

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО МИР БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Буклет для внимательных родителей

Хорошо ли мы
знаем наших детей?
Достаточно ли того, что
мы о них знаем?...

Далее...



Хорошо ли мы знаем наших детей? Понимаем ли мы их внутренний мир, интересы, проблемы, с которыми дети сталкиваются, делая первые самостоятельные шаги в жизни, на улице, в школе? Достаточно ли того, что мы о них знаем?

С самого рождения ребенок начинает собственный путь в этом мире, становясь все более и более независимым от родителей. Перед ними же стоит очень непростая задача – воспитание в ребенке самостоятельности и в то же время сохранение с ним близких эмоциональных отношений. Эти качества ребенка вовсе не противоречат друг другу, как думают многие, а напротив, являются неотъемлемыми условиями воспитания здорового человека.

В течение жизни каждый чело-

век проходит через несколько стадий развития, которые психологи называют возрастными кризисами. Для каждой из этих стадий характерны свои проблемы, которые человек должен преодолеть для того, чтобы развиваться дальше. Наиболее важные возрастные кризисы происходят в период детства и подростковый период, когда организм интенсивно развивается, формируются базовые знания о мире и навыки общения с другими людьми. Если человек недостаточно успешно преодолевает кризисы детского возраста, то он оказывается не готов к вступлению во взрослую жизнь. Родителям необходимо знать о возрастных кризисах, чтобы понимать проблемы, которые приходится решать их детям, и помогать им в случае необходимости.

Кризис новорожденности



При рождении ребенок оказывается в новом для себя качестве – самостоятельного существа. Это переход от темноты к свету, от тепла к холоду, от одного типа питания к другому. Вступают в действие другие виды физиологической регуляции поведения, и многие физиологические системы начинают функционировать заново. Для ребенка начинается индивидуальная жизнь.

Кризис первого года жизни



К 9 месяцам — началу кризиса первого года - ребенок становится на ноги, начинает ходить, расширяет свое пространство, и самое главное - отделяет себя от взрослого. Впервые происходит разъединение единой социальной ситуации «мы»: теперь не мама ведет ребенка, а он ведет маму куда хочет.

Это возраст первого проявления самостоятельности. Различные эмоциональные проявления – это ответная реакция ребенка на понимание или непонимание взрослых. Ребенку очень хочется, чтобы его понимали, поэтому он постоянно расширяет арсенал выражения своих чувств и желаний. Как раз в этот период проявляется детская речь. Она достаточно своеобразна, отличается от взрослой, но в то же время соответствует ситуации и эмоционально окрашена.

В этом возрасте появляются первые слова. Особенность их в том,

что они носят характер указательных жестов. Ребенок манипулирует предметами, которые попадают ему под руку, и изучает их физические свойства. Ему еще предстоит освоить человеческие способы действия с предметами, которые окружают его повсюду. А пока ребенок часто высказывает негативные эмоциональные проявления, возникающие в ответ на стеснение его физической самостоятельности, когда ребенка кормят, не считаясь с его желанием или одевают против его воли.

Родители должны с пониманием относиться к подобным проявлениям ребенка и стараться объяснять ему смысл и необходимость тех или иных действий, с которыми ребенок не согласен. Чем быстрее он научится понимать действия родителей, тем проще им будет встретить его следующий возрастной кризис.

Кризис трех лет



В этом возрасте ребенок начинает активно формировать собственное поведение и первые навыки, которые будут необходимы ему для общения в коллективе. Для родителей этот возраст становится настоящим испытанием.

Ребенок отказывается подчиняться требованиям взрослых. Он может высказывать протест против порядков, которые существуют дома. Эта реакция не направлена против самого действия, которое требуется от ребенка. Она направлена на саму просьбу. Главное, что движет ребенком в этот момент - сделать наоборот.

Ребенок становится упрямым и настаивает на своем требовании, своем решении, но не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он требует, чтобы с его мнением считались.

Происходит проявление личности - выдвигается требование, чтобы другие люди с этой личностью считались. Ребенок хочет что-нибудь делать сам. Отчасти это напоминает кризис первого года, но тогда ребенок стремился к физической самостоятельности. Здесь речь идет о более глубоких вещах - о самостоятельности намерения, замысла.

Родители отмечают, что дети как будто специально испытывают их терпение. При этом родители не далеки от истины, потому что ребенок начинает осознавать понятие норм поведения и ему необходимо почувствовать границы этих норм - что делать можно, а чего нельзя. При этом ребенок может ориентироваться только на реакцию взрослых, которой зачастую и добивается своим непослушанием.

