

Дискуссионная площадка «Разговаривать с ребенком о наркотиках нельзя молчать»



Юлия Юрьевна Дерягина
Директор МБУ «Центр социально-психологической
помощи детям и молодежи «Форпост»

Данилова Светлана Владимировна,
начальник ОРМ МБУ «Форпост»,

Еличкина Инна Валентиновна,
начальник методического кабинета МБУ «Форпост»

Вопросы для дискуссии

- Нужна ли профилактика в семье? С какого возраста нужна профилактика в семье?
- Какие помощники есть у родителей в вопросах профилактики зависимого поведения в семье?
- Какие ошибки родителей в профилактике ПАВ в семье могут быть?



Основной закон, управляющий поведением человека



Закон информации:

- Чем больше человек знает, тем эффективнее он действует, тем больше «выборов»
- Чем больше фактов- тем правильнее выбор

Цель профилактической работы родителей со своими детьми

- Научить ребенка ответственно относиться к своему здоровью, осознанно избегая употребления ПАВ

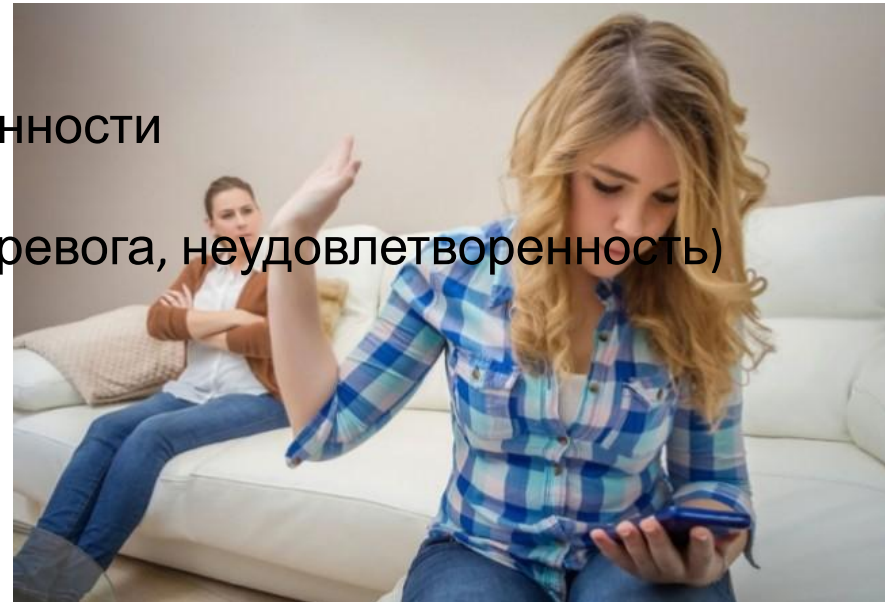
ПАВ –это психоактивные вещества (табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества)



Причины употребления наркотиков детьми и подростками

- Образ жизни семьи: наркомания, алкоголизм. Безнадзорность, бесконтрольность подростка
- Отсутствие единой линии воспитания, постоянства требований
- Эмоциональное отвержение, безразличие, холодность. Недостаток душевного тепла и любви
- Жестокое воспитание: наказания за малейшую провинность
- Воспитание в условиях повышенной моральной ответственности: ребенок с малых лет должен оправдывать надежды родителей
- Гиперопека /гиперконтроль

- Бунтарство
- Отсутствие дисциплины и ответственности
- Отсутствие мотивации
- Внутренний конфликт (депрессия, тревога, неудовлетворенность)
- Проблемы социализации
- Эксперименты над сознанием
- Любопытство
- Давление сверстников



Как говорить с ребенком о профилактике (3-5 лет)

Характеристика возраста

- Основные привычки и отношения к алкоголю и наркотикам формируются в детстве
- Важно получение навыков отказа от ПАВ и решения практических проблем
- Дети не могут долго слушать, важно что то делать самим
- Родитель должен остановить желание, что то сделать самому, хотя так и проще
- Важно научить принимать решения, выбирая его из предложенного диапазона
- Обращаем внимание на ядовитые и опасные вещества

