

**Как уберечь ребёнка от
наркотиков, алкоголя и
других психоактивных веществ.**

Рекомендации для родителей

Идея написать данные рекомендации для родителей возникла из практики. К нам в центр медико-психолого-социальной помощи детям и подросткам с зависимостями обращаются родители с разными вопросами, чаще всего задают вопрос: «Почему с моим ребёнком случилась эта беда? Что делать?»

Причин, по которым дети и подростки начинают употреблять алкоголь, наркотики и другие токсические вещества, много, к сожалению, многие проблемы и причины имеют истоки и корни в семье.

Именно поэтому об этом и начинается наш с вами диалог, уважаемые и не всегда уловимые родители.

Формирование зависимого поведения является комплексной проблемой, в основе которой лежит целый ряд биологических, социальных факторов, психологических особенностей личности.

Давайте поговорим о тех факторах, которые могут способствовать возникновению проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ (ПАВ), назовём их факторами риска.

Биологический фактор.

Милые мамы, давайте вспомним, как протекала беременность и роды: физические, психологические травмы, тяжёлые интоксикации во время беременности. Не будем забывать о наследственной отягощённости в отношении как психических заболеваний, так и алкоголизма. Физическое и психическое здоровье ребёнка закладывается во время беременности.

В период беременности между матерью и ребёнком устанавливается теснейшая физическая и психоэмоциональная связь. Вредное воздействие на организм матери и ее психику токсических веществ, а так же наркотиков и алкоголя приводит к рождению ребенка с различными видами уродств и отклонениями в психике.

Многочисленные опыты на животных доказывают, что незначительные изменения артериального давления, содержание сахара, солей, белков в крови беременных подопытных животных, отражается на задержке в развитии главным образом головного мозга плода.

Влияние вредных веществ на организм новорожденного снижает его адаптивные ресурсы, ребенок более склонен к болезням, в том числе нервным и психическим.

Ряд исследователей проводят параллель между принятием наркотиков и преждевременными родами.

Употребление марихуаны во время беременности ведет к приближению срока родов и такому осложнению как преждевременная отслойка плаценты. При героиновой наркомании отмечается 50% преждевременных родов. Смертность среди новорожденных, матери которых употребляли наркотики во время беременности, высока: при героиновой зависимости 72%, при метадоновой 82% (8).

Алкоголизм будущей матери или отца ассоциируется с врожденными физическими или психическими отклонениями ребенка.

Наркологи говорят о зависимости между степенью тяжести алкоголизма у родителей и тяжестью врожденных дефектов .

Таким образом, мы делаем вывод, что асоциальное поведение будущих родителей приносит вред не только их психическому и физическому здоровью, обуславливает личностную деградацию, но и влияет на развитие еще не родившегося ребенка.

Эмоциональное состояние матери во время беременности оказывает значительное влияние на процесс вынашивания ребенка (различные патологии беременности), течение родов, последующие детско-родительские отношения.

Будущим мамам и папам можно посоветовать пройти школу будущих родителей ещё до рождения ребёнка, чтобы быть во всеоружии, когда малыш родится.

Ребёнок появился на свет, он почему-то сильно беспокоен, плачет, кричит, мама в растерянности - что делать?

В этом случае необходим совет детского врача, а если в анамнезе тяжёлые роды, родовая травма у малыша, понадобится консультация невропатолога.

Перенесённые во время родов и первые месяцы жизни травмы, могут способствовать различным нарушениям, в последствии вызвать целый ряд расстройств (повышенную возбудимость и беспокойство ребёнка, или повышенную утомляемость, истощаемость, впоследствии привести к эмоциональным расстройствам, расстройствам познавательной сферы (памяти, внимания, мышления), а в будущем к проблемам успеваемости и нарушению адаптации (приспособления в окружающей среде).

Эмоциональные нарушения и нарушения социальной, психологической адаптации часто являются причинами начала употребления ПАВ.

Тяжёлые заболевания внутренних органов, тяжёлые инфекционные заболевания, отравления, черепно-мозговые травмы на первом году жизни - являются одним из факторов риска.

