

БЫТЬ В ТЕМЕ!



*Брошюра для неравнодушных родителей
по профилактике развития
химической зависимости у детей*

На вопросы родителей отвечает специалист отдела профилактической работы МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» педагог дополнительного образования с 20-летним опытом работы Алексей Алексеевич Фролов.



Для этого вы должны себе чётко представить его таланты, способности, желания, а затем - где он может их максимально выразить, проявить. Затем можно составить ВЗРОСЛЫЙ разговор об электронных сигаретах. Разговор нужно вести таким образом, чтобы не вы решали за ребёнка, а он сам встал перед обнажённой необходимостью решать: "Да, я без лишних эмоций понимаю все последствия использования электронных сигарет для моей жизни, и также чётко осознаю, зачем они мне нужны. Я готов принять ответственность перед самим собой будущим за своё решение, поскольку я уже не ребёнок". Ребёнок стремится стать взрослым. Важно, чтобы вы были настроены вполне серьёзно принять взрослое решение ребёнка, каким бы оно ни было. Если и он настроен серьёзно, тогда его решение будет ответственным. Если же он будет избегать решения, значит, он ещё по-прежнему нуждается в вашем авторитетном вмешательстве. Для разговора вы должны подготовиться, быть максимально информированными, как говорят подростки - "быть в теме".

Зависимость – это наследственный фактор? Насколько?

Зависимость - это тройственный результат наследственности, социально-психологических условий воспитания и индивидуальных особенностей личности. Таким образом, исключительно наследственностью описать происхождение зависимости нельзя. Следует при этом учесть, что это не приобретаемая наследственность, а многопоколенная. Она связана с индивидуальными особенностями строения внутренних органов, отвечающих за особый ответ организма на приём того или иного вещества. Подобно тому, как в диапазоне звучания человеческих голосов от самых низких до самых высоких мы можем отличить человека по тембру его голоса, таким же образом можно было бы говорить об индивидуальных особенностях каждого человека на шкале по восприятию психоактивных веществ от самых стойких до самых восприимчивых. Эти особенности, заключающиеся, в основном, в строении нервной системы и системы обмена веществ, наследуются индивидуумом от отца и матери. Таким образом, никто заранее, до первой пробы, не может быть уверен в отношении характеристики своей индивидуальной переносимости.

МУ ДО «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

сайт: <http://cppmisp.ucoz.com/>

«ВКонтакте»: <https://vk.com/cppmisp>

телефон: 8 (8212)24-10-82

Как заметить развитие зависимого поведения?

Зависимое поведение характеризуется закреплением и многократным повторением одной определённой формы поведения. При повторении человек испытывает положительные эмоции, удовольствие. В случае невозможности повторения проявляется так называемый "синдром отмены". Он характеризуется нарастающим психическим, а иногда и физическим дискомфортом. У ребёнка могут появляться резкие неуправляемые выплески негативных эмоций, агрессия в сторону запрещающих повторение, головные боли, боли в животе.

Ребенок грубит и тайно купил электронную сигарету. Как правильно реагировать?

Ваш ребёнок взрослеет. Одним из признаков взросления является поиск собственного Я, индивидуальных характеристик личности. На этом пути ребёнку становится важным пережить отделение от родительской семьи. В итоге одним из способов является противопоставление, которое можно выразить следующей фразой: "Я не знаю, какой я, но я точно не такой, как вы". В целом, это совершенно здоровое явление, однако оно может переживаться нездоровым образом. Можно даже предположить, что в вашем случае ребёнок подсознательно желал, чтобы "тайное" стало явным. Переводим процесс в здоровое русло. Прежде всего, сами предоставьте ребёнку возможности находить и доказывать вам и всем окружающим свою инаковость.



Как предостеречь ребенка от употребления химических веществ?

- В наше время ситуация взросления полна самых разных искушений для неокрепшей, незрелой личности ребёнка. Беречь его от них вы могли только на первых порах, но в переходном возрасте процесс отделения от родительской семьи вступает в свою самую яркую фазу. Становится важным, чтобы ребёнок к этому времени был готов беречь себя сам. Предоставьте ему необходимый для этого опыт. Опыт должен быть как интеллектуальный - к примеру, знать о последствиях употребления никотина, алкоголя, наркотиков, так и чувственно-волевой - к примеру, пережить трудности тяжёлого турпохода, ухода за больным. Вряд ли вы каждый раз сумеете находиться рядом в момент предложения психоактивного вещества вашему ребёнку. Самое верное средство состоит не в ограничениях извне, а в ограничениях изнутри, самоограничениях.

