

КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ?

«Как оградить и не допустить употребления наркотиков и алкоголя моим ребёнком?», «Что делать, чтобы ребёнок не попал в «плохую» компанию?», пожалуй, это одни из распространённых вопросов, которым чаще всего задаются родители, чьи дети вступают в подростковый возраст. Вопросы, к сожалению, достаточно актуальны для современного общества. Проблема употребления психоактивных веществ (ПАВ) – алкоголя и наркотиков, является очень многофакторной и многогранной. По медицинской статистике, возраст первого знакомства с наркотическими веществами – 14-15 лет, с алкоголем и того меньше – 12-13 лет. Большую распространённость получают в последнее время и, так называемые, «синтетические наркотики», которые обладают выраженной наркогенностью, т.е. быстрым возникновением зависимости. Продолжают подростки потреблять и алкоголь, зачастую не считая его опасным для организма веществом.

Все эти вещества вызывают синдром зависимости. **Зависимость** - навязчивая потребность человека, совершать действия определенного характера, несмотря на неблагоприятные последствия медицинской, социальной и психологической стороны. Зависимость может быть как от химических веществ (наркомания, алкоголизм, токсикомания), так и от нехимических.

Наркомания – болезненное пристрастие к какому-либо веществу, входящему в группу наркотических препаратов, вызывающему эйфорическое состояние и меняющему восприятие реальности, наше сознание. Проявляется неодолимой тягой к употреблению наркотика, увеличением толерантности, развитием физической и психической зависимости.

Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновением ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациями, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов.

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики.

ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Основными мотивами употребления ПАВ сами подростки называют «любопытство», желание получить какие-то невероятные ощущения, а также неумение противостоять давлению группы, подчиняемость более сильным личностям, боязнь из-за отказа потерять, как им кажется, уважение в глазах сверстников. Употребление ПАВ может быть следствием и бесконтрольности, и безнадзорности подростка со стороны родителей, желанием привлечь их внимание к своим проблемам. Безделье детей, нежелание прилагать усилия к разумной организации своего досуга, отсутствие заинтересованности в этом со стороны родителей, отсутствие конструктивных увлечений также является фактором риска к употреблению наркотиков.

Рассмотрим причины употребления ПАВ наиболее подробно:

1. Социально-экономическая обстановка в стране:

- рост безработицы среди молодежи (имеется в виду группа лиц от 18 лет и старше);
- рост детской беспризорности и социального сиротства;
- значительное увеличение интереса международной наркомафии к российскому рынку, который ориентирован на «раскручивание» потребительского спроса нашей молодежи.

2. Социальное окружение ребенка:

- проблемы в семье, отсутствие диалога родителей и детей, о непонимании людей разного поколения, отсутствие теплых и принимаемых отношений в семье, гипо- и гиперопека (развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленности к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям);
- если родители употребляют алкоголь или другие ПАВ, увеличивается вероятность и того, что в будущем их ребенок начнет делать тоже самое. Семейные традиции употребления «алкоголя по праздникам». Подростки, попадая в плохую компанию, могут подвергаться давлению со стороны, друзья и знакомые могут насильно предлагать попробовать то или иное наркотическое средство либо вынудить подростка это сделать, путем подтрунивания.

3. Эмоциональные состояния:

- отрицательные эмоциональные состояния (стресс, депрессия и т.п.) повышают вероятность употребления ПАВ;
- проблемы в школе, несчастная любовь, опять же, детско-родительские отношения;
- у каждого человека имеются определенные установки и стереотипы в отношении самих себя и окружающего мира. Они формируются на основании личного опыта и информации, поступающей из социального окружения. К примеру, весьма распространенный стереотип «доза алкоголя снимает нервное напряжение».