Бывает, что конфликты детей со взрослыми становятся как бы системой отношений. Складывается впечатление, что они постоянно находятся в состоянии войны. В таких случаях можно говорить о протесте, -бунте. В семьях, где один ребенок, может проявиться деспотизм. В семьях же, где много детей, вместо деспотизма может проявиться ревность по отношению к другим детям. В данном случае ревность будет расцениваться как тенденция к власти и нетерпимого отношения к младшим.

Кризис трех лет представляет собой ломку взаимоотношений, которые существовали до сих пор между ребенком и взрослыми. Феномен «я сам» означает не только возникновение внешне заметной самостоятельности, но и одновременно отделение ребенка от взрослого человека. В результате такого отделения взрослые как бы заново возникают в мире детской жизни. Этот мир из мира,

ограниченного предметами, превращается в мир взрослых людей.

Этот возрастной кризис становится испытанием для родителей не только потому, что ребенок доставляет много беспокойства. Для многих родителей проблема заключается в том, что перестройка отношений с ребенком – двусторонний процесс, и самостоятельность ребенка им признать сложно.

Кризис семи лет



На основе возникновения личного сознания возникает кризис семи лет. Ребенок перестает быть непосредственным и начинает обдумывать все свои действия. Он перестает выносить наружу многие переживания, начинает замыкаться в себе и становится неуправляемым. Возникновение этого феномена – чрезвычайно важный фактор:

теперь поведение ребенка будет преломляться через его личные переживания.

Одним из проявлений кризиса семи лет является кривляние, натянутость поведения вследствие того, что ребенок не может соотнести свои переживания и свое поведение. Все эти проявления проходят, когда ребенок вступает в следующий возрастной этап.

Кризис требует перехода к новой социальной ситуации, нового содержания отношений. В наших условиях это желание ребенка выражается в стремлении скорее пойти в школу и оказаться в новой социальной позиции – позиции школьника. Ребенок хочет вступить в отношения с обществом как с совокупностью людей, осуществляющих обязательную, необходимую, общественно значимую деятельность.

Кризис подросткового возраста



В этом возрасте в жизни ребенка наличествуют две противоречащие тенденции. Первая – стремление задержаться в детстве, которое выражается в нежелании брать на себя постоянные и социально значимые обязанности, кроме занятия учебой. Вторая тенденция заключается в стремлении к взрослости – социальной самостоятельности, желании казаться взрослее, экспериментирование с атрибутами взрослой жизни.

Физиологической основой кризиса подросткового возраста является половое созревание и развитие. Это – временной промежуток от 9–11 до 18 лет. В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем четыре года, тело ребенка претерпевает значительные изменения. Это влечет за собой две основные задачи – во-первых, осознание себя как мужчины или женщины и, во-вторых, постепенный переход к взрослой генитальной сексуально-

сти, характеризующейся взаимным влечением и эротическими переживаниями.

Подростки ориентируются в поведении на образцы мужественности или женственности. Следовательно, повышается интерес к своей внешности, формируется некое новое видение себя. Данному возрасту свойственны сильные переживания по поводу своей неидеальной внешности.

Основные поведенческие черты этого возраста – повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, легкая возбудимость, а также «физическое и душевное недомагание», которые находят свое выражение в драчливости и капризности. Подростки часто не удовлетворены собой, и эта неудовлетворенность переносится на окружающий мир, иногда приводя их к мыслям о самоубийстве.

Появляется и ряд новых внутренних влечений к тайному, запрещенному, необычному – к тому, что выходит за рамки привычной, упорядоченной повседневной жизни. Непослушание, эксперименты с тем, что запрещено, обладают в это время для подростков особенно притягательной силой.

Резко меняется характер взаимоотношений с родителями. Подростки перестают делиться с ними информацией о своей личной жизни. Любое замечание в адрес ребенка способно вызвать всплеск эмоций,

ссору и конфликт. Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви к своими родителями.

Главный круг общения в подростковый период – сверстники. Подростки начинают применять навыки социализации на практике – впервые заводят собственный круг знакомств, часто вступают в неформальные группы. Это тоже необходимый этап социализации, когда подростки учатся жить в условиях групповых отношений, приобретают социальный статус, осваивают социальные роли.

Со сверстниками они удовлетворяют одну из базовых потребностей человека – принадлежности к группе, которая в этом возрасте представляется маленькой моделью всего общества. Именно поэтому подростки часто очень болезненно реагируют на неудачи в своей адаптации в группе и боятся быть непринятными другими подростками.

Окончание подросткового кризиса связано с завершением телесного созревания. Перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: познание нового, совместная деятельность, взаимопомощь, переживание природы, сознательное переживание прекрасного, любовь.

