолжаться. Можно конечно прочитать лекцию о вреде наркотиков или привести пример из жизни популярных музыкантов (актеров). Можно попросить написать его сценарий фильма о своей будущей жизни и возможные варианты развития событий, когда в ее вмешаются алкоголь, или наркотики обсудив с ребенком возможные плюсы и минусы. Задача подобных форм убедить ребенка в невыгодности употребления наркотиков (алкоголя).

Для того чтобы убедиться, что единственная проба так и осталась единственной, родителям следует договориться о конкретных правилах поведения – например, сообщать о том, куда ребенок идет, в каком часу ему нужно быть дома и что необходимо сделать. Важно чтобы подросток совместно с родителями участвовал в выработке подобных правил, чтобы это не казалось ему ограничением его свобод. Будет вполне уместно, если родители проконсультируются по стратегии своего поведения в конкретных ситуациях с психологом.

Неэффективные варианты поведения взрослых, в случае употребления ребенком ПАВ. Понятны переживания родителей, узнавших, что их ребенок регулярно употребляет наркотики, алкоголь или токсические вещества. В этой ситуации взрослые часто выбирают ошибочные способы реагирования, которые могут лишь усугубить проблему.

Рассмотрим основные ошибки, которые допускают родители в случае возникновения проблемы употребления ПАВ:

1. Стремление родителей сохранить в строжайшей тайне употребление ребенком наркотиков. Такое поведение имеет смысл, только в случае эпизодического употребления ребенком наркотиков и родители в состоянии контролировать поведение своего чада. В случае регулярного употребления, умалчивание приводит к тому, что ребенок воспримет это как желание потворствовать пагубной привычке со стороны родителей и проявление слабости. Родители должны четко понимать, что проблема серьезна, чтобы рассчитывать на собственные силы. Умалчивание неэффективно и чисто в практическом плане. Родные и близкие друзья семьи, не зная о проблеме, могут легко дать денег на очередную дозу. Конечно, круг осведомленных не должен быть широким и в него должны войти самые близкие и проверенные люди, в том числе и некоторые педагоги с которыми сложились добрые и доверительные отношения.

2. Преступление и наказание. Многие родители расценивают пристрастие своего ребенка как страшное преступление, за которое он должен понести наказание. Знакомство с наркотиками и алкоголем не столько вина, сколько его беда, степень которой многие дети не всегда понимают. В этих условиях родителям нужно вести себя достойно. Угрозы, упреки, скандалы малоэффективны т.к. ребенок потеряет доверие к родителям, и будет искать другое более приятное место. Подросток нуждается от родителей в конкретных делах и советах, а не в чтении моралей и угрозах!!!

3. Посыпание головы пеплом. Ощущение родителями вины за произошедшее выгодно для подростка, т.к. борьба с пагубной привычкой как бы перекладывается на плечи «виноватых». Ребенок начинает манипулировать родителями. Это может выразиться в формуле: «Если не дадите денег, то я выброшусь из окна» и т.п. Чувство вины зачастую заставляет взрослых поддаваться ребенку т.к. они стремятся загладить свою вину.

4. Не верю!!! Эта ошибочная позиция характерна для семей, где проблема, наконец решена. И ребенок после больших усилий избавился от пагубной привычки. Родители просто перестраховываются и продолжают к месту, и нет контролировать поведение ребенка, разговаривать на тему наркотиков. Излишняя подозрительность, как отсутствие контроля снимает с ребенка ответственность за свои поступки. В этих условиях родителям стоит с врачом и психотерапевтом, которые лечили ребенка как себя вести в подобных ситуациях. Психологи советуют прекратить разговоры о наркотиках сразу же как только ребенок прекратил их употребление.

Молодому человеку должно быть возвращено право на личную свободу – иметь друзей, ходить в кино, выезжать за город и т.п. В конце концов, если желание вернуться к наркотикам у ребенка появится вновь, он всегда найдет возможность сделать это. Наиболее действенным способом предотвратить желание - это проявление доверия к своему ребенку. Это может быть сделано разными способами, например возложение на него опеки над младшим братом или сестрой, бабушкой.

Уберечь своих детей от употребления ПАВ родители смогут, если в семье будет царить любовь, доверие, уважение к детям, внимание к их интересам, совместный отдых и труд!!

Альтернатива ПАВ



- Крепкие семейные узы;
- Активная роль родителей в жизни детей;
- Ведение здорового образа жизни;
- Совместные семейные походы и праздники;
- Семейные традиции;
- Вовлечение ребенка в разные кружки, секции.