Действия и упражнения

- Определить совместные часы с ребенком: игры, прогулки, чтения
- Объяснить опасность медикаментов. Не брать без разрешения. Круг лиц, которые могут давать лекарства
- Учите основным правилам игры со сверстниками – играть честно, говорить правду, относится к другим так...
- Проговорить, что лично вы ожидаете от ребенка в дружбе, помощи по дому , в его поступках
- Разница между таблетками и конфетами- игра
- Поощряйте следование инструкциям
- Выбор в ситуации: несколько решений
- Выбор самостоятельный одежды или продуктов

Как говорить с ребенком о профилактике (5-9

лет)

Характеристика возраста

- Важна самостоятельность
- Важно научить принимать решения, выбирая его из предложенного диапазона. Получение навыков отказа.
- Обучение через опыт
- Нет четкого представления о будущем
- Фантазия и факты перемешиваются
- Мир такой, каким хотят видеть, а не такой, каким является на самом деле

Знания о ПАВ

- Что такое наркотики, как могут выглядеть, какой вред могут принести.
- Отличие продуктов питания, ядов, медикаментов друг от друга
- Как медикаменты помогают и какой вред могут принести
- Как важно избегать пробовать незнакомые и возможно опасные вещества

Действия и упражнения

- Предоставлять возможность выбора
- Детям необходимы правила, которые будут управлять их поведением, делать правильный выбор
- Интерес к тому, как работает тело, разговор может строиться на принципах ЗОЖ
- Какая еда полезна, а какая является «суррогатом»
- Пример родителей очень важен. Родитель – учитель и модель поведения.
- Каким взрослым в школе можно доверять и обращаться за помощью в экстренных случаях
- Почему употребления алкоголя и наркотиков является неправильным
- Правила в школе на употребление алкоголя и наркотиков
- Учите ребенка четко говорить «Нет». Не спорить, не дискутировать.

Как говорить с ребенком о профилактике (10-12 лет)

Знания о ПАВ

- Виды ПАВ
- Краткосрочное и долгосрочное воздействие ПАВ на организм
- Важно выделить информацию о последствиях на растущий организм
- Последствия употребления алкоголя и других ПАВ, вызывающие изменения в семье, обществе, и в самих людях, потребителях ПАВ
- Информация у наркологов и в специализированной литературе

Действия и упражнения

- Определите постоянное совместное время, когда вы сможете побыть со своим ребенком (совместный ужин, прогулки, кафе, кинотеатр), где сможете уделить полное внимание, а *общение будет легким*
- Предлагайте участие в мероприятиях, где сможет найти новых друзей (спортивные праздники, волонтерское движение, детские и молодежные организации)
- Настраивайте на посещение кружков, секций. Плюсы: повышение самооценки в дружественной группе, ценности здоровой группы, руководитель, которого принимает ребенок- формирование внутренних установок
- Объясняйте как информация способствует распространению употребления ПАВ: СМИ и реклама часто сообщают, что употребление является обязательным и чарующим.
- Четко отделите мифы употребления от реальности
- Продолжайте практику «как сказать «Нет»
- Постарайтесь подружиться с родителями детей-друзей вашего ребенка. Объединяйтесь с другими родителями для того, чтобы найти детям совместные полезные занятия.

Как говорить с ребенком о профилактике

(13-15 лет)

Характеристика возраста

Действия и упражнения

- Возраст контролирующего влияния родителей
- Признаки соревнования у подростков
- Поиск «нового лица», расставание со своим прошлым. Как следствие- разрыв со старыми друзьями, педагогами и взрослыми
- Как никогда нужна сильная эмоциональная поддержка с вашей стороны. Для подростка важна развивающаяся способность любить и быть любимым.
- Первые пробы ПАВ. Начинают употреблять, потому что употребляют друзья. При обсуждении в семье- концентрируйте внимание на быстром неприятном эффекте
- Информация о том, что через несколько десятков лет- может быть у ребенка рак легких- не достигает своей цели. Нужно делать акцент на неприятном запахе изо рта, потемневших зубах, прожженной одежде.