Для воспитания ребенка, здорового в физическом и духовном отношении, родители должны знать и учитывать его возрастные особенности. Достаточный эмоциональный контакт в семье, эффективно орга-

низованный учебный процесс, широкие возможности удовлетворения исследовательских и творческих интересов и выстраивания желаемой карьеры, наличие позитивного круга общения – условия, при которых подросток успешно преодолевает возрастные кризисы, а его естественная активность направляется на конструктивную и важную для общества деятельность.

Недостаток или отсутствие таких условий может трансформировать естественную активность подростка в саморазрушающее поведение. Одной из наиболее острых проблем в России сегодня является широкая распространенность среди подростков и молодежи различных видов поведения, угрожающих их здоровью и жизни:

- зависимое поведение, т.е. алкоголизация, выступающая фактором риска заболевания алкоголизмом; наркотизация, выступающая фактором риска заболевания наркоманией и ВИЧ-инфицирования; табакокурение, выступающее фактором риска онкологических заболеваний верхних дыхательных путей;
- сексуальное поведение в вариантах сексуальной распущенности, небезопасных и коммерческих сексуальных контактов, выступающее фактором риска заболевания СПИ-Дом и другими инфекциями, передающимися половым путем, а также подростковых беременностей;
- криминальное поведение, связанное с насилием, выступающее фактором риска травматизма и др.

Прочтите следующие 6 страниц, и вы научитесь находить подход к своим детям через совместную деятельность

Дети от 1 до 6 лет



С маленькими детьми очень удачны совместные посещения аттракционов. Карапузы просто в восторге от взлетающих в небеса машинок, самолетиков, чашечек. Младшие школьники любят тир, водные и гоночные аттракционы. Обычно посещение аттракционов входит в комплексную программу отдыха на выходных, что является более естественным вариантом, чем просто поход на аттракционы. Для укрепления взаимосвязи с вашим ребенком советуем вам самим совершить увлекательный вояж по аттракционам. Это позволит вам вспомнить себя в детстве.

Посещение комнаты смеха с детьми младшего школьного возраста принесет вам море положительных эмоций. Фантазия маленького ребенка настолько яр-

кая, что он молниеносно реагирует на отражение в зеркалах, а так как нельзя не улыбаться, глядя на улыбку другого человека, то фейерверк веселья вам обеспечен.

Очень позитивно проходят посещения аквапарков. Покатайтесь с водяной горки, поныряйте в волну. В случае, если ваш ребенок не умеет плавать, научите его. Этот день оставит глубокий отпечаток в детской душе. Почувствовав ваше доверие на воде, ребенок не утратит его и на суше, тем самым вы в очередной раз станете ближе к своему малышу, и чувство уверенности в вас он пронесет через всю жизнь.

Сколько радости доставляет посещение театра или цирка! Свет софитов, яркие наряды, приятная музыка... А что мешает

вам устроить маленький праздник с вашими детьми у вас дома? Для этого вам понадобится воображение и немного времени. Детям очень нравится проводить вечера-маскарады. Они самостоятельно выбирают костюмы или пытаются сделать их сами. Им можно помочь в этом не только советом. Заняв ребенка подготовкой к маскараду, вы сможете приготовить угощения, продумать сценарий, предложенный детьми. Совместное творчество хорошо сказывается на развитии доброжелательных отношений между ребенком и родителями. Ненавязчиво предложите своему ребенку помощь. Пусть он почувствует, что вы нужны ему, а вам интересно его мнение. Помогите вашему ребенку с подбором цветовой гаммы, фасона, пофантазируйте над представлением, задумкой костюма.

Конструирование - страшное слово для современного родителя. Причина в огромном выборе конструктивных материалов. Это могут быть пазлы, магнитные или пластиковые конструкторы и т.д. Но чаще всего родители боятся показаться своему ребенку излишне любопытными. Не стоит бояться совместного творчества. Работая над моделью, вы встаете на равную высоту возраста со своим ребенком, начинаете мыслить, как он и видеть мир, как он. Часто даже, при активном совместном конструировании, взрослые отторгаются от детей в процессе моде-

лирования, настолько захватывает их этот процесс.