Уважаемые родители, если вы насчитали несколько факторов риска у своего сына или дочери, не пугайтесь, мы говорим с вами об этом, чтобы вы владели ситуацией и самое главное, смогли вовремя помочь своему ребёнку. И если что-то не в порядке, не занимались самолечением, обращались к специалистам. Что же может случиться если ...

Предположим, мама и папа в силу своей неосведомлённости, во время не помогли ребёнку и первое, что замечают родители - это нарушения в поведении малыша. Что дальше?

Прежде, чем говорить о дальнейших, возможных нарушениях в поведении детей, напомним, какие социальные факторы в детском возрасте присоединяются к действию биологических.

К социальным факторам риска, относится развитие ребёнка в неполной, неблагополучной семье, деформированной, т.е. с отчимом, или мачехой. В этих семьях чаще всего нарушен воспитательный процесс, часто встречается жестокое обращение, безнадзорность, отсутствие чётких норм поведения,

гипоопека (все в работе и других делах, так устаём и мало времени уделяем ребёнку), очень часто гиперопека, когда мы своему чаду ни упасть, ни чихнуть не даём.

Иногда в социально благополучных семьях, в которых есть и мама и папа, присутствует такой феномен как эмоциональное отвержение, то есть положительная эмоциональная связь, любовь подменяется хорошим, безупречным уходом. Родители заняты своими проблемами, холодны к ребёнку.

Положительная эмоциональная связь начинает формироваться во время беременности, когда мы разговариваем с малышом, чувствуем его и любим, общаемся с ним, окружающий мир воспринимается полным радости и спокойствия. Если мать и отец во время беременности регулярно общаются с ребенком, то после рождения ребенок быстрее узнает их голос, отвечает родителям улыбкой, таким образом, устанавливается положительный эмоциональный контакт, который так важен в детско-родительских отношениях. «Нежеланный ребёнок» уже внутриутробно ощущает холод, угрозу, враждебность, рождается в страхе перед миром. Мать и отец не дают ему ласки и тепла, защищённости. В дальнейшем не найдя любви, поддержки в семье он будет искать её на улице, примет то, что она ему даст.

Растёт малыш, растут проблемы. К семейным проблемам присоединяется влияние социальной среды: окружения, средств массовой информации, рекламы.

Нарушения в любой сфере биологической, социальной, влекут за собой изменения индивидуально- психологических особенностей ребёнка, мешают его развитию.

Мы имеем непослушного, легко возбудимого, как считают родители капризного ребёнка. Ребёнок становится агрессивным или тревожным, у него могут быть страхи, нарушения его эмоциональной сферы проявляются изменением поведения. Постоянное напряжение, которое испытывает ребёнок, приводит к истощению и утомлению нервной системы, снижению защитных механизмов организма. Снижаются адаптивные способности ребёнка, он не так успешен среди сверстников, таким образом, повышается чувствительность к патогенным влияниям социального и биологического порядка, и складывается благоприятная среда для начала употребления ПАВ.

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 – закинулся, ширнулся, дурь, соломка, чек, экстази, винт, крэк, кокс, мулька. 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 придти 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 выражать 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.

В заключении несколько советов для беспокойных родителей.

На консультацию приходят родители и задают вопрос начало, которого звучит у всех одинаково: «Что делать, если?», а вторая часть вопроса у каждого своя, попытаемся ответить на некоторые из них.

Как быть с врунами?

Давайте сначала разберёмся – а почему дети врут?

