

Как уберечь подростка от зависимостей?

Вредные привычки, приобретенные в подростковом возрасте, часто приходится искоренять в течение всей взрослой жизни. Какие профилактические меры могут принять родители, которые хотят защитить своих детей от зависимости? И как помочь тем, кто уже поддался искушению? Практика показывает, что большинство вредных привычек, от которых сложно избавиться долгие годы, мы приобретаем в подростковом возрасте. Почему подростки начинают употреблять алкоголь и курить сигареты, как уберечь сына или дочь от знакомства с запрещенными веществами и можно ли бороться с уже существующей зависимостью?

Почему они это делают?

Подростки — бесстрашные экспериментаторы. Жажда пробовать новое обусловлена юным возрастом, когда все интересно и хочется «дегустировать» окружающий мир, открывая новые горизонты. Сегодня ваш отпрыск с увлечением учится кататься на скейте, завтра записывается на курсы кройки и шитья, а в перерывах между этими хорошими занятиями пробует плохие — выпивает первый бокал пива или выкуривает сигарету.

Подростковый возраст — один из наиболее сложных этапов в жизни человека, который, согласно исследованиям психологов, длится приблизительно с 11 лет до 21 года (девочки обычно взрослеют раньше, чем мальчики). Ребенок начинает сепарироваться от родителей, учится принимать собственные решения, которые могут противоречить маминым и папиным, пытается себя чувствовать самостоятельным. В этом возрасте тинэйджеры оказываются наиболее подверженными влиянию сверстников и стремятся показать миру свою независимость. Курить и употреблять спиртные напитки подростки начинают по разным причинам: одни таким образом пытаются доказать родителям, что они уже взрослые, другие с помощью «взрослых» атрибутов решают проблему неуверенности в себе, а третьи начинают это делать за компанию, чтобы казаться «крутыми» в своем кругу. Однако в любом случае, вредные привычки подростков — это первый сознательный бунт детей против взрослых и против системы, в которой им приходится существовать.

- В первую очередь этому подвержены дети из неблагополучных семей.
- Во-вторых, это дети, склонные к лидерству, активные, но с неустойчивой психикой.
- В-третьих, это дети, которые зависят от чужого мнения.
- И еще один тип детей, подверженных вредным привычкам, это замкнутые подростки, склонные к философствованию, которые много читают. Они, как правило, пробуют наркотики из любознательности, им интересны новые ощущения.

Профилактические меры.

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Этим принципом руководствуются бдительные родители, которые устраивают за подростком настоящую слежку: собирают сумку в школу, мониторят переписку в социальных сетях, встречаются после уроков, звонят на мобильный. Такой контроль не приводит ни к чему хорошему. Зачастую, желая насолить надоевшим взрослым, подросток пытается уколоть их в самое больное место, прыгнуть в терновый куст, от которого мама и папа так настойчиво пытались отвлечь внимание. Как же тогда предотвратить беду?

На мой взгляд, никаких профилактических мер не существует. Сигареты и алкоголь — это не первопричины, а скорее следствие проблем, с которыми ребенок не может справиться. Я бы посоветовала родителям курящих и пьющих детей подумать о том, что происходит внутри семьи.

Задайте себе вопросы: почему у подростка возникает желание показать родителям, что он независим от них, и вырасти раньше времени; почему он не чувствует себя уверенным и зачем ему «допинг» для принятия себя. Уберечь подростка от пагубных соблазнов все же можно. Постарайтесь, чтобы у сына или дочери было как можно меньше свободного времени, которое бы он проводил во дворе или у компьютера. У ребенка должен быть занят досуг — спорт, музыка, художественная школа и т. д. К примеру, занятия спортом очень хорошо помогают развить мотивацию. Главное, чтобы подростку было интересно. Также нужно выстроить с ребенком доверительные отношения.

Ребенок станет к вам прислушиваться только в том случае, если будет вам верить. Дети любят подслушивать, и взрослым можно пользоваться этим приемом, обсуждая между собой, как наркотики могут разрушить жизнь человека. Нужно рассказывать, как много достойных известных людей лишились жизни только потому, что употребляли наркотики. Но не делайте упор на запреты, ведь это может вызвать обратный эффект и у ребенка появится навязчивое желание.

Если же говорить об алкоголизме и курении, то здесь очень важен собственный пример. В семье должна быть культура употребления алкоголя. Можно даже сделать так, чтобы впервые ребенок попробовал алкоголь дома. Для этих целей выберите что-то кислое и невкусное.

Если уберечь подростка от пробы запретного плода все же не удалось, не отчаивайтесь и ни в коем случае не обвиняйте себя в случившемся. В данном случае важно принимать решение, что называется, с холодной головой. Подросток, видя вашу уверенность, с большей вероятностью прислушается к вашим доводам.

Что могут предпринять взрослые, чтобы отвлечь подростка от вредных привычек?

- Физическая культура либо профессиональный спорт подразумевают здоровый образ жизни и автоматически уводят от проблем, если речь не идёт о применении допинга.
- Постоянное присутствие информации о вреде таких пристрастий. Не навязанное и давящее, а как бы невольно присутствующее в жизни подростка.
- Формирование у подростка сознательного подхода к своему здоровью, к образу жизни.
- Следует научить ребёнка правильно выяснять отношения, уважать себя и окружающих, научить общаться и отстаивать свои права спокойно, с достоинством. Идеальный вариант – присутствие в жизни подростка людей самодостаточных, уверенных в себе и корректных в поведении с окружением.
- Взрослые обязаны научить подростка сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни. И именно это является задачей. А принять решение ребёнок должен сам. Тогда только принятое решение может быть действенным. Для такого выбора подростку следует дать почувствовать в себе силу принимать собственные решения, анализируя приходящую к нему информацию.
- Очень важно окружение. Намного проще подростку не прибегать к дурным привычкам, если окружающие его взрослые следуют принципам здорового образа жизни, не лгут, уравновешены.

Обязательные положительные эмоции, гармоничные отношения, открытость общения, доступность и адекватность взрослых в решении проблем подростка.

Если вы узнали о том, что ваш ребенок начал пить или курить, ни в коем случае не ругайте его, не кричите, не запугивайте и не заставляйте раскаиваться в содеянном, потому что кроме агрессии и страха с его стороны это не вызовет ничего и только усугубит ситуацию. Поговорите с ним и постарайтесь понять причину, которая его подталкивает к покупке очередной пачки сигарет.

Возможно, ребенок, таким образом, пытается донести до вас важную информацию, но не может ее грамотно сформулировать. Взрослая жизнь одновременно манит и отпугивает подростка, а ваша задача как родителя помочь ему преодолеть этот страх и вырасти сознательным, психологически устойчивым и счастливым человеком.

Подросток – личность. Это уже человек, со всеми заложенными природой качествами, присущими лишь ему. Самые близкие люди знают тонкости характера, проблемы ребёнка. В первую очередь они и должны создать все условия для его правильного становления, взросления. Сформировав базу для личного общения, имея авторитет у подростка, намного легче привести его к выбору правильного решения.

