

Рекомендации родителям по профилактике зависимого поведения учащихся

Многим родителям удается вырастить ребенка свободным, самостоятельным, способным принимать решения и отвечать за себя и за других. Однако, не всегда получается именно так. Пока ребенок маленький, многое можно сделать.

Советы, которые вы увидите здесь, простые и знакомые, но если их последовательно выполнять, многих бед можно избежать.

Итак, ребенок пошел в школу.

1. Помните, что закончился тот период, когда ваш авторитет был безоговорочным: сначала появляется «первая учительница», и ребенок заявляет, что «только она знает, как правильно», а через несколько лет более значимы будут сверстники.

2. Заботьтесь о своем авторитете «сейчас», в тот момент, когда Вы задумались об этом. Будьте внимательны к Вашим отношениям с ребенком, потому что с каждым годом он более критично относится к Вашему поведению, подвергая сомнению Ваши слова каждый раз, когда они расходятся с делом. Старайтесь не обманывать ребенка. Говорите о людях, значимых для ребенка, позитивно.

3. Помните, что если Вы говорите ребенку неправду, он: а) это обязательно в какой-то момент узнает; б) будет считать, что тоже имеет право Вас обмануть.

4. Помните, что если Вы плохо отзываетесь о близких ребенку людях (папе, маме, бабушке или дедушке и др.), он сначала очень расстраивается, потому что любит всех. Потом он начинает злиться на тех, кто плохо отзывался о близких людях. Если двойственная ситуация затягивается, и ребенок не знает, на чью сторону встать, у него развивается невроз.

5. Если все же родственник заслуживает негативной оценки, сообщите ее, одновременно отметив и позитивные черты (ведь не зря же вы выбрали ребенку в родители именно эту маму или именно этого папу). Объясните ребенку возникшие проблемы взрослого (болезнь, неумение переносить стрессы), если не знаете, как сформулировать свое негативное отношение, не разрушив мир ребенка, обратитесь за советом к психологу.

6. Никогда не переносите негативные черты родственника на ребенка: «ты такой же дурак как отец (мать)». Эта черта закрепится быстро и прочно при данных формулировках. Разделите подходы: «он врет, но это не повод тебе говорить неправду».

7. Всегда выполняйте обещания, данные ребенку. Если не можете выполнить (например, обещали поездку на курорт, а в семье кризис), объясните ребенку ситуацию и выполните обещание при появившейся возможности.

8. Никогда не обещайте по принципу: так надоели приставания «купи-да купи», что скажу «хорошо», пусть только отстанет. Обещайте только то, что можете и (!) готовы выполнить.

9. Договаривайтесь с ребенком. Договор – это обмен потребностями: выясните у ребенка, что ему нужно. Это может быть игрушка, наклейка или что-то более существенное, например, самокат. Сообщите ребенку, что нужно вам. Например, убирать постель по утрам. Договоритесь, сколько раз ребенок должен выполнить ваше желание, прежде чем вы купите ему машинку. Помните, что договор – это не способ

достичь чистоты в комнате или в тетрадах. Договор – это обучение ребенка на коротких примерах помнить о своей ответственности. А приз – это стимуляция ребенка помнить о том, о чем ему помнить не интересно. Если периодически вы с ним договариваетесь, то ребенок в эти дни напрягает свою волю, и она становится такой же натренированной, как и мышцы, если регулярно делать физические упражнения.

10. Эмоции и воля – две составляющие, отвечающие за защиту ребенка от наркотиков. Если ребенок не привык отвечать за свои поступки, он не сможет применить знания об опасности наркотиков на практике. Ведь он привык, что все вопросы за него решают родители, и подсознательно считает, что и от этой опасности, если что, родители тоже спасут.

11. Научите ребенка ответственности за свои дела (уроки, спорт) еще в младшем школьном возрасте. Для этого надо давать ему время на самостоятельное решение (собраться на тренировку, выполнить задание), а потом проверить выполнение и помочь исправить ошибки.

12. Помните, что препятствия к успеху, если их ограниченное количество, не только не вредны, но и полезны. Научившись преодолевать неудачи, ребенок не будет останавливаться при столкновении с ними, а сможет собраться и преодолеть их.

13. Помните, что постоянное недовольство ребенком так же вредно, как и постоянная похвала.

14. Постоянное недовольство. Старательные дети, которым учеба дается нелегко, болезненно реагируют на постоянное недовольство родителей: «почему не «5», вот если бы ты больше старался...». Эти дети постоянно чувствуют себя несостоятельными, у них формируется низкая самооценка и склонность к перепадам настроения. Важно понимать возможности ребенка, тогда уровень требований будет адекватным, и у ребенка будет время не только на выполнение заданий, но и на детские игры. Иначе стремление получить похвалу родителей не позволит ребенку расслабиться, поиграть, почитать, учеба перестанет приносить радость.

