



Как предотвратить и защитить своего ребенка от возникновения зависимого поведения!

Подростковый период в жизни ребенка, как правило, серьезное испытание для семьи. В период формирования личности происходит коренная ломка поведения, прежних интересов, отношений. Изменения быстрые, бурные, скачкообразные. Они вызывают сильные переживания, которые подросток не может объяснить. Многие непонятно во взрослом мире.

С проблемой подростковой зависимости может столкнуться каждый родитель. Появлению зависимости у подростка всегда предшествует длительный период. Когда у него возникают проблемы, которые он сам не может разрешить. В школе, дома, или в других важных для подростка сферах жизни.

Тогда зависимое поведение становится реакцией на сложившуюся ситуацию.

Бороться с зависимостью намного сложнее, чем предотвратить ее появление еще в юном возрасте.

В настоящее время наиболее распространенными у подростков являются:

1. Компьютерная зависимость.
2. Зависимость от вредных привычек:
 - Алкоголь, курение, наркотики.

Почему подростки соглашаются попробовать психоактивные вещества?

- любопытство;
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей. Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки;
- их могут вовлекать, спекулируя проверкой на взрослость, «на слабо», высмеивать за трусость, угрожать травлей, отвержением, в ответ на отказ от предложения попробовать;
- желание быть принятым в группу, своеобразный пропуск в компанию;
- иллюзорная идея о том, что употребление психоактивных веществ помогает преодолеть жизненные трудности;
- неумение сказать «НЕТ». Такое случается, если подросток приучен всегда выполнять то, о чем его просят и забывает, что у него есть право на отказ.

Не пропустите сигналы опасности!

- резкие перепады настроения в короткий промежуток времени;
- нарастание конфликтов с родителями, уход от общения, изоляция от них;
- охлаждение к прежним друзьям, появление новых, и нежелание знакомить с ними;
- регулярные опоздания в школу, частые короткие отлучки из дома, потеря времени;
- неожиданный рост или снижение аппетита;
- общая пассивность, появление равнодушия к учебе и прежним интересам.

Что могут сделать родители, чтобы предотвратить зависимое поведение?

ШАГ 1. Важно установить доверительные отношения с ребенком. Найдите в себе силы и постарайтесь стать союзником, а не врагом.

ШАГ 2. При разговоре с подростком ведите себя достойно. Несмотря ни на что. Вы — взрослый человек и не имеете права на панику и истерику.

ШАГ 3. Не забывайте о личном примере. Нередко родители взывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решения. И, в то же время, курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих».

Шаг 4. Развивайте в подростке умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п. Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к психоактивным веществам.

ШАГ 5. Поощряйте интерес ребенка к любой полезной деятельности — общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте тому, что дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально, таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

ШАГ 6. Необходимо знать круг общения своего ребенка, поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери.

ШАГ 7. Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления психоактивных веществ. Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишится раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики.

ШАГ 8. Показывайте ребенку, что вы его любите — словами, объятиями, улыбкой, поощрением. Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности, значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше уделять внимание ребенку.