Увлекательное занятие, способное сплотить в единое целое опыт и воображение, скрепит семью. При выполнении работы вы имеете возможность развивать у ребенка мелкую моторику рук, точность движений, способность анализировать ситуацию, отстаивать свою точку зрения. Защищая свое мнение, он учится главному – полагаться на факты при ответе на вопрос. Это позволит вам быть уверенными в том, что на предложение попробовать покурить или принять психотропное вещество он для начала взвесит все «за» и «против» и лишь потом примет решение. Такой тип поведения для молодых людей в наше время - серьезный аргумент при огромном количестве вредоносных воздействий на них. Работая вместе над моделью, у вас появляется общая цель и интересы, что позволяет вам сплотиться настолько, что вы начинаете говорить об одних и тех же вещах одними и теми же словами. В такие моменты имеет смысл поговорить и об отвлеченных вещах. Выводить ребенка на разговор на «неудобные» темы стоит постепенно, чтобы не разрушать момент единения. Если все сделано правильно, то эффект восприятия информации будет колоссальным. Экспериментируйте с формами взаимодействия, и у вас все получится.

Дети от 7 до 12 лет



Прогулка с семьей не занимает особенно много времени, но привносит в рутинную жизнь элемент новизны. На прогулке постарайтесь больше времени уделить общению со своими детьми. Не забывайте, что они – дети, им необходима подвижность. Можно устроить совместную фотосессию на лоне природы. Это позволит вам обновить ваш семейный фотоальбом.

В продолжение своей прогулки на свежем воздухе вы можете посетить кинотеатр. Какой жанр фильма выбрать – зависит от вас и вашего настроения.

В хорошую погоду можно рассмотреть возможность выезда всей семьей на пикник или совершение туристического похода. В таком случае стоит заранее разработать приблизительный план мероприятия, продумать темы для разговора. Выбор плана действий сделайте открытым и общим. Неверно поступают те, кто или вообще не спрашивает мнения своего ненаглядного ребенка, убивая тем самым в нем чувство инициативности и доверия к вам как к взрослому, или, спросив, делают все так, как сами решили, не объяснив свой выбор, не обосновав исключение вариантов, которые предложил ваш ребенок. Поступив так, вы заранее настраиваете ваше чадо на то, что на пикнике его мнение не будет учтено вообще, что обязательно приведет к эффекту прямо противоположному тому, на который вы рассчитывали. Ваш ребенок будет замкнут и раздражителен, поэтому если и пойдет на контакт, то будет делать это крайне специфично, и положительного результата вся затея ни в коей мере не принесет.

Самое популярное времяпрепровождение – совместные игры. Вашему ребенку просто необходима активность в младшем дошкольном и школьном возрасте. Он растет и развивается через активное взаимодействие с окружающим миром. Если вы хотите помочь сво-

ему ребенку, то обязательно принимайте участие в совместных играх. Вступая с ним в игру на равных, вы переноситесь в свое детство и перестаете думать как взрослый человек, начиная делать это, как ребенок. Нахождение себя в роли ребенка очень помогает родителям в понимании поступков своего чада. Огромную пользу и массу позитивных ощущений приносят игры на свежем воздухе. В тихое вечернее время, когда буквально все настраивает на расслабление и отдых от долгого, трудного рабочего дня, неплохо поиграть с ребенком в настольные развивающие или спортивные игры. Если вас не устраивают «шумные» игры, неплохо вспомнить о «тихих» - таких, как домино, лото, шашки и шахматы. Ежедневные шахматные тренировки помогут вашему ребенку стать более рассудительным, научат логически мыслить, отвлекут от дурных мыслей, научат взвешенно и рационально принимать решения.

Следующий вариант совместного времяпрепровождения больше заинтересует мужскую половину вашей семьи, но не исключает участие и женской. Самые популярные варианты отдыха для многих мужчин – просмотр спортивных телепередач и рыбалка. Мы поговорим о втором варианте.

Зачастую мужчины неохотно берут на рыбалку детей. Контролировать поклевку и одновременно следить, куда полетел ваш «метеор», может далеко не каждый. Сразу следует определиться с целью

вашей поездки на рыбалку. Если вы едете за уловом, то времени ребенку вы почти не уделите, вследствие чего он обязательно промокнет, упадет в водоем, выпачкается, испортит вам наживку, будет шуметь и в конце концов напрочь испортит вам отдых.

Если же вы едете на рыбалку для того, чтобы провести время с ребенком и наладить дружеские связи, то об улове можете забыть смело. Как родитель, заботящийся о жизни и благополучии ребенка, заранее подготовьте сменный комплект одежды и обуви для ребенка. Следующий шаг в подготовке – выбор снасти. Не стоит выбирать сложную. Остановитесь на выборе ловли на обычного червя или опарыша. Заранее оттренируйте механизм подготовки снасти, расскажите, в какие моменты следует делать подсечку. Следите за тем, чтобы ваша речь не изобиловала непонятными для ребенка терминами. Самое главное - ваш ребенок должен что-то поймать обязательно! Пусть это будет мелкая рыбешка, но она должна быть. Во время ловли рыбы помогайте ребенку по мере обращения его за помощью. Даже если улов будет достаточно унылым в вашем понимании - для ребенка он будет просто королевским, ведь это он сам поймал! Закрепить успех можно, еще и приготовив эту рыбу. Самый простой и универсальный вариант – уха. Приготовление – только совместное, трапеза – тоже совместная. Под блюдо сказочного вкуса можно обсудить любые проблемы и волнующие вопросы.

Дети от 13 до 17 лет



Дети данного возраста становятся более замкнутыми, более агрессивными. В процессе взаимодействия родителям необходимо заинтересовать ребенка и дать ему возможность воплотить в жизнь его задумки.

Одним из популярных вариантов совместного досуга в этом возрасте остается спорт. У подростков избыток энергии, они хотят быть везде и всегда. Не отказывайтесь от возможности поучаствовать со своим ребенком в спортивных мероприятиях, конкурсах, от велопрогулок, да и просто от катания на коньках.

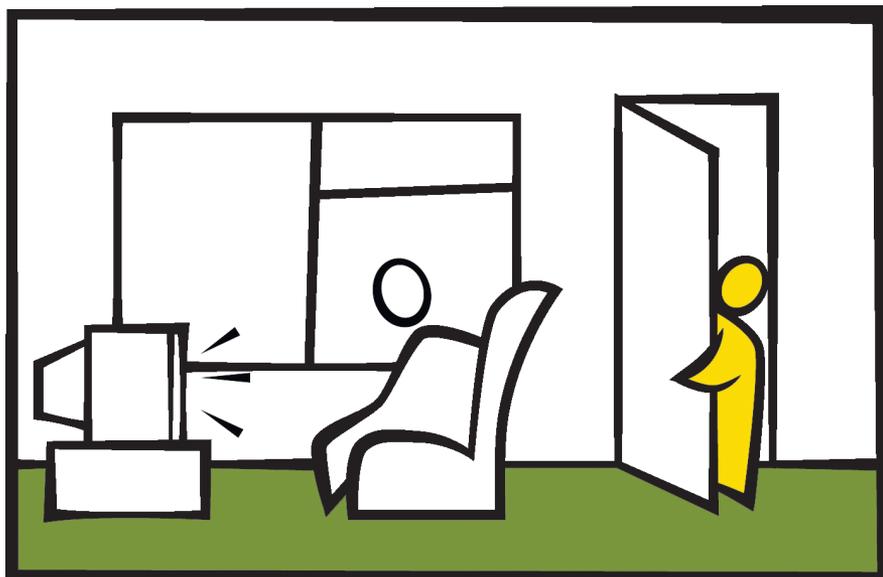
Опираясь на задатки вашего ребенка, можно попробовать внести элемент театрализованных представлений в вашу повседневную жизнь. Если вы вместе сможете посещать театр хотя бы раз в месяц, это будет огромным подспорьем в вашем совместном начинании. Выбор спектакля должен быть обусловлен интересами ребенка и его возрастом. Дети 12–13 лет охотно смотрят сказки в современной обработке. Для школьников старше 13 лет подойдут спектакли по ранее изученным произведениям, что позволит им более полно и легко усвоить материал по литературе. После просмотра постановки на сцене также можно устроить сеансы совместного чтения первоисточника. Это есть смысл сделать для сравнения и глубины восприятия. После посещения театра не спешите идти домой - погуляйте в парке, сквере, по набережной, обсудите со своим ребенком ощущения после просмотра. Это позволит лишний раз показать, что вы испытываете интерес к мнению юного театрала. Обязательно обсудите то, что воспринял и усвоил ваш ребенок. Заострите внимание на главной мысли произведения, на чертах характера главных и второстепенных героев, на высмеиваемых пороках.

Семейные юбилеи, праздники и просто обеды в выходные можно превратить в увлекательное и объединяющее всю семью занятие. В Сибири до сих пор существует неофициальный ритуал: вся семья устраивается за столом и лепит пельмени. Каждый из членов семьи имеет свои посильные обязанности – кто-то раскатывает тесто, кто-то раскладывает фарш, кто-то залепляет края. За приготовлением еды идет ненавязчивая беседа на интересующие темы. Тем же самым можно заняться в любой семье. Распределите деятельность по этапам и четко разграничьте ее между членами семьи. В момент приготовления многие по ошибке начинают ссору из-за того, что кто-то не так нарезал овощи, использовал не тот нож, не так вымыл посуду и так далее. Если вы хотите укрепить связь с семьей, то уж, будьте добры, потерпите. Грязь всегда можно отмыть, мусор - убрать, а восстановить доверие ребенка гораздо сложнее. По мере возможности помогайте ему, но не мешайте. Мудрый своевременный совет поможет укрепить веру ребенка в вас и в свои силы.