Увеличивают риск приобщения детей к употреблению психоактивных веществ следующие типы детско-родительских отношений:

1. Социальное сиротство. Явление социального сиротства или иначе - сиротства при живых родителях есть результат "холодного" воспитания со стороны родителей. Лишенный здорового детства ребёнок становится на путь "в жизни нужно попробовать всё".
2. Гиперопека. "Залюбленность" приводит к зависимости. В дальнейшем формы зависимости могут меняться, при этом для несформировавшейся личности главным будет оставаться фактор несамостоятельности, безответственного поведения.

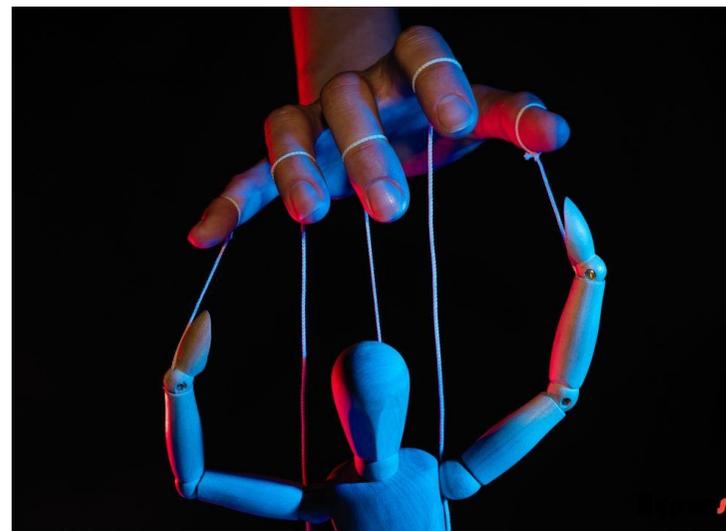
Профилактика социального сиротства состоит в проявлении максимальной заботы в отношении ребёнка со стороны родителей, особенно в возрасте до 7 лет.

Профилактикой гиперопеки станет отделение, предоставление ребёнку самостоятельности, расширение его зоны ответственности, особенно в возрасте с 7 до 14 лет.



Будет ли личный пример родителей со здоровым образом жизни, более весомым аргументом для отказа от начала приема веществ, чем просьбы друзей и знакомых "попробовать что-то новое"?

Личный пример родителей будет являться надёжным основанием для уверенности в поведении ребёнка примерно до 12 лет. По наступлению подросткового возраста ситуация начнёт быстро меняться. Взросление связано с осознанием себя как личности, индивидуальности. Нахождение себя будет проявляться в том числе и с утверждением "Я не такой, как вы", а также с поиском "своей" подростковой компании. По хорошему сценарию родители должны будут вовремя признать индивидуальность за своим ребёнком, выстроить новые не авторитарные, а дружеские отношения с ним, подобрать ему подходящую компанию по интересам, в которой употребление психоактивных веществ бы не приветствовалось. Лучше всего, если уже есть круг семей, одинаково ориентированных на здоровый образ жизни. Тогда дети в этих семьях уже будут составлять такую компанию. Важно также не пребывать в иллюзии в отношении своего присутствия в жизни ребёнка. Он действительно в должной степени переживает заботу со стороны родителей, или родители всё время на работе, а ребёнок предоставлен самому себе? Если так, тогда развивается тенденция социального сиротства, сиротства при живых родителях. Оно характеризуется позицией "В жизни нужно попробовать всё", поскольку нет ориентации на опыт старших.



Что такое химическая зависимость?

Химическая зависимость - это психо-физическое состояние человека, характеризующееся формированием пристрастия к употреблению того или иного химического вещества или соединения с непреодолимым желанием повторения эффекта от его употребления. Возможность возникновения таких пристрастий обоснована физиологически. Так, например, никотин обладает седативным действием, т.е. действует на нервную систему затормаживающе, только в силу того, что в мозге есть соответствующие рецепторы, названные "никотиновыми". Подобным же образом вмешиваются в работу организма наркотики, прикрепляясь к так называемым "героиновым" рецепторам. При этом искусственным образом подхлестывается выработка мозгом в неоправданно большом количестве "гормона радости" - дофамина. Спирт и вовсе вырабатывается в самом организме в необходимых количествах при распаде глюкозы для снятия мышечного стресса, и человек пользуется существующим природным механизмом, отравляя себя передозировкой спирта путём употребления алкоголя. Вызываемая алкоголем и его продуктами распада массовая гибель нейронов также приводит к всплеску дофамина. При этом человек испытывает столь сильные ощущения, что их определяют словом "эйфория". Именно её он хочет повторить ещё и ещё раз. При развитии психической зависимости человек начинает пренебрегать своим физическим здоровьем ради получения эффекта.

Как вложить ребенку нужные понятия и как научить говорить НЕТ, если ребенок очень мягкий и слабовольный?

