

Как оградить своего ребёнка от употребления психоактивных веществ?

Психоактивные вещества (ПАВ) — это вещества, которые при попадании в организм человека изменяют его настроение, поведение, восприятие и оказывают влияние на двигательные функции. Психологи рекомендуют:

1. Воспитывать своего ребёнка закаленным, решительным, мужественным, честным, трудолюбивым, ответственным, образованным, человечным. Вряд ли такой станет наркоманом.

2. Чрезвычайно важно своим примером демонстрировать бережное отношение к здоровью, то есть не только не злоупотреблять алкоголем, но и заботиться о своем хорошем самочувствии: стараться соблюдать режим (в том числе работы), не действовать на нервы себе и окружающим (чтобы не провоцировать стрессы), во время отдыхать (не забывать об отпуске), избегать рискованного поведения (например, не переходить дорогу на красный свет), не пренебрегать рекомендованными мерами безопасности (в частности, всегда пристегиваться ремнем в автомобиле) и т.д.

Смысл во всем этом такой, что Вы не словами, а на деле демонстрируете ребенку приоритет более важных ценностей (здоровья и душевного покоя) над другими (например, «жизненным успехом»); показываете ему, что не согласны променять первые ни за что. Дети учатся на нашем примере, и, если они усваивают, что здоровье выше житейской суеты, вероятность рискованного поведения (например, употребления наркотиков) снижается. В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Это нормы взаимоотношений, следуя которым, родители знают о ребенке все, не следя за ним специально; отпускают ребенка в компанию, не допрашивая «с пристрастием» о тех, кто с ним будет; замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался. Для разговора с ребенком о вреде психоактивных веществ в первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он представится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто «формальное обсуждение». Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением или когда алкоголь выставляется на праздничный стол.

Многие из детских убеждений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые выпивают и курят, но в реальной жизни привлекательных среди них не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих;

алкоголь и наркотики притупляют разум и нарушают координацию движений, но по-настоящему они не способствуют решению ни

одной проблемы;

употребление алкоголя – прерогатива взрослых, но алкоголю не дано превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт в силах сделать это;

отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы добиться успехов в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

Как я могу расположить ребенка к откровенности?



Дети всех возрастов готовы говорить с родителями на различные темы. Для успешного взаимодействия с детьми родителям необходим определенный стиль общения: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения.

Ведь выслушать более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы.

Существует 5 приемов, которые облегчают общение с детьми.

1. Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отражаемым выслушиванием». Он состоит из трех частей: Показывайте ребенку, что Вы слышите его слова (например, междометиями «Да», «Угу», вопросами «А что потом?», «И что же?» и так далее). Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства. Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

2. Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и проч.). Однако дрожащий подбородок или блеск глаз покажут Вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Применяйте улыбку, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к руке ребенка, и так далее.

4. Выбирайте правильный тон для Ваших ответов. Помните, что тон голоса должен согласовываться со смыслом Ваших слов. Не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и демонстрируйте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и т.п.

Как повысить самоуважение ребенка?



Может показаться странным, что предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения, однако исследования психологов свидетельствуют, что у страдающих алкоголизмом или злоупотребляющих наркотиками обычно низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «Нет!», когда им предлагают алкоголь и наркотики. Вам уже известны, пять приемов умения слушать; мы предлагаем ознакомиться с пятью принципами формирования самоуважения ребенка.

1. Одобряйте, хвалите ребенка за незначительные успехи и достижения. Поощряйте даже скромные достижения. Его упорство и попытки что-либо сделать важнее полученных результатов.

2. Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

3. Оценивайте и исправляйте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам – это глупо».

4. Поручите Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

5. Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; они способны обеспечить такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время, согласно научным исследованиям, психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Как моя собственная точка зрения на употребление алкоголя и курение влияет на моего ребенка?

Взгляды большинства детей на употребление алкоголя и табака сходны со взглядами их родителей. Родители, которые воздерживаются от употребления психоактивных веществ, служат положительным примером для своих детей. Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям.

Эти родители должны помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете привить хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике.

Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если алкоголизмом страдают оба родителя, они нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.

1. Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети будут справляться со своими проблемами успешнее, если знают, что Ваш супруг (супруга) болен алкоголизмом.

2. Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

3. Помогите детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

4. Обучите детей рассудительности в принятии решений и в поступках. Привейте им позитивные традиции, имеющиеся в Вашей семье, и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

Приемы отказа от употребления психоактивных веществ

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Пять из них перечислены ниже.

Учите Вашего ребенка отстаивать свою индивидуальность. Объясните ему, что именно делает человека особенным и уникальным. Разговаривайте с ним о людях, которых он уважает. Обсуждайте, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Время от времени просите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забывайте напоминать ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Обсуждайте с ребенком значение слова «дружба». Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок обдумывает эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чьи списки полнее.

Объясните ребенку, что порой встречаются предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера приветствуются, они иногда не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать «нет», когда на них оказывают давление. Растолкуйте Вашему ребенку, что в определенных случаях каждый имеет право высказать свое личное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Изучайте особенности использования алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не позволяйте Вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом «скрытых» компаний. («скрытых» – значит не контролируемых взрослыми).