Для подростков также хорошо запоминаются дискотеки. Конечно же, чаще они посещают их вне стен дома. Однако - в гостях хорошо, а дома лучше. Попробуйте организовать для своих домашних альтернативную дискотеку дома. Не стоит

делать ее отдельно для какой-то возрастной категории. Важно выбрать совместную деятельность вместо блистательного индивидуального выступления. Самый идеальный вариант, когда выбранный танец не знает никто из домашних. Изучите внимательно его основные па. Пробуйте выполнять их под музыку совместно. Не стоит злиться, если у вас что-то не получится. Научиться танцевать как профессионал – не цель этого вечера. В это времяпрепровождении интересен эффект сплоченности групп. Если что-то не получается, то просто пошутите, посмейтесь над этим. Если ваши дети сами захотят обучить вас каким-либо танцевальным движениям – не отказывайтесь. Главное – контакт, взаимодействие разных возрастов и интересов. Если же ребенок подойдет к вам для того, чтобы вы научили его какому-либо движению - не пугайтесь и ни в коем случае не отказывайтесь. Отказав сейчас, вы потеряете его доверие на долгие годы. Главное - показать ребенку, что он для вас важен. В будущем за счет того, что вы попали в круг его ближайших друзей, за советом в трудной жизненной ситуации он придет именно к вам, а не к своим друзьям-подросткам, которые имеют малый жизненный опыт, а следовательно, не смогут дать верного совета.

Памятка родителям как отградить ребенка от наркотиков



К сожалению, многие люди живут по принципу «нас это не касается». У кого-то коллега по работе – алкоголик, сын соседей – токсикоман, в новостях сообщили, что в доме напротив был притон, а в нем кто-то умер от передозировки наркотиков... Удобно думать, что «от меня это далеко», «ничего плохого ни со мною, ни с моими близкими не случится».

Тем не менее, статистика количества наркозависимых и смертей, связанных с употреблением наркотиков, свидетельствует о том, что беда может оказаться совсем рядом. Поэто-

му важно, чтобы родители понимали, какие опасности могут подстергать их детей. Наркомания сегодня является одним из самых главных рисков для здоровья и жизни молодежи и подростков.

Наркомания – заболевание, относящееся к кругу психических расстройств, которые формируются в результате употребления наркотических веществ. Наркотики – опьяняющие вещества, которые в виду их особой опасности для здоровья законодательно выделены в отдель-

ную группу. К опьяняющим, или как их еще называют – психоактивным веществам (ПАВ) относят также алкоголь, табак и многие другие вещества, обычно используемые в медицине и в быту.

При всем многообразии веществ, используемых для опьянения, все они влияют на человека похожим образом:

1. Опьяняющие вещества нарушают естественный обмен веществ в организме, что приводит к накоплению токсинов и разрушению тех или иных органов тела.

2. Опьяняющие вещества нарушают естественный биохимический баланс организма, который лежит в основе процессов восприятия и эмоциональной устойчивости. Регулярное употребление любых опьяняющих веществ приводит к психопатическим состояниям, преодоление которых может потребовать психиатрического лечения.

3. Все опьяняющие вещества в той или иной мере формируют зависимость. Это связано с тем, что все они являются веществами, близкими к тем, которые вырабатываются самим организмом. Искусственный избыток в организме такого вещества приводит к тому, что организм перестает вырабатывать его самостоятельно и ожидает поступления его извне.

Переживание недостатка такого вещества в организме и, соответственно, стремление его восполнить может быть очень сильным. Такое состояние человека называется абстинентным синдромом. Наркома-

ны называют его «ломкой». Именно в таком состоянии наркозависимые идут на преступления – с тем, чтобы любыми путями добыть средства на наркотик.

Важно понимать, что наркомания – болезнь, которая возникает не вдруг, а формируется постепенно, фактически даже до того, как человек впервые пробует наркотик. Известно, что к употреблению наркотиков склонны не все подростки в одинаковой степени, а только некоторые, обладающие определенными социальными и поведенческими особенностями. Таких подростков относят к группе риска, и именно на них в первую очередь направлены различные профилактические мероприятия и программы.

Остановимся подробнее на основных предпосылках, повышающих риск появления пристрастия к наркотикам, поскольку родители способны в значительной мере предотвратить их либо уменьшить их влияние.

Известно, что наибольшее количество первых проб наркотических веществ приходится на возраст 14–15 лет, когда подростки склонны к необдуманному и рискованному поведению. В этом возрасте у человека впервые складывается собственная мировоззренческая картина, подростку важно понять ее границы, ответить самому себе на вопросы о пределах возможностей понимания окружающего мира.