- Самая безобидная причина лжи – игра детской фантазии, стремление выдать желаемое за действительное. Порой дети так увлекаются, что не могут вовремя остановиться в сочинительстве небылиц, а то и сами перестают видеть разницу между действительностью и вымыслом.
- Нередко дети привирают, чтобы привлечь к себе внимание окружающих. Если ложь принимает систематический характер, можно предположить неуверенность в себе, низкий уровень самоуважения, который ребёнок пытается поднять искусственно. Есть над, чем подумать родителям.
- Ложь из боязни кары. В этом случае склонность лгать соответствует чаще степени озлобленности родителей, чем значительности проступков. Справедливому, доброжелательно настроенному родителю ребёнок легче сознается в том, в чём действительно сильно провинился, а озлобленным родителям, готовым к физическим наказаниям, страшно поведать даже о случае, когда вины ребёнка нет.
- Часто лгут дети тех родителей, реакция которых на действия детей непоследовательна, непредсказуема, сильно подвержена эмоциям.
- Лживость родителей. Пожалуй, эта причина пускает наиболее глубокие корни в душах детей, создавая в их подсознании общий фон лживости человеческих отношений. Дети рождаются доверчивыми и прямолинейными, обманывать чаще всего учим мы их сами.

Теперь ответим на вопрос что делать?

- Прежде всего, само собой, разумеется спросить себя, насколько вы сами честны перед ребёнком, перед остальными людьми. Самое лучшее средство против вранья – создать в доме климат незыблемой правдивости.
- Второе важное требование к родителям – всегда выполнять обещание детям.
- Для детей-выдумщиков до подросткового возраста можно сочинить сказку о ребёнке, который врал.
- Полезно объяснить, что правда родителям нужна для того, чтобы своевременно помочь в решении проблем ребёнка.

А самое главное обратите внимание – какую проблему пытается решить ребёнок с помощью лжи. Помогите её разрешить, предложите другие способы решения, ребенок ими не владеет, поэтому и врёт.

Почему дети воруют деньги, и что с этим делать?

Причины:

- Родители не дают деньги в полное распоряжение ребёнка, а самому зарабатывать нелегко.
- Родители не покупают ребёнку что-то очень важное, желанное для него (в младшем возрасте, например, страстно желаемую игрушку).
- Стремление к самостоятельности, жгучее желание самому решать, что покупать.
- Нечестность, вороватость детей – следствие нечестности родителей. Если они часто неискренни, обманывают детей, в семье царит атмосфера недоверия и неправды.
- Часто с помощью денег и приобретённых на них ценностей подростки решают свои личные психологические проблемы, особенно, если их статус в подростковой среде оставляет желать лучшего.
- Худший вариант – родительские деньги предназначаются дворцовому верзиле-вымогателю. Самое неприятное, если ребёнок оказался жертвой подростковой «организованной преступности».

Что делать?

- Прежде всего – между ребёнком и родителями должно быть полное взаимное доверие. У родителей, которые сами детям никогда не лгут, их не обманывают, дети им отвечают тем же, а воровство в такой семье – редкость.
- Силовое наказание за проступок – самый лёгкий и простой способ, он даёт выход вашим эмоциям, но самый неэффективный и усугубляет проблему.
- Есть ещё один излюбленный способ решения проблемы- спрятать подальше деньги от домашнего воришки. Тогда Вы начинаете игру- они прячут, другой находит.
- Больше эффекта будет от серьёзного разговора, после того как уляжется буря вашего гнева. Прояснить ситуацию, забывая о том, что главная цель родителя не запугать ребёнка, а перенести в его сознание и подсознание - что можно, что нельзя.
- Хорошие результаты может дать такой приём как ограничение в чём-то не ребёнка, а всей семьи.
- Можно помочь подростку самому заработать, тогда решится проблема с воровством, а подросток будет ходить с гордо поднятой головой.

- Помогают уйти от домашних краж и семейные советы, на которых решаются разные вопросы, в том числе и бюджет.

В заключение хотелось бы сказать о том, что мы родители, сталкиваясь с какой-либо проблемой, часто занимаем обвинительную позицию. В наших руках выяснить, что к ней привело, устранить причины. Пока мы обвиняем и бездействуем, проблемы растут как сорняки. Не пора ли перестать готовить для них почву?!

Как помочь тревожному ребёнку?

В стране замкнутых детей.

Что делать, если ребёнок агрессивен?

Ответы на эти и многие другие вопросы Вы можете получить на занятиях для родителей, которые проходят в центре помощи детям и подросткам по адресу: