

## Профилактика употребления психоактивных веществ.

### Что могут родители...

Как говорят, «Малые дети – малые проблемы, большие дети – большие проблемы». Многие думают, что в младшем школьном возрасте детей не интересуют такие взрослые проблемы, как употребление табачных изделий и алкоголя. Так или иначе, младшие школьники могут пробовать эти вещества под чьим-то давлением или из любопытства.

Поэтому у родителей этих детей есть возможность предотвратить влияние этих пагубных веществ, так как: 1) пока вы – самые главные и самые авторитетные для ребенка люди; 2) сейчас самое время для успешного формирования установок на сопротивление внешнему давлению, пока оно не сильное или его нет; 3) пока ваш ребенок не поинтересовался пробовать спиртное и не пытался курить, с ним можно открыто обсудить все связанные с подобным поведением проблемы и опасности.

Для профилактических бесед нужно выбрать подходящий момент. Например, когда вместе смотрите по телевизору связанное с этой проблемой передачу, или когда рядом кто-то курит, или когда в разговоре случайно всплыл вопрос об алкоголе и табаке, и т.д.

Нужно дать ребенку верную информацию о том, что может случиться при употреблении этих веществ. Многие родители хотели бы, чтоб их ребенок всегда советовался с ним. Нередко они не задумываются о том, как они разговаривают с сыном или дочерью: часто ли критикуют, что-то напоминают, угрожают, читают нотации или мораль, допрашивают, высмеивают, придираются или ворчат? Эти знакомые методы общения с детьми даже при самых хороших намерениях родителей приводят к потере хороших взаимоотношений, затрудняют и обедняют общение. Ребенок может замыкаться в себе и станет общаться со своими сверстниками, может попасть под уличное влияние.

Если родители будут обращаться со своими детьми как с лучшими друзьями, то их отношения могут улучшиться. Дети любого возраста будут делиться с трудностями или неприятностями с теми, кто умеет слушать. Ребенку, как и взрослому, свойственно стремление поделиться с кем-то своими проблемами. Если родители не умеют слушать его, он будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена хорошая возможность установить наиболее тесный контакт со своим ребенком.

В большинстве случаев родители не знают, как вести себя и реагировать при раздражении или проявлении злости ребенка. В связи с этим можно определить несколько ролей родителей:

- *Командир*: приказы, команды и угрозы – это способы, которыми командир удерживает ребенка под контролем. С его точки зрения, ребенок должен уметь сдерживаться.
- *Моралист*: такие родители ведут себя как проповедники. «То следует делать, а это не следует...» — это обычные начала разговора с детьми. Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы все было прилично.

- *Всезнайка*: родители, играющие эту роль, читают нотации и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребенка.
- *Судья*: эти родители убеждены в виновности ребенка. Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда не правы.
- *Критикан*: как *судья*, *моралист* или *всезнайка* такой отец или мать хочет всегда быть правым. Его методы – это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребенка.
- *Психолог*: с наилучшими намерениями *психолог* пытается все анализировать, выяснить все детали, разложить все «по полочкам».
- *Утешитель*: родители-утешители стремятся избавиться себя от переживаний за ребенка и стараются воспринимать его проблемы легко. Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, настаивание на том, что, «что бы ни случилось, не стоит расстраиваться», — типичные способы их поведения.

Даже если родители играют один из этих ролей, они не являются злоумышленниками, а делают это из наилучших побуждений.

Если кто-то узнал свою роль из этих описаний, то следует постараться измениться, следуя закономерностям и правилам эффективного общения.

## **Эффективное общение**

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение означает, что дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять – значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

## **Правила эффективного общения**

**Правило 1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- Ребенок убедится, что вы его слышите;
- Ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- Ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще распространенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

**Правило 2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда

слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потребите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?», «Расскажи мне об этом...», «А как ты думаешь, ...?» и т.д.

### **Повышение самооценки**

Обычно люди, которые склонны к злоупотреблению спиртных и табачных изделий, имеют низкую самооценку. Ребенок, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, относится к себе с самоуважением и у него хватит сил отказаться от употребления алкоголя и табака. Он сумеет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

### **Правила повышения самооценки**

**Правило 1.** Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

**Правило 2.** Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

**Правило 3.** Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Например, если ваш ребенок залез на крышу, можно сказать примерно следующее: «Лезть на такую высокую крышу опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». А разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя что, головы на плечах нет?»

