

МОУ ДОД Дом детского творчества

«Скажем наркотикам - нет!»

(Методические рекомендации для родителей)

**Методист
Распопова М.В.**

**Хлевное
2011**

Вы боитесь за своего ребенка..

Не упустите свой шанс

Трудно представить себе родителей, которых не ужаснула бы перспектива увидеть своего ребенка наркоманом. Проблема наркомании начинает тревожить родителей, когда ребенок достигает начала переходного возраста — сложной поры для детей и их родителей. В 11-12 лет еще сохраняется тесный психологический контакт и доверие между детьми и родителями. Именно в этот период необходимо заложить те основы, которые в дальнейшем спасут ребенка от беды, помогут ему сказать наркотикам твердое «нет». Позже для этого потребуется помощь врачей и работников наркодиспансеров, поскольку в более старшем возрасте максимальный эффект будут иметь беседы со специалистами, а не с родителями.

Действительность по настоящему страшит. Исследование, проведенное социологами УлГУ, показало, что по уровню наркотизации школьников Ульяновск стремительно приближается к столичным городам, которые принято считать очагами употребления наркотиков. Во многих старших классах наркотики успели попробовать до трети учеников.

Мы приводим эти факты и цифры не для того, чтобы напугать вас. Ни в коем случае. Чтобы бороться с врагом, надо узнать о нем все. Мы поделимся с вами знаниями, а не страхами о наркотиках.

Запомним правило:

Никакого запугивания. Подростков пугает паника взрослых перед проблемой наркомании, которая свидетельствует об их бессилии. Подростки ясно осознают, что в этом случае они останутся с наркотиками один на один.

Особенности и риски подросткового возраста

Подростковый возраст всегда считался фактором, способствующим началу употребления наркотиков. Однако, если в начале 90-х годов ребята впервые знакомились с наркотиками в 15-16 лет, то сегодня это нередко происходит в 12-13 лет. Причина в том, что современные подростки острее переживают переход от детства к взрослой жизни, чем поколение их старших братьев и сестер. Нынешним подросткам присущи противоречивые жизненные цели. Они, например, одновременно хотят продолжать образование после школы и зарабатывать «большие» деньги.

Подростковый возраст совпадает с периодом формирования сферы личной жизни человека. Это проявляется в стремлении подростков к самостоятельности. И прежде всего, в попытках отстоять свою независимость от родителей.

Ребята в этом возрасте отдаляются от взрослых, их все больше привлекает мир сверстников. В то же время, исследование, проведенное в школах Ульяновска, показало, что полную свободу от родителей стремится получить лишь 13% подростков. Для них независимость — это материальная свобода от родителей, поэтому уже сейчас они нацелены на зарабатывание «больших» денег.

Обратим внимание:

Большинство ребят, желая развлекаться, необременительно проводить время с друзьями, жить с комфортом, получать острые ощущения, рассчитывают на материальную поддержку родителей.

Следует обратить внимание на то, что за раздражающим взрослых стремлением подростков к развлечениям скрывается их возрастающая потребность в интимном (личном, равном) отношении со своими сверстниками.

Переходному возрасту присуща потребность в острых ощущениях. Она характерна, главным образом, для юношей. Она также является одной из главных причин употребления наркотиков ребятами.

У подростков, не употребляющих наркотики, стремление к острым ощущениям не является жизненной целью. Для кого-то оно реализуется в любовных переживаниях. А для кого-то в рискованных способах заработка. Отметим, что для современных подростков потребность испытать острые ощущения не связана с занятиями спортом.

Новой опасной тенденцией является то, что число девушек, употребляющих наркотики, быстро растет и приближается к уровню наркотизации среди юношей. Девушки легче вовлекаются в употребление наркотиков, так как во многих компаниях их принято угощать бесплатно.

Если говорить о материальной обеспеченности семей школьников, то она не оказывает практически никакого влияния на потребление наркотиков.

обратим внимание:

Наркотики доступны всем. Богатым — качественные и дорогие, бедным — плохо очищенные и дешевые.

Вопреки представлениям некоторых родителей из небогатых семей, у детей всегда есть деньги — сэкономленные или заработанные.