У большинства подростков этот интерес обычно реализуется в повышенном увлечении книгами,

фильмами и другими источниками информации, помогающими разобраться в сложных мировоззренческих вопросах. Но если у подростка нет возможности получать достаточно знаний об окружающем мире, он может начать испытывать тягу к рискованным вещам: некоторым видам спорта, небезопасным приключениям или запрещенным опьяняющим веществам.

Постарайтесь направить естественное любопытство ребенка в правильном направлении. Проявляйте интерес к потребностям ребенка в знаниях, помогайте ему в поиске необходимой информации. Посоветуйте прочесть книги, которые помогали вам в этом возрасте. Обсуждайте с ребенком сложные вопросы не с позиции родителя, который все знает лучше, а с позиции взрослого, которому интересно разобраться в сути вопроса самому и помочь в этом другому.

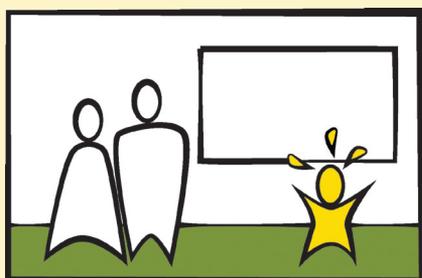
Часто подростки начинают пробовать наркотики на фоне протестного или демонстрационного поведения. Важно понимать, что в его основе, как правило, лежит вовсе не стремление подростка к конфронтации. Подростковый возраст – период резких изменений: и физиологических, и психологических, и социальных. Далеко не все подростки могут быстро адаптироваться к этим изменениям и успешно разрешать новые для себя жизненные ситуации. Поэтому зачастую единственным средством выражения своего мнения или своей позиции у подростка остается

протест или даже насилие по отношению к окружающим.

Одни из самых глубоких переживаний для подростка связаны с попытками самостоятельного определения в мире. Ведь ему впервые независимо от родителей приходится самому определяться с собственными жизненными и карьерными интересами, искать себе друзей и близких людей, осваивать социальные роли, необходимые для взрослой жизни. Даже мелкие неудачи могут восприниматься подростком излишне болезненно.

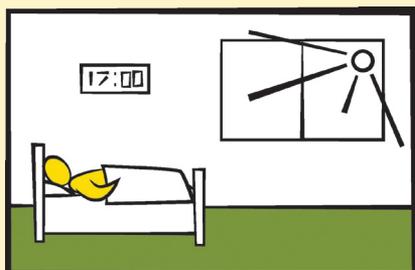
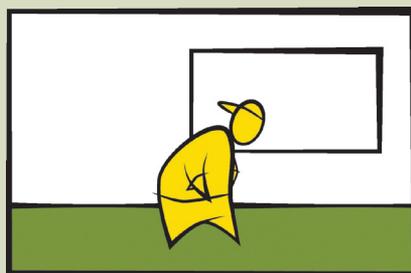
Для подростка очень важно, чтобы родители при любых обстоятельствах оставались друзьями, способными на понимание и поддержку. В отношениях с ребенком следует избегать как попустительства, так и излишнего контроля. Доказано, что намного реже обращаются к наркотикам подростки из семей, где уровень контроля адекватен. Родители должны точно чувствовать ситуации, когда ребенок нуждается в наставлениях, а когда способен действовать самостоятельно. Именно воспитание и поддержка самостоятельности в ребенке является залогом доверительных отношений в семье и преодоления им любых жизненных трудностей.

Специалисты отмечают, что ни один подросток не застрахован от необдуманных шагов. Родители должны обращать внимание на изменения в поведении ребенка, чтобы избежать неприятностей. Ниже приведен список поведенческих проявлений, характерных для подростков, проявляющих интерес к наркотикам.



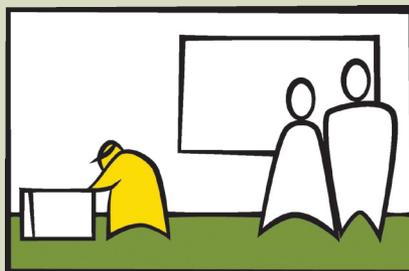
1. Резкие и частые перепады настроения, независимо от ситуации. Не стоит путать их с другими причинами: подросток не выспался, не готов к контрольной работе, испытывает стресс по поводу личной жизни и т.д.

2. Излишняя бодрость или заторможенность. Если это не связано с позитивными или, напротив, негативными ситуациями в жизни ребенка - стоит начать беспокоиться и присмотреться к нему внимательнее.