**Правило 4.** Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимым в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

**Правило 5.** Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком

взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. При условии, что взаимоотношения с ребенком прочные и любящие, неполные семьи также могут давать ребенку основу для положительной самооценки, как и полные.

### **Влияние поведения родителей на ребенка**

Исследования показали, что вероятность злоупотребления спиртными напитками и табачными изделиями повышается у тех детей, чьи родители пьют и курят. Поэтому специалисты советуют не пить и не курить при детях много. Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки взрослых в такой семье формируют опасные для детей в будущем поведения. Приведем несколько правил, которые следует придерживаться в целях обеспечения положения ребенка в такой семье:

- Не пытайтесь скрыть от детей проблему – заболевание родителя. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.
- Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм – это заболевание. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.
- Узнайте больше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет от страха перед заболеванием.
- Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни или очередного запоя.
- Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствуют постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Семейные правила очень важны. Дети в своей жизни хотят упорядоченности и ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу. Обсудите со своим ребенком, какого поведения вы от него хотите и ждете. Что ему не следует делать и чего не следует делать, каковы логические результаты выполнения или невыполнения установленных вами правил.

Убедитесь, что ребенок знает: нет и не может быть таких обстоятельств, при которых он должен курить, употреблять алкоголь или пробовать наркотики. Обсудите серьезные последствия нарушения этого правила. Подробно обсуждаемые или даже записанные семейные правила помогут ребенку отказаться от предложения попробовать алкоголь или наркотики и будут способствовать развитию ответственного отношения к своему здоровью и поступкам.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников.

Предупредить злоупотребление спиртных напитков и табачных изделий от скуки или простого любопытства поможет организация здоровой, творческой деятельности ребенка двумя путями: 1) поддерживайте участие

ребенка в кружках, спортивных секциях; поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выиграл или добивался высоких результатов. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика;

2) путь совместной деятельности. Дети любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

### **Защита детей от беды**

Родители на то и родители, чтобы беспокоиться о своих детях. Так было всегда и так будет всегда. Времена меняются, меняются и поводы для родительских тревог. Это страшные истории о подростках-наркоманах, об их правонарушениях. Рядом с нами живут родители, чьи дети попали в беду. Безрезультатные попытки родителей спасти своего ребенка порождают чувство бессилия. Говорят, что ни одна лечебная или профилактическая программа им не помогут. Но не все так безнадежно, как кажется.

Научные исследования нам не позволяют оставлять надежду даже в непростых условиях возникшей проблемы. Оказывается, каждый ребенок обладает большими защитными ресурсами психологического и физического здоровья. Несмотря ни на какие неблагоприятные обстоятельства, он может стать полноценным человеком и настоящим гражданином. Часть этих защитных ресурсов напрямую связана с поведением родителей.

Приведем практические советы и идеи, которые помогут в усилении защитных ресурсов ребенка. Постарайтесь им следовать, когда это возможно.

### **Поддержка ребенка семьей**

- Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.
- Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.
- Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физические контакты с родителями (объятия, поцелуи). Но уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.
- Хотя бы раз в неделю один вечер делайте что-то всей семьей. Пусть все члены семьи подумают и договорятся, что они хотели бы сделать вместе. Разделяйте интересы детей.
- Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время. Дайте им понять, что вам тоже хочется побыть с ним.
- Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру более комфортабельной и гостеприимной для них и их друзей. Предпримите шаги для достижения этого.

### **Родители, как пример социальных связей**

- Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?». Начните с простых вопросов: «Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой.

- Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен делать. Одновременно он должен чувствовать, что вы можете прийти на помощь. Незамедлительно приходите на помощь, когда она требуется.
- Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.
- Убедитесь, что когда вы решили поговорить с ребенком, для этого есть подходящее место. Это может быть его комната, кухня или любое другое место. Телевизор должен быть выключен.

### **Общение с родителями**

- Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что вы согласны далеко не со всем, в чем убежден ваш ребенок.
- Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: «Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше...».
- Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. Пойдите в кино, в лес, на экскурсию. За этот день вы переговорите обо всем на свете.
- Не думайте, что вашему ребенку безразличны события, происходящие в мире: голод, войны, терроризм. Очень многие дети тяжело переживают подобные события. Поговорите с ними о том, что они видели и слышали и успокойте их.
- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться. Если вы чего-то не знаете и не можете ответить на вопрос ребенка, помогите ему докопаться до истины.