Плохие отношения в семье — толчок к наркотикам

Отношения в семье традиционно считаются наиболее важными для становления личности. Вполне естественно, что время от времени возникают проблемы в общении детей и родителей. Большинству ребят удастся найти общий язык с родителями и сообща решать накопившиеся проблемы. Лишь у каждого пятого подростка отношения с родителями настолько сложны, что ребята категорически против любого вмешательства со стороны взрослых. Остальным же помощь и даже некоторый контроль со стороны родителей не только необходимы, но и желательны.

Основная проблема заключается не в том, что родители должны или не должны вмешиваться в дела ребенка, а в характере вмешательства. Подростки очень болезненно реагируют на чрезмерность родительского вмешательства. Им не нравится, когда их опекают, как маленьких. Кроме того, подростки имеют достаточно четкое представление

о сферах родительской компетенции. Они считают, что родители должны обеспечить их едой, одеждой, деньгами на карманные расходы. Ребята перекладывают на плечи родителей и заботу о своем здоровье.

Реже они видят в родителях помощников в ссорах с друзьями или любимым человеком.

Запомним правило:

Заметив что-то неладное в поведении ребенка — не устраивайте громких разборок, и не унижайте детей допросами и обвинениями.

Сначала обдумаем ситуацию сами, а потом обсудим с ребенком. Не надо забывать, что хотя подростки и пытаются показать себя взрослыми и самостоятельными, жизненного опыта у них еще мало и они нуждаются в наших советах и поддержке.

Но как мы узнаем, в какой помощи нуждается сын или дочь, что их беспокоит в данный момент, какую мы должны оказать ему помощь? Иногда для этого достаточно просто поговорить с ребенком. Умеем ли мы это делать?

- Разговор с ребенком — дело важное. Поэтому в это время не стоит заниматься чем-то еще.
- Будьте внимательны. Показывайте свое внимание жестами, мимикой, позой. Не забывайте смотреть в глаза и кивать.
- Нельзя прерывать. Возмущаться и переводить разговор на другую тему.
- Не спешите давать советы и рекомендации. Сначала выслушайте. Когда говорит ребенок, не обдумывайте параллельно свой ответ ему. Это вы сделаете попозже.
- Задавайте вопросы покажите свою заинтересованность, но не превращайте разговор в допрос.
- Постарайтесь убедиться, что вы правильно поняли то, о чем говорят, переспрашивайте, уточняйте.

Если вам не нравится то, о чем говорит ваш сын или дочь, постарайтесь все же их дослушать. Не переносите негативного отношения к рассказу на подростка. Постарайтесь показать, что ваше отношение к нему не изменилось, даже если вы не согласны с его словами. Надо почаще демонстрировать свою любовь и внимание обычными прикосновениями и лаской. Подростки не стремятся посвящать родителей в свои проблемы, если считают, что могут решить эти проблемы самостоятельно или вместе с друзьями. Даже из крайне сложных ситуаций они обязательно пробуют выбраться сами. Только после неудачных попыток разрешить проблему самостоятельно ребята, как правило, обращаются к родителям. Они обязательно расскажут родителям о том, что им кто-то постоянно угрожает или, что они уже не могут отказаться от употребления наркотиков. То есть, несмотря на все попытки подростка продемонстрировать свою независимость, родители остаются их главной опорой и последней надеждой.

Верным индикатором хороших отношений в семье являются семейные традиции, общие увлечения, включение подростка в семейные проблемы.

Следует помнить, что общие увлечения с родителями имеются только у пяти- и шестиклассников.

У подростков более старшего возраста таких увлечений нет. Во многих семьях старшекласников остро стоит проблема сплоченности в семье. Одним из способов ее решения является привлечение подростков к решению важных семейных вопросов. Родителям следует начинать обсуждать свои проблемы с детьми не только в 14-16 лет (9-10 классы). Ребята помладше также стремятся участвовать в семейных делах.

«Учите жить» своих детей сами, иначе это сделают другие

Результаты исследования позволяют говорить о серьезных проблемах подростков из групп риска со своими родителями. Почти треть их назвали отношения с родителями своей главной проблемой. Ребята, употреблявшие наркотики, значительно чаще, чем их сверстники, стараются уйти из дома, ощущая себя ненужными. Толчком к употреблению наркотиков может быть эмоциональное отторжение со стороны родителей. Результатом такого отторжения будет то, что подросток окажется вынужденным «учиться жить» у своих друзей и знакомых, а не близких людей.

