



■ Для вас, родители

Взаимопонимание – лучшее лекарство!

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества. Как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует, но чтобы получить несколько действенных советов, мы обратились к педагогу-психологу Дома детства Е.В. Емельяновой.

– Екатерина Владимировна, скажите, в каком возрасте люди чаще всего подвержены наркозависимости?

– Наркомания – это болезнь молодых, с которой население земного шара борется не одно десятилетие. И если заболеть раком никто сознательно не желает, то употребление наркотических средств – это самостоятельный выбор человека. Чаще всего он совершается в подростковом или юношеском возрасте, когда высок интерес к «экспериментам» над своим образом, чувствами, стилем жизни.

– Как Вы думаете, какие слои населения наиболее поддаются пагубному влиянию?

– Наркомания процветала и в 90-е годы, и в наши дни. Раньше большинство наркозависимых были детьми из социально неблагополучных семей, в которых родители не работают, пьют, склонны к бродяжничеству или вовлечены в криминал. Так у многих сложился стереотип, что употребление наркотиков и алкоголя – это явление «бедных» слоев населения, где ребенок, попав в сложную жизненную ситуацию, пытается заменить реальность на «наркотический дурман». В наши дни мы наблюдаем иное явление. Все чаще наркотиками увлекаются дети из благополучных семей, в которых родители материально обеспечивают свое чадо, следят за его внешним видом, образованием и поведением.

– Что же заставляет подростка принимать наркотики, выбирая заведомо губительный путь?

– Причин этому, как правило, множество. Однако каждый родитель должен держать в зоне внимания основные моменты, чтобы избежать непоправимой беды в семье и сделать жизнь своего ребенка безопасной и счастливой.

Во-первых, нужно помнить, что подростки испытывают жажду к экспериментам. Ребенок, которого мама и папа не только обеспечивают всем необходимым, но и планируют за него настоящее и будущее, становится ограниченным в своей активности и самостоятельности. Он не может определить границ ответственности, а в его сознании формируется устойчивое мнение, что все проблемы могут решить родители. Подросток проявляет «бунтарство» – нарушает установленные рамки, доказывая свою способность к деятельности и проверяя родных на возможность справиться с самыми сложными задачами. Хотя, скорее всего, он не стремится идти против установленных правил, а лишь хочет создать свои нормы, испытать новый



опыт и стать ближе по значимости к взрослым.

Вторая причина вовлечения в наркотическую зависимость – влияние современной субкультуры. Если раньше средства массовой информации избегали трансляции этой проблемы общества, то сейчас многие открыто демонстрируют употребление наркотических веществ. Именно поэтому для многих молодых людей удовольствие от жизни, даже если оно создано искусственно химическим веществом, приравнено к свободе от ограничений и «образу модного и продвинутого человека». Нар-

котики в настоящее время – это не уход от стресса, а демонстрация полного счастья. Чем ярче и экспрессивнее подросток себя ведет, тем больше, по его мнению, он похож на успешного и независимого человека.

Третья причина, которая способствует началу употребления наркотических средств, продиктована временем. Последние десятилетия социум все чаще характеризуется как «техногенная цивилизация». Казалось-бы, стремительно развиваются все отрасли науки, создается новое оборудование, компьютеризируются процессы. В целом – мощно и перспективно! Однако виртуальное общение стало во многом преобладать над реальным. Поэтому многим детям сейчас с трудом удается поддержать разговор не только со взрослыми, но и со сверстниками. А ведь во время общения мы делимся не только словами, но и эмоциями, чувствами, ощущениями. Видя реакцию собеседника, мы делаем определенные выводы, получаем сочувствие и поддержку, осознаем свою значимость. Виртуальное общение не может в полной мере удовлетворить эти потребности. Это всего лишь монолог. Но чувства никуда не исчезают, а накапливаются, и

наркотик может выполнять здесь функцию пускового механизма, который позволяет преодолеть так называемую застенчивость, делает подростка более смелым и открытым.

Это лишь некоторые причины, которые могут привести к употреблению наркотических средств. К этому перечню можно отнести и семейные конфликты, и ссоры со значимым близким, и проблемы взаимоотношений в коллективе, и чувство собственного неприятия и многое другое.

– Екатерина Владимировна, какие советы могут помочь родителям предотвратить употребление психотропных веществ их детьми?

Как при болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от увлечения табаком, алкоголем, наркотиками.

1. Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть – с его достоинствами и с недостатками. Каждый человек хочет ощущать себя значимым, особенным, нужным. Когда ребенок чувствует, что родители радуются его достижениям, повышается уровень самооценки и стремление к новым целям.

2. Создавайте условия для развития ребенка как личности, с возможностью самостоятельного выбора, ответственности и обязанностей. При ограничении активности дети не приобретают собственного жизненного опыта; не убеждаются лично в том, какие действия разумны, а какие – нет; что можно делать, а чего следует избегать.

