

Рекомендации для родителей, которые могут уберечь ребёнка от употребления психически-активных веществ

1. В первую очередь между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребёнку?

2. Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

3. По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.

4. Помните, что Ваш ребёнок уникален. Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

Можно выделить 3 формы нарушения родительских отношений в семьях, где подростки имели первый опыт употребления наркотиков:

- Первая форма - жестокость в общении с подростком. Семьи данной категории неоднородны. Враждебная агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения; инструментальная агрессия - через воспитание подростка "в ежовых рукавицах". При невротической конфликтности родители разряжают на подростка собственное внутриличностное напряжение. Подросток прибегает к наркотикам, так как он вытолкнут из семьи в асоциальную среду или в иллюзорных поисках недостающего уважения, понимания и тепла.

- Вторая форма - непонимание родителями возрастных особенностей ребенка. Самосознание подростка нередко формируется драматично и противоречиво. Возможна ситуация, когда подросток обратится к наркотику, чтобы снять тревожность, которая возникает вследствие бурного сексуального и интеллектуального развития. Родители же неспособны психологически правильно реагировать на ситуацию; ограничиваясь наказаниями, обвинениями и морализацией. Подросток вынужден самостоятельно вырабатывать адекватное отношение к наркотикам.

- Третья форма - низкий авторитет подростка к родителям. Материальное благополучие в семье, хорошее образование родителей, бесконфликтные взаимоотношения в семье не гарантируют референтное отношение подростка к родителям. В сознании подростка не сформирован внутренний диалог с родителями, их опыт и жизненная позиция не принимаются во внимание. Такой подросток менее защищен от давления социальной среды, где употребляются наркотики.

Первым признаком того, что подросток принимает наркотики является «странное», несвойственное ему ранее поведение.

При возникновении малейшего подозрения лучше незамедлительно обратиться к наркологу, психологу и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.

Родители, знайте, что беспокоит ваших детей, не оставляйте их без внимания! Научные исследования показали, что постоянное доверительное общение родителей с детьми является наиболее эффективным способом профилактики злоупотребления наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением наркотиков.

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости (бесплатно, круглосуточно)
8-800-700-50-50

ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер» «Детское наркологическое отделение»

8(3452)50-82-63, 8(3452)50-82-61, www.ond72.ru, г.Тюмень ул.25 Октября д.46

По материалам «Как помочь подростку безопасно взростеть» (сборник рекомендаций для родителей на основе результатов социально-психологического тестирования), 2021г.