Часто ли мы задумываемся над тем, насколько ясно и понятно для детей то, что мы считаем правильным и хорошим. Ведь наши взгляды, принципы далеко не всегда очевидны и понятны детям.

- Ясно формулируйте, каковы приоритеты в вашей семье. Убедитесь, что это понятно вашим детям. Не стесняйтесь обсуждать с детьми то, что дорого вашей семье. Обсуждайте ситуации и примеры, в которых эти приоритеты выступают ясно и отчетливо.
- Объясните своим детям, что в разных семьях важные жизненные принципы отличаются друг от друга. Проявляя уважение и терпимость к взглядам других людей, подчеркивайте, что дорого именно вам (так в одной семье ценится безоговорочное подчинение младших старшим, в другой решения принимаются совместно; в одной ценится способность человека материально обеспечить себя, в другой приоритет отдается возможности получить хорошее образование или проявить свои способности в искусстве и т.п.).
- На вашего ребенка сильнее влияют не слова, а ваши поступки. Старайтесь, чтобы они не противоречили друг другу. Не стоит говорить о вреде курения с сигаретой в руке. Если уж вы курите, то честно объясните, что вам не хватает силы воли избавиться от этой вредной привычки.

Если вы пытаетесь убедить ребенка в том, что деньги не главное в жизни, то постарайтесь говорить при нем не только о том, что сколько стоит и кто сколько зарабатывает.

Вы предъявляете определенные требования к поведению своих детей, то есть устанавливаете правила, которым он должен следовать. Наличие определенных правил необходимо, но устанавливая их, надо помнить:

- Прежде чем предъявлять различные требования к своему ребенку, определите для себя, какие правила вы считаете основными.
- Правил не должно быть очень много, но на их выполнении надо настаивать твердо.
- Требования не должны противоречить друг другу. Очень сложно жить в ситуации неопределенности, когда за одно и то же действие то хвалят, то ругают.
- Правила лучше обсуждать вместе со своими детьми. Хорошо, если они будут выработаны совместно.

- Нарушение правил должно повлечь за собой определенные наказания. Правила и требования не должны превращаться в пустые слова, но при этом не угрожайте страшными нереальными карами.
- Правила должны быть реалистичными и выполнимыми.
- Постарайтесь, чтобы установленные вами правила не вступали в противоречие с законами и правилами, действующими там, где учится, отдыхает ваш сын или дочь.

Некоторые поступки обязательно должны повлечь за собой наказание

- Наказать можно, выразив неодобрение, сделав замечание, выговор, лишив удовольствия, похвалы. Наказание может выражаться с помощью слов, жестов, мимики, определенных действий. Иногда молчание может служить очень сильным наказанием.
- Если можно не наказывать — не наказывайте.
- Мера наказания должна соответствовать тяжести поступка.
- Объясните, за что наказываете.
- Нельзя наказывать несколько раз за один поступок. После наказания не надо больше напоминать о нем. Каждое напоминание равносильно новому наказанию.
- Наказание не должно унижать и оскорблять. Нельзя лишать ребенка возможности удовлетворять естественные потребности — лишать сна, пищи, прогулок. Наказание не должно быть опасно для жизни и здоровья ребенка.
- Наказывая, обязательно дайте понять, что наказание — отношение к проступку, а не к ребенку. Покажите, что даже наказывая, вы продолжаете его любить.
- Делая замечания, ругая, будьте конкретны. Ругайте за конкретный поступок, не навешивайте ярлыков.

Учитесь хвалить ребёнка

Наказание — это только часть воспитания, гораздо большая и важная его часть — похвала, поощрение. С помощью похвалы можно достичь большего. Причем, похвала, в отличие от наказания, способствует развитию уверенности в себе, улучшению отношений между родителями и детьми, показывает ребенку, как надо действовать.

Учитесь хвалить ребенка, говорить комплименты своим детям.

- Похвала в отличие от замечания, может быть и обобщенной («ты молодец») и конкретной («мне нравится, как ты это сделал»).
- Хвалить можно с помощью слов, жестов, мимики, прикосновений, подарков, действий.
- Хвалить за один поступок можно и несколько раз.
- Учитесь говорить комплименты.

Искусство говорить «нет»

Иногда сверстники могут подталкивать подростка на отрицательные поступки. Даже взрослому порой бывает нелегко сопротивляться давлению со стороны других людей, высказывать мнение, не совпадающее с общим в коллективе.