15. Постоянная похвала. Бывает, что детей хвалят дома независимо от достижений. Ребенок не может научиться отличать истинные достижения от ложных. Столкнувшись с низкой оценкой в школе, они не могут преодолеть своего разочарования и стараются уйти из неприятной ситуации. Так возникают прогулы, частые и длительные болезненные состояния.

16. Помните, если Вы не замечаете трудностей ребенка, он остается с ними один на один. Ребенок замыкается или ищет утешения и успокоения в среде сверстников. Хорошо, если Вы не решаете за ребенка его проблем, и при этом помогаете ему преодолевать трудности и беды.

Младший подростковый возраст.

Родители хотят, чтоб их дети выросли успешными, здоровыми и счастливыми. Однако, не всегда получается именно так. Родители жалуются, что подростки не уважают старших, совершают глупые поступки, говорят неправду. Уже в 11–12 лет проявляются первые подростковые реакции. Подросток становится непослушным, авторитет сверстников начинает конкурировать с родительским.

Что можно сделать?

1. Помните, что закончился тот период, когда ваш авторитет был безоговорочным. Мнение сверстников становится очень важным, и, уважая подростка, стоит прислушаться, на чье мнение, кроме Вашего, он опирается.

2. Заботьтесь о своем авторитете «сейчас», в тот момент, когда Вы задумались об этом. Будьте внимательны к Вашим отношениям с подростком, потому что он критично относится к Вашему поведению. Он подвергает сомнению Ваши слова каждый раз, когда они расходятся с делом. Старайтесь не обманывать подростка. Говорите о вещах, значимых для него, реалистично, отмечая их слабые и сильные стороны.

3. Помните, что если Вы говорите ребенку неправду, он: а) это обязательно в какой-то момент узнает; б) будет считать, что тоже имеет право Вас обмануть; в) возможно, уже привык к Вашей неправде и копирует Ваше поведение.

4. Помните, что если Вы плохо отзываетесь о близких подростку людях (папе, маме, бабушке или дедушке и др.), он расстраивается, но часто не говорит Вам об этом, потому что боится обидеть. Если родственники ему важны, он выстраивает двойные отношения: с Вами – как будто того родственника нет, с родственником – как будто он не знает о Вашей неприязни. Двойные отношения формируют скрытность, подталкивают к обманам. Если Вы хотите, чтобы подросток был открыт с Вами, будьте готовы обсуждать с ним сильные и слабые стороны окружающих его людей (включая как родственников, так и Вас и его самого).

5. Если все же родственник заслуживает негативной оценки, сообщите ее, одновременно отметив и позитивные черты (ведь не зря же Вы выбрали ребенку в родители именно эту маму или именно этого папу). Объясните ребенку возникшие проблемы взрослого (болезнь, неумение переносить стрессы), если не знаете, как сформулировать свое негативное отношение, не разрушив мир ребенка, обратитесь за советом к психологу.

6. Никогда не переносите негативные черты родственника на ребенка: «ты такой же дурак как отец (мать)». Эта черта закрепится быстро и прочно при данных формулировках. Разделите подходы: «он врет, но это не повод тебе говорить неправду».

7. Выполняйте обещания, данные подростку. Если не можете выполнить (например, обещали поездку на курорт, а в семье кризис), объясните ситуацию и выполните обещание при появившейся возможности.

8. Договаривайтесь с подростком. Подросток ценит договор, так как это средство влияния на окружающих. До этого у него есть только просьбы и капризы, а тут появляется новый способ, когда получение желаемого зависит не только от взрослых, но и от него. Договор – это обмен потребностями: выясните у подростка, что ему нужно. Это может быть желание играть в компьютерные игры дома, или поездка к другу. Сообщите подростку, что нужно Вам. Например, убирать комнату, или записывать домашние задания. Договоритесь на взаимное выполнение обещаний. Если подросток выполнил договор, обязательно выполните свою часть; если не выполнил – не уступайте ему в таком случае, он должен знать, что выполнение обещаний – процесс взаимный. Если у вас не получается договариваться, обратитесь за помощью к психологу.

9. Помните, что договор – это не способ достичь чистоты в комнате или в тетрадах. Договор – это обучение подростка на коротких примерах помнить о своей ответственности.