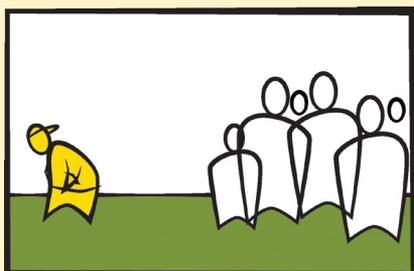
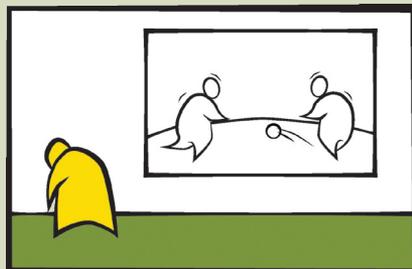


3. Нарушение режима сна и бодрствования. Если это изменение поведения связано с тем, что подросток засиживается за компьютером или книгой - это одно. Но если ребенок очень много спит или, наоборот, почти сутки не ложится спать - это определенный повод для беспокойства.

4. Скрытность. Причиной недоверия может служить отсутствие партнерских отношений между вами и вашим ребенком, и он предпочитает решать свои проблемы самостоятельно. Но причиной скрытности может служить и то, что ребенок боится вам что-то говорить. Стоит его успокоить и заверить в том, что на вас можно положиться.

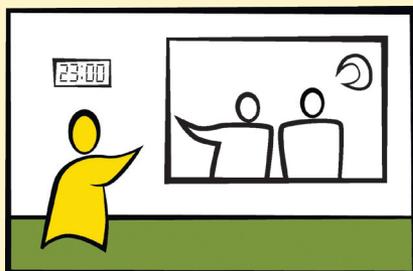
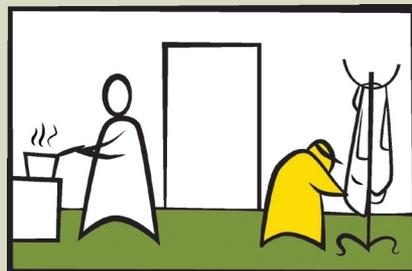


5. Потеря интереса к тому, что его увлекало раньше. Если ваш ребенок больше не интересуется футболом, компьютерными играми, а любимая книга давно пылится на полке – стоит поинтересоваться у него: что стало заменой прежде любимых вещей?



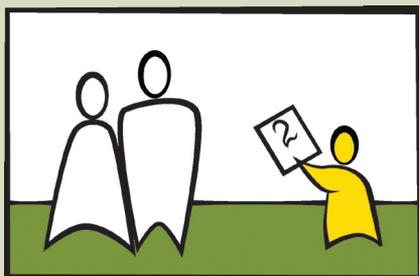
6. Стремление к уединению и одиночеству. Этот признак не обязательно указывает на наличие наркотической зависимости. В переходном возрасте уход от реальности может быть вызван рядом многих причин, однако в корректной форме стоит все-таки поинтересоваться у ребенка, чем вызвано такое поведение.

7. Неожиданно возросшая потребность в деньгах. Из дома стали пропадать деньги и ценные вещи. Не стоит волноваться только в том случае, если ребенок тратит эти деньги на полезные увлечения или новую одежду.



8. Знакомство с подозрительной компанией. Это могут быть как ровесники, так и ребята постарше, которые могут посещать вашего ребенка в позднее время. Следует расспросить, кто они, откуда и как ваш ребенок проводит с ними время.

9. Повышенная агрессивность. Если агрессия не связана с переходным возрастом - следует выяснить, в чем кроются корни этой проблемы.



10. Снижение успеваемости в учебном заведении. Ребенок начал прогуливать занятия, вас вызывают к директору все чаще и чаще. На все вопросы ваше чадо отвечает либо невнятно, либо, наоборот, очень красочно и правдоподобно. Не факт, что данное поведение нельзя объяснить банальной ленью и недисциплинированностью, но обратить на это внимание все же стоит.

11. Повышенный интерес к фармакологическим препаратам. Признак, который может не вызывать особенной паники в том случае, если в семье растет будущий химик или врач.



Если у вас возникли весо-мые подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотики - не паникуйте. Постарайтесь, не теряя с ним доверительных отношений, выяснить степень глубины проблемы и причины ее возникновения.

Если вы считаете, что речь идет не о единичном случае упо-

требления наркотика, а о нескольких, вам следует убедить ребенка обратиться за профессиональной помощью к специалисту – детскому психиатру, психологу или наркологу.

Воспользуйтесь помощью профессионалов по телефону доверия для детей и их родителей **8-800-2000-122** (звонок бесплатный).