Подростку бывает очень трудно действовать не так, как хочет от него компания ровесников.

Научите его узнавать, когда кто-либо пытается его заставить что-то сделать вопреки его мнению с помощью лести, насмешек, угроз, шантажа и пр.

Родители часто говорят: «Почему ты так поступил? Ты же знаешь, что это плохо. Почему ты не отказался?» А как? А мы сами умеем отказываться? Всегда ли мы можем сказать «нет» на уговоры, просьбы. Отказываться порой очень не легко. Научите своего ребенка некоторым способам отказа:

- Можно объяснить причины отказа.
- Можно просто сказать «нет», не давая никаких объяснений.
- Можно проигнорировать нежелательное предложение, сделав вид, что не слышал.
- Можно уйти, если будут настаивать. В случае угроз — убежать.
- Если кто-то уж очень старается заставить другого что-то сделать (например, закурить), можно поинтересоваться: «А почему ты так хочешь, что бы я это сделал?» Вообще надо чаще задавать вопросы.

Рассказывая о разных способах отказа, лучше всего показать на примерах, как это надо делать.

Конфликтные ситуации в семье. Их решение

Конфликты возникают, как по вине родителей, так и по вине самих ребят. Подростки, общаясь с родителями, постоянно выбирают между двумя потребностями: с одной стороны — самостоятельность и независимость. С другой — понимание и сопереживание. Первая заставляет поступать вопреки запретам их родителей. Вторая, наоборот, вызывает желание ребят поделиться своими проблемами.

Иногда нарочитая грубость является одной из форм психологической защиты. В таких случаях родителям важно с пониманием отнестись к проблемам ребенка, а не отмахиваться от них. Личность ребенка как раз и формируется через решение таких «детских» проблем. Родители прежде всего должны научиться уважать ребенка, признать его право на собственный внутренний мир.

В то же время позиция ребенка таит в себе опасность конфликта. Ребята склонны обвинять родителей в ухудшении отношений с ними. На их взгляд, родители должны прилаживаться к ним, уметь понимать, разговаривать, доверять, сами же подростки не задумываются о том, что повторяют ошибки своих родителей.

Поэтому решать проблемы отношений подростка с родителями нужно не отдельно с каждой из сторон, а совместно. В пользу совместного решения конфликтов свидетельствует тот факт, что родители продолжают оставаться авторитетом для большинства школьников. Правда с возрастом это представление меняется. Старшеклассники более требовательны к поступкам родителей. С годами они и воспитание понимают иначе. Если для одиннадцати-, тринадцатилетних речь действительно идет о воспитании, то старшеклассники настроены на равноправное сотрудничество.

Влияние «группы риска» на обычных подростков

Сложнее найти подход к подросткам из групп риска. Школьники, принимающие наркотики, более скрытны, они очень болезненно относятся к нарушению личной свободы со стороны родителей. Более половины из них не считают нужным рассказывать родителям о всех своих проблемах. Возможно, незнание родителями реальных проблем делает тщетными любые их попытки повлиять на своих детей.

Сегодня существует реальная угроза втягивание в употребление наркотиков самых широких кругов молодежи. Почти половина подростков имеет друзей и приятелей, принимающих наркотики, причем каждый пятый из них лично знаком с тем, кто регулярно принимает наркотики. На это следует обратить особое внимание. Наличие в компании вашего сына или дочери ребят, употребляющих наркотики, увеличивает риск первой пробы в 5 раз. Первое употребление наркотиков обычно происходит в ситуации полного доверия ребенка к тому, кто предлагает попробовать. Зачастую — это сверстники и не реже родственники: двоюродные братья, сестры и т. п. С началом приема наркотиков у подростка складывается такой круг знакомств, в котором их употребление только поощряется.

Потребление наркотиков происходит не только в компаниях, где все ее члены являются наркопотребителями, но и в смешанных, т.е. в присутствии тех, кто не знаком с наркотиками.

Обратим внимание:

Для подростковых компаний характерна следующая закономерность: обычно ребята специально не объединяются вокруг употребления наркотиков. Компании чаще всего складываются по какой-либо другой причине, например, одноклассники, с детства знакомая дворовая компания, дискотечная тусовка. У подростков «заражение» наркотиками происходит прежде всего изнутри компании, а не извне, как это принято считать. К десятому классу каждый второй подросток находится в компании друзей и знакомых, где употребляют наркотики.