

Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями и доказали свою эффективность.

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

3. Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете. В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми.

6. Высыпайтесь.

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство. Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Что делать, если возникли подозрения употребления наркотиков и психоактивных веществ, Вашим ребенком:

1. Не отрицайте проблемы

Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому». Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир и не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников.

Знайте, что 30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем.

2. Не поддавайтесь панике

Если ваш ребенок использовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять. Однако не стоит «испытывать судьбу». Вам необходимо как можно быстрее выяснить, что происходит.

3. Поговорите с ребенком

Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия. При проведении беседы используйте рекомендации, которым посвящена большая часть настоящего пособия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы кроются за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения.

4. Будьте позитивным образцом для подражания

Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

5. Обратитесь к специалисту

Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни - приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких помогут ребенку его обрести и сохранить в период нелегкой борьбы с болезнью.

Почему подростки начинают пробовать наркотики?

- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может, это знак принадлежности к определенной группе;
- это риск, а потому интересно; • это приносит приятные ощущения;
- это помогает чувствовать себя взрослым; • это помогает забыть о проблемах;
- он не умеет говорить «нет»

Если вы подозреваете, что подросток склонен к употреблению наркотиков или употребляет наркотики:

- Не читайте мораль.
- Ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте их.
- Разговаривайте с детьми. Если вы не общаетесь, значит, отдаляетесь друг от друга.
- Умейте слушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
- Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.
- Будьте рядом – важно, чтобы подростки понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.
- Будьте тверды и последовательны. Не выставляйте условий, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.
- Старайтесь делать все вместе. Планируйте общие интересные дела. Нужно как можно активнее развивать интересы подростка, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- Общайтесь с их друзьями. Подросток ведет себя по-другому, находясь под влиянием окружения. • Не запугивайте. Ребенок может перестать вам доверять.
- Не подавляйте волю подростков. Предоставьте им выбор в принятии решения. Давайте им возможность отстаивать свое мнение. Они должны научиться говорить «нет». И вы должны помочь им в этом.

•Помните, что дети нуждаются в вашей поддержке. Помогите поверить им в свои силы.

Признаки употребления наркотических веществ

Наркомания является быстро прогрессирующим заболеванием, поэтому, чем раньше вы обнаружите, что ребенок употребляет наркотики, тем эффективнее и быстрее ему можно будет помочь.

Признаки, которые должны насторожить взрослых: - бледность кожи; - расширенные или суженные зрачки; - покрасневшие или мутные глаза; - замедленная речь; - частые простуды; - плохая координация движений; - следы от уколов, порезы, синяки; - свернутые в трубочку бумажки, фольга; - маленькие ложечки, капсулы, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.

Изменения в поведении: - нарастающее безразличие, высказывания о бессмыслии жизни; - уход из дома и прогулы в школе; -ухудшение памяти, падение успеваемости; -невозможность сосредоточиться; -бессонница, чередующаяся с сонливостью; -болезненная реакция на критику, агрессивность; -частая и резкая смена настроения; -необычные просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения; -пропажа из дома ценностей, книг, одежды; -частые необъяснимые телефонные звонки Вы должны знать, что наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость – 9-19 лет; наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина. Будьте внимательны к своим детям!!! Они лучшее, что у нас есть!!! Если Вы предполагаете, что ребенок употребляет наркотики... **РАЗБЕРИТЕСЬ В СИТУАЦИИ!**
Не паникуйте.

Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след от укола, это еще не означает, что ребенок станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется очень быстро, но все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т. д.). Находите в себе силы спокойно во всем разобраться.

СОХРАНИТЕ ДОВЕРИЕ.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику и запугиваниям. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать

выводы и произносить запугивающие заклинания. Возможно, для вашего сына это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. 'Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (например, первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас — это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

ОКАЗЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ

«Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь», — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Подросток должен чувствовать, что, чтобы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые станут альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств, будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими, как наркотик.

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему, — обратитесь к специалисту.