### **Общение с другими взрослыми**

- Предоставьте ребенку возможность иногда проводить время с другими взрослыми: родственниками, учителями, соседями, вожатыми. Они могут положительно повлиять на ребенка.
- Иногда проводите отпуск вместе с другими семьями. Тогда ваш ребенок получит опыт общения с другими взрослыми и их детьми.
- Научите ребенка в случае необходимости обращаться за помощью к профессионалам: психологам, полицейским или к другим специалистам.
- Приглашайте друзей и знакомых в гости вместе с детьми. Не отсылайте своих детей в другую комнату, если они пришли без детей. Уделите детям внимание, поиграйте с ними.
- Пусть дети участвуют в ваших разговорах с гостями.

- Поощряйте звонки вашего ребенка взрослым, которым он доверяет, когда ему нужен совет. Не препятствуйте обращению вашего ребенка за советом к другим взрослым.
- Если у вашего ребенка есть увлечение, дайте ему возможность общения с вашим знакомым, у которого есть такое же хобби.
- Пусть дети участвуют в совместной работе с взрослыми.

#### **Участие родителей в жизни школы**

- Поговорите с каждым из школьных учителей вашего ребенка хотя бы раз в год.
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он изучает в школе. Предложите помощь в выполнении домашних заданий. Но писать за ребенка сочинение не следует.
- Если в школе родительское собрание, обязательно сходите.
- Принимайте участие в работе родительского комитета. Помогайте школе.
- Если вам что-то в школе не нравится, поговорите с учителями, администрацией. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

#### **Хороший школьный климат**

- Спрашивайте ребенка о проблемах и опасениях, связанных со школой. Он дерется? Его обижают? В коридорах, столовой, туалетах он чувствует себя в безопасности?
- Если в школе по каким-то причинам небезопасно для ребенка, немедленно звоните или пишите непосредственно директору. Потребуйте письменного ответа на ваши вопросы.
- Чем больше вы проводите времени в школе, тем больше вы знаете, что там происходит. Ознакомьтесь с правилами внутреннего распорядка школы и отслеживайте, не нарушаются ли права школьников.

#### **Правила для родителей**

- Договоритесь между собой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.
- Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании.
- Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны. Используйте понятный ребенку язык.
- Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению. Часто оказывается, что ваши требования и взгляды ребенка совпадают.
- Регулярно пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их возрасту и уровню зрелости.
- Когда вы не уверены в том, что следует делать, поговорите с другими родителями, с представителями хурээ и церкви, со школьным

психологом или опытными учителями. Они могут дать вам цельный совет.

- Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит семейные правила. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.
- Выслушайте мнение ребенка о наказаниях. Когда к детям относятся уважительно и серьезно, они могут предложить интересные идеи.
- Будьте постоянны. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются. Абсолютно необходимо менять некоторые правила по мере роста и взросления ребенка.
- Рассматривайте дисциплину как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что наилучшая дисциплина произрастает на почве взаимного уважения и близких взаимоотношений, а не на проявлениях власти или авторитаризма.
- Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если вы почувствовали свое бессилие, злость, обратитесь за профессиональной помощью.
- Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения. Может оказаться, что причины лежат в плоскости эмоциональных или психологических проблем ребенка, или связаны с заболеванием.

### **Контроль со стороны родителей**

- Будьте в курсе того, кто из членов семьи куда и когда идет, что делает. Это помогает правильно строить общение.
- Когда вы куда-то уходите, скажите детям, куда вы идете и когда придете. Оставьте телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения, которому ваш ребенок будет подражать в будущем.
- Когда дети одни дома, звоните им и спрашивайте, как дела.
- Когда ваш ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается и когда он вернется. Сделайте ответы на все вопросы привычкой для ребенка.
- Когда ваш ребенок идет на праздник или день рождения, убедитесь в том, что в доме будут взрослые. Проводите ребенка в гости и познакомьтесь с родителями друга, если вы с ними не знакомы.
- Узнайте, кто родители друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем доме или их доме.
- Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.