4. Индивидуально - психологические причины:

- возникающее в подростковом возрасте чувство взрослости, которое заключается в том, что подростки хотят быть самостоятельными, но в действительности это пока невозможно, так как они в материальном отношении зависят от родителей, а в школе их поведение контролируется учителями. Поэтому они находят компенсацию своей зависимости вне дома и школьных стен, в подростковых группах, где каждый стремится показать свою взрослость и завоевать авторитет. А один из способов это курение, употребление алкоголя и наркотиков;
- природное любопытство: привлекает возможность попробовать то, что им запрещают. Интерес, желание получить новые ощущения;

- отсутствие чувства самосохранения. У детей не развито чувство самосохранения, они не думают о будущем, а живут сиюминутными ощущениями, употребляют ПАВ, не имея четких представлений об опасности употребления наркотиков, алкоголя. И даже несмотря на то, что многие дети знают о возможных негативных последствиях употребления ПАВ, они не применяют эту информацию к себе лично, думают, что это их не коснется;
- стремление подражать кому-либо (желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто побуждает к употреблению алкоголя и курению личный пример родителей);

5. Медицинские причины:

- особенности личности потребляющего, связанные с мозговой недостаточностью (неблагополучно протекавшая беременность, родовые и черепно-мозговые травмы с задержкой психического и физического развития.

Задумайтесь:

-ухаживаемый, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

-родители так боятся, чтобы дети не наделали ошибок в жизни, что не замечают, что, по сути дела, не дают им жить. Попирают и нарушают их права, данные им от рождения, а потом удивляются их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕБЕНОМ ПАВ

Родителям и близким людям очень важно знать те косвенные признаки употребления наркотических веществ, на которые нужно вовремя обратить на них внимание, чтобы предупредить развитие заболевания:

- изменение привычного или обычного поведения подростка, снижение интереса к учебе, обычным увлечениям;
- периодически отмечается запах алкоголя, спирта или других «непонятных» химических запахов от подростка;
- появляется отчужденность, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, могут усиливаться такие черты, как скрытность и лживость;
- нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;

–компания, с которой постоянно общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста;

–эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи;

–появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых;

–тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и/или другие психоактивные вещества;

–повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться;

–наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцев, игл, небольших пузырьков, облаток из-под таблеток, небольших кулечков из целлофана или фольги, тюбиков из-под клея, пластиковых пакетов от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта;

–изменение аппетита - от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства. Периодически тошнота, рвота;

–наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых;

–“беспричинное” сужение или расширение зрачков.

Все эти признаки, так или иначе, начинают проявляться в жизни подростка, который приобщается к употреблению ПАВ. Вот здесь происходит странная вещь: вместо того чтобы бить тревогу и искать пути помощи, многие родители и близкое окружение предпочитают «не замечать» такие опасные явления, упускают время, что, в конечном счёте, может привести к развитию заболевания в дальнейшем. К сожалению, очень часто в разговорах с родителями, которые приходят к врачу-наркологу можно услышать такие слова: «Да и раньше замечали, но думали, что пройдёт», «Сами хотели справиться, он же у нас вменяемый. Не получилось», «Думали, побалуется и перестанет», «Заметили почти сразу, ругались, запрещали, но он всё равно продолжает выпивать (употреблять)», «Не сразу заметили, а как узнали, испугались, что про нас люди подумают» и т. д. Понятно, что за подобными высказываниями стоят разнообразные эмоции родителей: и стыд, и вина, и тревога, и страх. Здесь хочется сказать, что необходимо преодолеть подобные эмоции, которые являются защитными реакциями психики в ответ на психотравмирующую ситуацию, и, несмотря ни на что, вовремя обратиться к специалисту - врачу психиатру-наркологу.

ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ

1. Общение друг с другом. Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. **Выслушивание 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, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. **Умение ставить себя на место ребенка.** Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. 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. **Совместный досуг.** Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. **Дружба с друзьями ребенка.** 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 школе 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 важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

6. **Уникальность каждого ребенка.** Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

7. Умение подавать пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

Когда ребёнок становится подростком, меняется не только его физиология, но и социальный статус. Всё это отражается на эмоциональном состоянии ребёнка и на его взаимодействии с окружающими. Поэтому важно соблюдать некоторые правила, которые могут создать благоприятную обстановку.

