



Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог – родителю»



А. Маркин

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА

Казань, 2016

УДК 37
ББК 474
М26

М26 А.И. Маркин

Если Вас беспокоит поведение подростка/ А.И. Маркин. – Казань: «Фолиант», 2016 – 16 с.

«Если Вас беспокоит поведение подростка» (автор А.И. Маркин) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ГАУ ЦППС «Росток», 2016
© А.И. Маркин, 2016
© ООО «Фолиант», 2016



***«Хотите ли вы, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том,
Что, прежде всего – вы родители,
А все остальное потом!»***

Р. Рождественский

Очень часто ко мне на консультацию приходят родители и спрашивают «что происходит с моим ребенком?»: «странности в поведении, отчуждение, агрессия, резкие перепады настроения», «потеряли контакт», «у нас есть подозрения, и они очень страшные...». И когда выясняется, что это больше всего похоже на зависимость (т. к. подобную ситуацию родители наблюдают в течение нескольких месяцев, взяв себе на контроль), а сама проблема носит более ранние тенденции, оказывается, что не обратившись своевременно к специалистам некоторые последствия могут носить необратимый характер.

Можно выделить ряд социально-психологических факторов, провоцирующих зависимое поведение подростков в семье:

- нарушение семейной системы (развод родителей, неполная семья, вновь созданные семьи, появление сводных братьев, сестер и т. п.);
- нарушенные стили воспитания в семье (авторитарность, жестокое обращение с ребенком в семье, гиперопека, непоследовательность в воспитании, отсутствие понимания между родителями, попустительство и безнадзорность, отсутствие духовности, нравственных ценностей в семье);
- чрезмерная занятость родителей, отсутствие эмоциональной близости, общности интересов и контакта с детьми, автономность проживания детей и родителей;
- малообеспеченная семья, проживающая в плохих социально-бытовых условиях, либо семья с высоким материальным достатком и неконтролируемым доступом подростка к материальным средствам;
- дисфункциональная семья, характеризующаяся постоянной конфликтной атмосферой (соперничество между родителями за главенствующее положение в семье, отсутствие сотрудничества и эмоциональной связи между родителями и детьми, постоянная атмосфера напряженности, неприязнь, взаимное перекидывание вины);



- аморальная семья (правонарушения, совершаемые родителями, злоупотребление алкоголем, наркотиками, развратное поведение родителей);
- криминогенная семья (преступное поведение взрослых членов семьи демонстрирует детям «нормы» антиобщественного поведения).

Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял алкоголь, наркотики, курил. Но как уберечь сына или дочь от наркологических проблем? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые общие рекомендации дать можно.

НАЧАТЬ С СЕБЯ

Известно, что алкоголизм и наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность, так как глубина проблемы состоит еще и в том, что алкоголизм родителей является причиной различных отклонений в умственном и физическом развитии детей. Кроме того, ребенок, живущий в условиях семейного алкоголизма, испытывает постоянный стресс, недостаток положительных эмоций и переживаний, чувствует себя незащищенным.

Подобная психотравмирующая ситуация является дополнительным фактором риска формирования аддиктивного поведения. Ситуации, в которых родители допускают употребление алкоголя, служат детям примером для подражания. Недаром, русская народная пословица гласит, что «ребенок учится тому, что видит у себя в доме». Следовательно, задача родителей при распитии спиртных напитков вести себя достойно, не злоупотреблять, делать акцент на общении, а не на алкоголе.



КАК И ЧТО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О ПАВ

Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников (улица, сверстники, Интернет и т. д.), и не факт, что они будут достоверными и адекватными. Постарайтесь дать ребенку правильное представление о медицинских, социальных и правовых последствиях употребления ПАВ.

Поводом для начала разговора могут послужить ситуации из жизни знакомых людей, фильм, в котором затрагивалась тема наркомании, алкоголизма или статья в газете. Основной акцент обсуждения лучше сделать на том, как употребление ПАВ может отразиться на значимых для подростка ценностях, причем беседу не нужно превращать в монолог родителя. Самое разумное – это организовать обмен мнениями, в ходе которого родители тактично могут повлиять на взгляды подростка. Не нужно заострять внимание ребенка на эйфорическом эффекте, вызываемым различными одурманивающими веществами, а также технологии их приготовления и применения. Ошибочно угрожать подростку наказаниями в случае возможной пробы ПАВ, иначе такая угроза сама по себе может стать провокацией. Не стоит даже из лучших побуждений стремиться запугать ребенка, преувеличивая опасность употребления ПАВ, так как это может вызвать у подростка недоверие к сведениям, получаемым от взрослых.



Живите не рядом, а вместе с ребенком. Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки (умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т. п.), дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к ПАВ.

Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности – общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте, когда 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.



Всегда 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 интересоваться делами и жизнью ребенка, выстраивайте доверительные отношения.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления ПАВ. Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишний раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики. Каждому родителю необходимо знать круг общения своего ребенка, поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери. Помните, что запрет на общение можно использовать лишь в самых крайних ситуациях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.

Даже следуя всем этим рекомендациям, нельзя исключить возможность пробы подростком психоактивных веществ. В этой ситуации надо четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, достаточно серьезная, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Чем раньше вы обратитесь за помощью к специалистам, тем больше шансов помочь подростку избежать медико-социальных последствий употребления ПАВ.



КАК ВЫ МОЖЕТЕ РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ У ВАШИХ ДЕТЕЙ?

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.



ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НАРКОТИКИ?

Статистика показывает:

- 45% начинают принимать наркотики из любопытства;
- 43% под влиянием друзей;
- 12% из желания убежать от проблем.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
- Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
- Недостаток любви и поддержки в семье;
- Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
- Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
- Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
- Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
- Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ИХ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.
- Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
- Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт.
- Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т. д.)



- Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

ДОНЕСИТЕ ДО ВАШИХ ДЕТЕЙ, ЧТО:

- Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;
- Сильно портится физическое здоровье;
- Резко снижаются умственные способности;
- Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
- Уменьшается и сходит на нет половая потенция;
- Подросток лишается будущего;



Те, кто употребляет наркотики – не самые крутые. Они самые глупые. Продажа наркотиков – большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурачка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ И ТОКСИКОМАНИИ ПОДРОСТКОВ

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществу (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию «на самотек» – значит заведомо смириться с потерей ребенка.

Не спешите сдаваться, ВЫХОД ЕСТЬ! ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ в решении этой проблемы!





А. Маркин

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения «Росток»**

Адрес:

420057, РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 4 б

Тел/факс: (843)563-35-16

e-mail : cprrkrostok@mail.ru

Сайт: Росток116.рф

Тираж 1000 экз. Печать офсетная. Бумага мелованная.

Отпечатано в ООО «Фолиант»

420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.