3. Чаще общайтесь с ребенком. В беседе родитель может поделиться своими чувствами, спросить мнения ребенка, способствуя повышению его значимости. Осознавая, что родители тоже могут испытывать те же чувства, что и он: страхи и опасения, неуверенность, злость, неловкость и прочее, подросток снижает требовательность к самому себе за необходимость соответствовать близким, что, в свою очередь, уменьшает тревожность. Отсутствие контакта с вами заставляет его обращаться

к другим людям, которые могли бы выслушать. Но кто они и какой совет дадут подростку?

4. Будьте с ребенком не только строгим и справедливым, но и честным. В общении с детьми не стоит идеализировать себя. Приводите в пример свои поступки – и хорошие, и не очень. Обсудите вместе, почему так поступили, и какой это дало результат. Так вы добьетесь расположения и открытости со стороны детей.

5. Ставьте себя на место ребенка. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что ребенок может обратиться к вам в любой момент, когда это действительно необходимо.

6. Анализируйте, а не оценивайте оплошности ребенка и помогайте найти выход из ситуации, а не исправляйте ошибки за детей. Мы часто не даем ребенку самостоятельности, а потом удивляемся инфантильности сына или дочери.

7. Качественно проводите время вместе. Оно не всегда исчисляется часами разговоров глаза в глаза. Это может быть и в минуты занятости – за совместным приготовлением ужина, на занятиях спортом, во время прогулки по парку. Важно определить и поддержать интересы ребенка, которые будут самым действенным средством защиты от пагубных привычек.

Безусловно, самое важное – создать благоприятный семейный микроклимат? уметь слышать и понимать друг друга, проводить совместный досуг, почтительно относиться к старшему поколению и оберегать младших, сохранять и соблюдать традиции.

Только в крепкой семье, где ценятся чувства и главным является уважение, царят взаимопонимание и поддержка, где внимание важнее материальных благ, где открытость и честность находят положительный отклик, у подростка формируется ответственное отношение к своей жизни, а, следовательно, полное отрицание наркотиков.

Беседовала И. Корнилова.

Дом детства идет в ногу со временем!

Новые условия обучения, работы и досуга в период пандемии оказались серьезным испытанием не только для взрослых, но и для детей.

Казалось бы, что может быть лучше – не ходить в школу, заниматься в комфортной обстановке, иметь возможность выполнять задания с помощью интернет-поисковиков, проводить массу времени с любимыми гаджетами. Однако первое воодушевление быстро улетучилось, принесся взамен тревожность, неуверенность, снижение активности. Ежедневные стимулы в обычной жизни: режим, общение со сверстниками, поддержка учителей и разьяснение нового материала, как говорится, «на пальцах», придавали детям уверенность в своих силах. В период самоизоляции все это разом исчезло. И если учащиеся младшего и среднего звена постепенно приспосабливались к новым реалиям, то старшеклассники оказались в очень сложной и непонятной ситуации. Перед ними возник ряд вопросов: «Как настроить себя на самостоятельное обучение?», «Где найти поддержку?», «Удастся ли реализовать свою мечту?», «Что будет дальше?».

Уже не первый год медицинский психолог Безенчукского Дома детства организует мотивационную работу с учащимися старших классов и студентами образовательных учреждений. Цикл занятий направлен на повышение у молодых людей уровня стрессоустойчивости, на обучение навыкам саморегуляции и релаксации. При этом самой важной задачей является преодоление высокого уровня тревожности и дезадаптации, что в последнее время наблюдается у большинства подростков, и, порой, приводит к тяжелым эмоциональным срывам и рискам суицидального поведения.

Введенные ограничения способствовали новым формам деятельности в разных учреждениях. В «ногу со временем» шагает и Дом детства! Педагоги-психологи разработали целый ряд тематических онлайн-тренингов и консультаций, которыми воспользовались около 500 учащихся школ Безенчука. Результатом успешной работы стали положительные отзывы ребят, озвученные ими цели, пути их достижения, чувства поддержки и понимания. Эмоциональный ресурс таких занятий отметили и педагоги.

Есть абсолютная уверенность в том, что многие старшеклассники, воспользовавшись новыми навыками и знаниями, уверенно и успешно не только пройдут через экзаменационные испытания, но и начнут счастливую взрослую жизнь!

Образование

Рособрнадзор приглашает принять участие в конкурсе

С 25 июля по 8 августа пройдет конкурс «Я сдал ЕГЭ!», который приурочен к сдаче ЕГЭ.

Условия участия в конкурсе: сделай селфи и расскажи об успешной сдаче экзамена; поставь хештеги: #сдалЕГЭ #конкурсЕГЭ #ЕГЭ; подпишись на аккаунты Рособрнадзора vk.com/rosobrnadzor и «ЕГЭ и ГИА» vk.com/osokoru; пришли ссылку на опубликованный пост на почту: konkurs.ron2020@gmail.com.

Участниками конкурса могут стать учащиеся, которые проживают в любом из регионов РФ и учатся в российских общеобразовательных организациях, а также имеют открытый аккаунт ВКонтакте.

Приём заявок начнётся 25 июля с 9:00 по московскому времени и продолжится до 8 августа 21:00.

Три победителя получают сертификат на 1000 рублей от книжного интернет-магазина «Лабиринт».