1. Создайте «промежуточную» зону. Подростку свойственна оппозиционность: он будет делать вам всё наперекор, испытывая вас на прочность и исследуя границы допустимого. Задача родителей в этот период — соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Помните, как было просто с пятилеткой? Это — можно, а это — нет. Для подростка вам придётся сформировать третий вариант — «промежуточную зону». В ней будут вещи которые вы не одобряете, но готовы разрешить — носить джинсы с дырками или сделать пирсинг, — для каждой семьи «промежуточная зона» своя. Почему вы должны это разрешать? Переходный возраст — время, когда позволительно экспериментировать. Если вы запретите эксперименты, подросток всё равно совершит свою порцию ошибок, просто выберет их из «чёрного списка». А с последствиями предоставит разбираться вам, и без «доверительных отношений».

2. Уважайте пространство подростка. Стремление к одиночеству — ещё одна особенность переходного возраста. Даже изоляция. Подросток впервые остро выделяет себя из окружающего мира и осознаёт свою отдельность, повторяя кризис семи лет. Это означает, в числе прочего потребность в отдельном пространстве, в идеале в собственной комнате, чтобы побыть одному. Многие родители, понимая эту необходимость, интуитивно решают эту проблему исходя из возможностей семьи, однако забывают поддерживать идею личного пространства в мелочах. Например, не стучат в дверь комнаты подростка, диктуют, какие плакаты можно вешать, а какие нет, и так далее. Но ребёнок вырос и стал отдельной личностью, поэтому, если вы готовы выделить ему персональную территорию, её границы надо уважать. Разрешать ребёнку разводить в его комнате костёр не стоит, но стучать в дверь — обязательно, если, конечно, вы хотите, чтобы он стучал, заходя к вам. Возможно, чтобы доверительно поговорить.

3. Уважайте чувства подростка. Говоря об уважении к пространству подростка, не стоит забывать о его чувствах. В переходном возрасте ребёнок обладает острой чувствительностью к сторонним оценкам. Представьте, как сын приходит из пятого класса и говорит, что влюбился.

Отнесётесь ли вы к этому серьёзно? Сможете ли не засмеяться? А надо! Это чувство, и оно не лучше и не хуже вашего. Неразделённая любовь у подростков болит не меньше, чем у взрослых, а разделённая — наполняет душу радостью и в 40, и в 50, и в 89. Хотите доверительного разговора, когда ребёнок станет взрослым? Начинайте разговаривать с ним в двенадцать.

4. Для ласки нужно настроение. Потребность в ласке у подростка почти так же сильна, как и у ребёнка младшего возраста. Маленькие дети всегда подходят «погладиться» сами. От подростка вы этого не дождётесь, хотя он также в этом нуждается. Получать ласку — это право, а не обязанность подростка. Поэтому не обижайтесь, если в ответ на проявление вами нежности, он недовольно бубнит: «Я не маленький». Значит, сейчас ему не надо. Поймите, когда надо и подойдите. Так вы завоеуете доверие ребёнка. Одно объятие в нужное время равно тысяче слов.

5. Замените критику обсуждением. Переходный возраст обостряет чувствительность к критике, поэтому прекратите ругать «ребёнка». Взрослые люди не ругают друг друга. Они выясняют отношения, ищут точки соприкосновения, иногда бьют посуду, но один взрослый человек не отчитывает другого из позиции «сверху». Вы хотите, чтобы ваш сын (или ваша дочь) делился с вами своими победами и чувствами? Для этого достаточно четырёх первых пунктов. Но если вы хотите знать о бедах и проблемах подростка, перестаньте его критиковать.

Порой родители требуют, чтобы ребёнок хорошо учился или бросил играть в компьютерные игры. Но это всегда означает «Верните мне моего пятилетнего мальчика/девочку».

Основная задача родителей не только передать ребёнку ответственность, но и помочь с ней справиться. Ученик 5-6 класса не может полностью отвечать за свою жизнь, однако за какие-то её сферы — вполне. Например, решать вопрос с «двойками» должен сам ребёнок, а иметь домашние обязанности не только правильно, но и полезно на будущее.

Уважая чувства, желания и личные границы подростка, прислушиваясь к тому, о чём он рассказывает, вы не только сможете завоевать его доверие, но и поможете преодолеть самые сложные моменты переходного возраста.