В вашем вопросе уже содержится правильный ответ. Важно одновременно развивать сознание путём развития ценностного отношения к здоровью и волю. Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью может базироваться на опыте ухода за больными родственниками, волонтерской деятельности в больницах, реабилитационных центрах, профилактике зависимого поведения среди сверстников. Волю, уверенность в себе могут помочь развить спорт, туризм, сцена. При этом важно перестать контролировать своего ребёнка на каждом шагу, он должен сам научиться решать свои бытовые насущные вопросы. Умеет ли он приготовить обед? Убирается ли самостоятельно дома? Ходит ли за покупками? Соблюдает ли режим дня? Умеет ли одеться по погоде? И т.д. Теперь всё это должно стать его собственным делом.



Может ли повлиять на химическую зависимость у подростка 13 лет нехватка эмоций в жизни?

По многочисленным исследованиям, подкрепляемым и нашим собственным мониторингом, одними из наиболее частых ответов подростков 13 лет на вопрос о причинах первых проб наркотиков являются "от скуки", "нечем заняться", "нехватка эмоций". В поиске новых впечатлений, в погоне за новыми ощущениями ребёнок действительно может согласиться на предложение попробовать какое-либо вещество. Закрытость может быть либо чертой характера интроверта, либо признаком травмы, уводящей в глубокую депрессию и одиночество. В первом случае такая закрытость становится подспорьем в отношении развития автономности подростка, его самостоятельности. Такой человек может чётко ощущать свои и чужие границы, соответственно, расставлять приоритеты, говорить "нет". Во втором случае одиночество и депрессия также могут стать причинами для дальнейшего бегства от реальности с помощью употребления психоактивных веществ. Количество друзей не является сколь-либо значимым для вовлечения в употребление. Отсутствие эмоций в общении с близкими может быть проявлением процесса отделения подростка от родителей. Однако следует обратить внимание, не является ли для ребёнка эмоциональной отдушиной общение в Интернете. Зависимость может быть не обязательно химическая. В данном случае необходимо проверить, в каких группах в социальных сетях и чатах состоит ребёнок, исключить группы смерти и "ролки" (ролевые игры).





Как определить, начал ли ребёнок курить?

Основными внешними признаками употребления никотина посредством электронных приборов являются:

1. Наличие в вещах подростка самого прибора (посмотрите в интернете, как выглядят разные электронные приборы), картриджей, батарей, бутылочков для заправки.
2. Информационные следы заказа электронных приборов, жидкостей для заправки, комплектующих в Интернете.
3. Сильный ароматический запах от одежды, напоминающий освежители воздуха для туалета.
4. Оьянение, тошнота, рвота, головокружение без запаха алкоголя.
5. Трата денег на утаиваемые цели.

Имейте в виду, что подросток может пользоваться чужими или купленными совместно со сверстниками электронными приборами.

Как не закурить ребенку, если все вокруг курят?

Ребёнок в подростковом возрасте стремится влиться в компанию, поскольку ищет самоопределения в ответах на вопросы "Кто Я?", "Какой Я?". В это время он всю демонстрирует своим родителям - я не такой, как вы. Компания помогает преодолеть обостряющееся при этом чувство одиночества переживанием нового "мы". Взрослея далее человек становится всё более самостоятельным и перерастает эту зависимость от прежних

"компанейских" отношений. Однако в момент их актуальности опасность копирования навязываемых групповых норм очень велика. Родителям необходимо построить равноправные дружеские отношения со своим взрослеющим ребёнком. Уже не в роли родителей, а в роли друзей легче обратиться к его силам мышления, составить общение о том, почему друзья, родственники курят/пьют, зачем им это надо. Осознание того, что человек прибегает к психоактивным веществам в силу своей личностной несформированности, слабости, несостоятельности будет большим подспорьем в отстаивании своей собственной независимой позиции. Большим ресурсом для вашего ребёнка станет тот факт, если родители не курят.

Сын учится в 4 классе. Как он говорит, некоторые девочки из класса уже курят вейп и ещё что-то в этом роде. Как объяснить ребёнку что это вредно?

Сейчас вы ещё можете влиять на своего ребёнка с позиции своего родительского авторитета и попросту запретить использование вейпов. Однако нужно понимать, что он и впредь, уходя из дома в школу, будет ежедневно оказываться в ситуации постоянной фоновой рекламы употребления. Здесь необходима совместная работа по выработке общей родительской позиции для всего классного сообщества в отношении исключения этого явления из жизни класса. Обратитесь к классному руководителю по инициированию соответствующего родительского собрания. возможно, с привлечением специалиста по профилактике. Если классный руководитель окажется неэффективным в решении вопроса, обратитесь к администрации школы.

