

Как оградить ребенка от вредных привычек (для родителей)



Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял эти вещества и был зависим от них. Универсального рецепта, к сожалению, не существует, но некоторые советы дать можно.

Зависимое поведение

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни. И это не обязательно должна быть **зависимость** от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнёров не обходятся без элементов зависимости.

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на неё бесплатны из всех регионов России. Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает **патологический характер**. По большому счёту, зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в изменённое психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

Критерии зависимости:

- человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;
- распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;
- непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;
- скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;
- чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;
- безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь **предрасположенность**. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют.

Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьётся: всё зависит от влияния семьи и окружающей ребёнка социальной среды. Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребёнка. Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое повлияет на психику будущего ребенка.

Пассивное или активное курение во время беременности может привести к ее прерыванию или появлению серьезных нарушений внутриутробного развития ребенка;

- на 28% повышается риск мертворождения и смертности новорожденных;
- риск рождения ребенка с низким весом в два раза больше, чем у некурящих;
- происходит недостаточное образование молока.

У детей — пассивных курильщиков существенно снижается иммунитет. Они чаще болеют респираторными заболеваниями, хроническими бронхитами, заболеваниями среднего уха.

Курение одного и, особенно, обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребенка в будущем.

Как уберечь ребенка от алкоголя?

Постарайтесь, чтобы ребенок не был свидетелем взрослых застолий. Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.

Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

Что делать, если вы заметили тревожные признаки?

Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.

Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить консультацию, сделать анализ.

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.

Заповеди для родителей

1. *Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.*
2. *Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.*
3. *Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.*
4. *Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.*
5. *Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.*
6. *Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.*
7. *Никогда не делайте чужому ребёнку того, чего не сделали бы своему.*