Используйте пример сверстников. Во множестве ситуаций позитивный пример ровесников оказывает значительное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга антинаркотические убеждения. Может быть, у Вас возникнет желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок. Если Вы нуждаетесь в учебных и методических материалах или просто имеете желание, но не знаете, с чего начать, обращайтесь в информационные центры и службы.

Почему важны семейные правила по отношению к употреблению алкоголя и наркотиков?



Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Практика показывает, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Они поступают более ответственно, когда сами родители придерживаются определенных ограничений и норм.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, к которым это может привести. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ ответить ровесникам «НЕТ!» в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Как предостеречь ребенка от приема алкоголя и других наркотиков?

Основной задачей родителей является поддержание здорового образа жизни и творческой активности детей, для того чтобы ребенок не начал употреблять психоактивные вещества, а для этого нужно:

Стимулировать участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет полезные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, скорее всего, не будет привлекать что-либо подобное.

Делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями и дела, сделанные вместе.

Рекомендации для родителей.

Как наладить доверительные отношения с ребёнком?

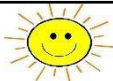
Проводите вместе свободное время	Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие интересные дела - походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу
Знайте друзей своих детей	Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит
Рассказывайте детям о себе	Не стесняйтесь говорить детям о своей юности и о проблемах, с которыми вы сталкивались в этот период. Детям часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда — это полбеда, как говорят
Избегайте попыток казаться слишком понимающим	Избегайте таких высказываний как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своем роде
Разговаривайте и действуйте как взрослый	Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности
Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны	Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка
Избегайте акцентировать слабые стороны подростка	При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли - родители, то она дольше не проходит
Помогите подростку самостоятельно мыслить	Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников
Уважайте потребность в уединении, в личной жизни	Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным

своего ребёнка	
Избегайте громких фраз и проповедей	Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...»
Не навешивайте ярлыков	«Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется, само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители
Избегайте неоднозначных высказываний	Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор
Избегайте крайностей в воспитании	Неправильно давать полную свободу так же, как неверно и «закручивать гайки»
Сохраняйте чувство юмора	Умейте сохранять это качество, с помощью юмора можно разрядить обстановку и взглянуть на ситуацию по-другому

Как не совершить ошибок в воспитании детей?



Воспитание здоровой адаптивной личности в современном мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий. В воспитании детей тоже могут быть допущены ошибки. Ниже приведены некоторые ошибки воспитания и действенные советы по их преодолению

 Ошибки воспитания	 Советы по воспитанию Советы по воспитанию
 Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами	Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжело, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее 
 Эмоциональная холодность родителей	Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты 
 Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка	Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение 
 Оценивание ребенка, сравнение его с другими	Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам 

Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами Неконструктивная критика, нацеленная на унижение	Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом
--	---

 Слежка, гиперконтроль 	По мере взросления ребенка  следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни 
Слова о никчемности ребенка Оскорбления, унижения Физическое насилие	Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребенку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я-высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры поведения ребенка на вашем примере



Универсальные советы родителям по воспитанию детей, способные предотвратить развитие рискованного поведения

1	Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку 	Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому антиобщественному поведению
2	Обсуждайте новости, информационные поводы 	Если Вы обсуждаете с ребенком новость о последствиях рискованного поведения, дайте ребенку понять, что его жизнь и здоровье ценны для Вас, а рисковать ими подобным образом не стоит
3	Показывайте личный пример 	Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать

4	Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку		Всегда лучше использовать поощрение желаемого поведения, чем наказание за нежелательное. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки
5	Спрашивайте мнение своего ребенка		Формируйте его способность критически осмысливать информацию. Проводите семейные обсуждения интересных подростку тем
6	Обсуждайте ценности вашей семьи		Делитесь с ребенком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях, транслируйте ему ценности личным примером и не принижайте ценности, которыми он от Вас отличается
7	Признавайте ошибки перед ребенком		Для ребенка важно умение признавать совершенные ошибки, и нет ничего лучше личного примера в обучении этому. Помогайте ребенку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества
! ВАЖНО			
8	Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению		



ПОМОЩЬ РЯДОМ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122



Телефонная линия «Ребенок в опасности»

Следственного комитета РФ

8-800-200-19-10
8 800 2000 122



Министерство
здравоохранения
Иркутской области

**Телефоны доверия психологической и
психотерапевтической помощи:**
8(3952)24-00-09; 8(3952)24-00-07
(круглосуточно)



Детский телефон доверия:
8(800)350-40-50 (круглосуточно)



Телефон доверия МВД России по Иркутской области

Дежурная часть: **8(3952)21-65-11**

Телефон доверия полиции (горячая линия): 8(3952)216-888



Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области
телефон приемной: **(код 3952) 34-19-17, 24-21-45**



ПОМОЩЬ РЯДОМ

(полезные интернет-ресурсы)



Я — родитель

портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

www.ya-roditel.ru



ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН

онлайн-служба психологической помощи подросткам и молодежи

<https://www.твоятерритория.онлайн/>



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

специализированные страницы сайта: «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных

www.fcprc.ru



Центр изучения и сетевого мониторинга молодёжной среды

специализированная страница сайта «Полезные материалы» содержит важную информацию для родителей по профилактике социально-негативных явлений

<https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/>



ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

специализированные страницы сайта: «Обучающимся», «Родителям», «Педагогам» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений

<http://цпрк.образование38.рф/>

