

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ НАРКОТИКОВ, АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ?



### Дошкольный возраст.

В эти годы ребёнок приобретает то, что с ним остаётся надолго, определяет его последующее его развитие. К возрасту 3-4 года укрепляется эмоциональная саморегуляция, 4-5 лет нравственная саморегуляция, 6 лет формируются деловые личностные качества ребёнка. Именно в этом возрасте появляется самосознание, осваиваются нравственные первичные нормы, усваиваются правила человеческого поведения. Источником моральных представлений детей являются взрослые, этот опыт передаётся в процессе общения, наблюдения и подражания. Дети не только учатся выполнять нормы, но и внимательно следят за тем, чтобы и другие, находящиеся рядом с ними, следовали этим правилам и нормам. На этом этапе требуется помощь в обучении удовлетворения своих потребностей, дети нуждаются в постоянном внимании родителей, общении с ними. **Факторами риска на этом этапе являются: физические, эмоциональные перегрузки, страхи, тревожность.**

### Младший школьный возраст.

Особенностью детей младшего школьного возраста является безграничное доверие к взрослым, подчинение и подражание им, особенно учителям. Вы и сами замечали, очень часто ребёнок в разговоре произносит фразу: «А Анна Ивановна (первая учительница) сказала, что...» Дети полностью признают авторитет взрослого, безоговорочно принимают его оценки, характеризуя себя, повторяют, что о нём говорит взрослый.

Важное личностное образование, закрепляющееся в этом возрасте – самооценка. Она зависит от характера оценок, даваемых взрослым, его успехом в различных видах деятельности. Доверительность и открытость к внешним воздействиям, послушание и исполнительность создают хорошие условия для воспитания, но требуют от взрослого большой ответственности, внимательного контроля за своими действиями и суждениями. Если взрослые мало поощряют детей за их успехи, больше наказывают за неудачи, формируется мотив избегания неуспеха, низкая самооценка, растёт тревожность, страхи. Таким образом, увеличиваются факторы риска, к биологическим и социальным присоединяются психологические, мы взрослые сами принимаем в этом участие.

### Подростковый возраст.

Подростковый возраст не случайно слывет «трудным». Этот период перехода от детства к взрослому состоянию, когда происходят значительные изменения в физиологической, эмоционально-личностной, психологической сферах человека. В этом возрасте развивается самосознание, возникают новые формы поведения, меняются особенности мышления.

Для подросткового возраста характерна смена деятельности. На передний план выходит уже не учеба, а общение со сверстниками. Но, к сожалению, у многих подростков оказываются несформированными социальные навыки. Потребность в общении сталкивается с элементарным неумением общаться: слушать другого человека, поддерживать разговор, реагировать на критику и критично оценивать действия других людей. Авторитет родителей уменьшается.

Взросление нередко сопровождается целым рядом специфических подростковых реакций – протест против родителей, вызов против запретов и давления родителей, группирования со сверстниками, реакцией подражания, развитием «хобби» и т.д. Растёт влияние сверстников, взрослые теряют авторитет.

### К факторам риска прибавляется:

- психическая и социальная незрелость;
- эмоциональная неустойчивость, напряжённость;
- неадекватная самооценка, низкий самоконтроль;
- инфантильность, избыточная зависимость от других;
- наличие признаков резкого изменения характера, не свойственные данному ребёнку в период физического взросления;
- низкая устойчивость к стрессам и психическим перегрузкам, непереносимость конфликтов;
- нарушения эмоциональной-волевой сферы.

В совокупности особенности подросткового возраста приводят к тому, что этот возраст может оказаться периодом риска для начала употребления алкоголя, наркотиков, развития других форм отклоняющего поведения.

Первое употребление алкоголя и наркотиков часто происходит именно в подростковом возрасте.

### Почему подростки начинают экспериментировать с ПАВ?

- нередко из любопытства,
- в компании, из желания «доказать свою взрослость», «быть как все»,

- протестная реакция против родителей, попытка привлечь даже таким способом к себе внимание родителей ,
- любопытство и поисковый инстинкт новых ощущений очень часто приводят к употреблению различных психоактивных веществ,
- низкая самооценка, неуверенность в себе, неумение противостоять жизненным трудностям, рекламе, давлению сверстников приводят к употреблению ПАВ,
- нарушения эмоциональной сферы: тревожность, внутреннее напряжение, депрессии, страхи, чувство одиночества и ненужности на сегодняшний день являются ведущими причинами начала употребления.

Так как во многом причины начала употребления алкоголя и наркотических веществ лежат в социально-психологических особенностях подросткового возраста, то и профилактика этих явлений должна быть направлена на оказание помощи подростку, развитие у него определенных социально-психологических навыков, развитие личности, привитие здорового жизненного стиля.