- В свободное время говорите с ребенком о том, что он чувствует и что для него сейчас важно.
- Просматривайте и обновляйте домашние правила по дому.
- Регулируйте «комендантский час». Обсуждайте и слушайте подростка, что он сам думает о правилах.
- Регулируйте пребывание за компьютером
- Говорите о понятии «дружба». Друг –это тот, кто не принесет вред
- Тренируйтесь говорить «Нет»
- Учитесь узнавать проблемные ситуации (попадание в незнакомый дом, где молодые люди пьют и курят)
- Определите круг ситуаций, где могут быть предложены ПАВ и практикуйте четкое и осознанное «Нет»
- В этом возрасте существует высокая озабоченность, как ребенка воспринимают другие. Важно завоевать чувство уважения и компетентности

Как говорить с ребенком о профилактике (16-18 лет)

Характеристика возраста

- Переход от конкретного мышления к абстрактному
- Сформирована ориентация на будущее
- Желание обсуждать с родителями проблемы и пути решения дает возможность помочь ребенку
- ориентация на группу формирует систему ценностей и верования

Знания о ПАВ

- Как долгосрочно и краткосрочно ПАВ
- Возможность фатального исхода при комбинировании ПАВ
- Взаимосвязь между употреблением ПАВ и заболеваниями
- Эффект и последствия управления автомобилем в нетрезвом состоянии
- Реакция общества на употребление ПАВ
- Последствия употребления ПАВ (социальные, психологические, физиологические)

Действия и упражнения

- Продолжайте говорить о вреде ПАВ
- Обсуждайте вероятность того, что среди друзей есть те, кто употребляет ПАВ. Говорите об угрозах и ограничениях в будущем
- Организуйте досуг
- Планируйте безалкогольные мероприятия
- Обеспечьте доступ своевременной информации об угрозах при употреблении ПАВ
- Изучайте сами подобную информацию
- Взаимодействуйте с другими родителями
- Говорите о будущем, о ожиданиях вашего ребенка, планируйте выходы на дни открытых дверей в учебные заведения

Что должно беспокоить родителей?



Ошибки родителей/чего не делать-не говорить

- Не учить получать удовольствие
- Отложить разговор на потом
- Не обсуждать, что такое успех
- Не знать друзей ребенка
- Высмеивать при неудачах/ проявлениях чувств ребенка
- Сравнить с более успешными детьми



Негативные родительские послания:

- Лучше бы тебя не было...
- Я все тебе отдала, а ты...
- Я умру от тебя!
- Я столько с тобой намучилась в детстве и вот снова...
- Вот у соседки такой замечательный ребенок, не то что ты
- Ты еще слишком мал, чтобы иметь свои права

Вопросы, которые важно родителю обсудить с ребенком



- Хочешь быть здоровым? Что это для тебя значит – быть здоровым?
- Для чего тебе вырастать здоровым? Что ты хочешь от жизни получить благодаря здоровью?
- Как ты поймешь, что ты здоров?
- Когда ты точно будешь чувствовать себя здоровым?

Основные помощники профилактики ПАВ

- Делу время, потехе час
- Семейные правила
- Правила жизненные
- Следование четким инструкциям
- Умение следовать алгоритмам
- Законы и общество
- Умение делать выбор. Умение сказать нет
- Знать: медицинские препараты и яды; суррогаты и правильные продукты
- Знать историю своей семьи
- Знать свою историю своего развития
- Физическое и психическое здоровье;
- Регулярное медицинское наблюдение;
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте;
- Личное психологическое благополучие подростка (самооценка, самостоятельность, устойчивость);
- Наличие положительной референтной группы сверстников и авторитетных взрослых
- Организованный досуг



Главный ресурс семьи – это традиции!



- Какие традиции есть в вашей семье?
- Как появились эти традиции?
- Есть ли традиции, которые появились в семье из семей родителей?
- Есть ли новые традиции?

Семейные традиции

- Семейные праздники
- Семейный обед
- Совместная уборка
- Прогулки и походы
- Игры вместе
- Спорт
- Ритуал прощания и приветствия
- Герои семьи



Что можно сделать самостоятельно:

1. Запишите основные моменты вашего общения с ребёнком на диктофон и проанализируйте их на предмет родительских посланий.
2. Вспомните, что говорили вам ваши родители, о том, каким должен быть ребенок, то есть их ожидания по отношению к вам.
3. Пропишите ваши ожидания по отношению к себе.
4. Пропишите ваши ожидания по отношению к ребёнку.
5. Сравните списки и найдите закономерности.
6. Сознательно убирайте из лексикона фразы с негативными посланиями.
7. Придумайте негативным посланиям позитивную



Спасибо за внимание!