В вашей семье традиции здорового жизненного уклада, ценится взаимопонимание, взаимное уважение и учитываются интересы всех членов семьи, трудности подросткового возраста вместе вы сможете преодолеть.

**Уважаемые родители, если у ребёнка возникли проблемы, вы чувствуете, что сами с ними не справляетесь, обращайтесь к специалистам, будьте готовы к совместному сотрудничеству.**

### **Как узнать, что ребёнок начал употреблять ПАВ?**

Самые первые признаки болезни проявляются в изменении поведения ребёнка. Вдруг он стал, слишком возбудим, появилась беспричинная злоба, раздражение, агрессия, снизился интерес к учёбе. Дома ребёнка трудно удержать. Могут появиться приступы чрезмерной весёлости, повышенной двигательной активности, сменяющиеся безразличием, заторможенностью. Колебания настроения могут меняться в течении дня несколько раз.

Вы заметили, что из дома пропадают вещи, деньги.

Внешний вид ребёнка изменился: небрежность, неряшливость в одежде.

Вас должны насторожить:

- неестественно узкие или неестественно широкие зрачки, независимо от освещения,
  - невнятная растянутая речь, неуклюжие движения , запах изо рта, от волос и одежды (если ребёнок употребляет химические вещества ),
  - всегда длинные рукава одежды, даже в солнечную погоду,
  - в карманах одежды, Вы можете обнаружить : шприцы, иглы, различные лекарственные препараты, разбитые ампулы, порошкообразные вещества.
- Прислушайтесь к речи ребёнка. Вы можете услышать в его разговоре с друзьями такие слова – закинул, ширнул, дурь, соломка, чек, экстази, винт, крэк, кокс, мультка. Это слова наркоманов.

### **Если у Вас возникли подозрения.**

Из практики можно отметить, что очень часто родители не замечают первых употреблений ПАВ , а заметив, пытаются справиться силовыми методами с этой проблемой, тем самым вызывая протестное поведение ребёнка, закрепляют употребление ПАВ. Уважаемые родители если у вас возникли подозрения, не паникуйте!

Поговорите с ребёнком, расскажите откровенно о своих подозрениях. Не кричите, разговаривайте спокойно и доверительно. Ребёнок не настроен, обсуждать с вами этот вопрос, не торопите, выберите другой момент для разговора в ближайшее время.

Если ваши предположения подтвердились, обратитесь к специалисту (наркологу, психологу) и получите консультацию, он Вам поможет выбрать тактику дальнейшего поведения , болезнь серьёзна и не пройдёт сама. Главное не оставайтесь один на один с проблемой, не пытайтесь методом давления и силы её решить .

### **Вы хотите, чтобы ваш ребёнок был счастливым и здоровым?**

Любите своего ребёнка! Общайтесь с ним, обнимайте, своими словами и жестами показывайте, что вы слышите его, понимаете его, и поддерживаете, всегда готовы прийти на помощь, не заменяйте любовь только тщательным уходом.

Попробуйте научиться видеть чувства ребёнка по выражению его лица, жестам, даже если он их скрывает. Для детей очень важно , чтобы мама и папа чувствовали и понимали его, знали что с ним происходит.

Научите ребёнка выразить свои чувства, чтобы он не боялся и впоследствии понимал чувства других людей.

Объединяйтесь, когда есть трудности, преодолевайте их вместе.

Одобрите и хвалите даже за небольшие успехи. Важнее то упорство с которым ребёнок выполнял задание ,а не результат.

Если вы рассержены на малыша, оценивайте поступок, а не личность, т. е. выражайте своё недовольство отдельными действиями, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства.

Говорите о своих чувствах ребёнку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о его поведении.

Учите малыша говорить «нет». Объясните, что существуют ситуации, предложения, на которые можно и нужно отвечать отказом. Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

Воспитывая своих детей, родители оказывают определённое воздействие на них, последствия этого влияния могут быть серьёзными и отразится на личности ребёнка, способствовать возникновению различных проблем.

- Если ребёнка постоянно критикуют – он учится ненавидеть,
- растёт в упрёках – он учится жить с чувством вины,
- высмеивают – он замыкается,
- находится в зоне постоянного конфликта родителей – становится агрессивным.
- *А если ребёнка поддерживают – он учится ценить себя, прибавляется уверенность,*
- *живёт в понимании и доброте – он учится находить любовь в окружающем мире.*

Относитесь внимательно к потребностям детей, попробуйте строить взаимоотношения на взаимопонимании и доверии, не забывайте давать возможность детям отвечать за свои поступки.

Во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивные ростки во взаимоотношениях. Легко оборвать ниточку, связывающую Вас и детей, труднее её сохранить и найти такое положение нити, чтобы она связывала, помогала, но не тяготила.