10. Эмоции и воля – две составляющие, отвечающие за защиту подростка от наркотиков. Если подросток часто находится в плохом настроении, вял, ворчлив, пассивен, стоит выяснить причину. Может быть, плохое настроение связано с низкой самооценкой, неуверенностью, постоянным Вашим недовольством или конфликтами в семье. Подростку можно помочь научиться выходить из плохого настроения, тогда более вероятно, что он не будет использовать психоактивные вещества как лекарство от депрессии.

11. Если подросток не привык отвечать за свои поступки, если он не думает, как будет выбираться из кризисных ситуаций, потому что родители всегда это делали за него, он не сможет применить знания об опасности наркотиков на практике. Он привык, что все вопросы решают родители, и подсознательно считает, что и от этой опасности родители тоже спасут.

12. Научите подростка ответственности за свои дела (уроки, спорт), не вступайте с ним в сговор, когда он просит позвонить тренеру и отменить тренировку, потому что во дворе интересный футбол. Помните, что он провоцирует Вас на обман и потом сам напомнит Вам, что Вы тоже обманываете.

13. Помните, что препятствия к успеху, если их ограниченное количество, не только не вредны, но и полезны. Научившись преодолевать неудачи, подросток не будет останавливаться при столкновении с ними, а сможет собраться и преодолеть их. Поэтому, не делайте за него заданий, если он не может с ними справиться. Если задания адекватны, подростка следует научить справляться самостоятельно или с небольшой помощью. Если задания, с Вашей точки зрения, не стоят труда подростка, прежде чем участвовать в выполнении, подумайте, как он будет справляться с подобными ситуациями, будучи взрослым.

14. Помните, что постоянное недовольство ребенком так же вредно, как и постоянная похвала.

15. Перейдя в среднюю школу, многие подростки начинают хуже учиться. Это важный этап, обратите на него внимание. Причин может быть несколько. а) ребенок взрослеет, начинают доминировать коммуникативные интересы над учебным. б) первая учительница снисходительно относилась к шалостям, новые учителя требуют большей дисциплины. в) Вы много помогали в младшей школе и решили, что дальше ребенок должен справляться сам. г) произошли какие-то важные или даже травматические события в жизни подростка или семьи. В любом случае, стоит обратить внимание на снижение успеваемости, оказать подростку посильную помощь, при неэффективности обратиться к психологу за советом и помощью.

16. В подростковом возрасте появляются перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой. Ребенок, подросток часто не понимает, что с ним происходит, он ищет виноватых в своем плохом настроении и находит – в своем окружении: школа, родители, или в самом себе. Принятие подростка в период эмоциональных срывов – непростая, но очень важная задача родителей.

17. Подростки все больше времени проводят со своими сверстниками. Компании бывают разными – некоторые компании возникают из школьной дружбы, иногда подросток вливается в компании по интересам; подростки, много времени проводящие во дворе, включаются в дворовые компании, которые часто опасны наличием в них криминальных элементов, подростков, употребляющих психоактивные вещества. Занятость подростка в кружках и секциях помогает: а) структурировать свободное время подростка, б) повышать самооценку, так как развиваются умения, которых нет у одноклассников, в) находить друзей среди подростков, занимающихся тем же делом.

18. Стремление стать взрослым – характерная черта подросткового возраста. Появляется она и у младших подростков. Существуют традиционные представления в обществе, определяющие взросление. Среди них такие фразы, как: «Детям курить нельзя» и «Когда станешь взрослым, тогда и будешь пить алкоголь». Эти фразы у подростков вызывают желание попробовать стать взрослыми раньше времени, приоб-

ходить к миру взрослых через сигареты или употребление алкоголя. Особенно «ценным» оказывается опыт, приобретаемый рядом со взрослыми.

19. Младший подросток еще в значительной степени зависим от мнения родителей. Он достаточно неуверенно чувствует себя без родительской поддержки. Именно поэтому родители довольно сильно могут влиять на занятость младшего подростка, его окружение, его учебу. Важно понимать, что перейдя из младшей школы в среднюю. Он не становится взрослым и полностью ответственным за учебу. Стиль отношений, когда родители достаточно времени проводят с подростком, когда они адекватны в требованиях и выполнении обещаний, является самой лучшей профилактикой аддиктивного поведения.

Старший подростковый возраст.

Родители хотят, чтоб их дети выросли успешными, здоровыми и счастливыми. Иногда они для этого отдают ребенку все свободное время. Или тратят много денег на его вещи, питание, развитие, досуг. Многим родителям удается вырастить ребенка свободным, самостоятельным, способным принимать решения и отвечать за себя и за других. Однако, не всегда получается именно так. Родители жалуются, что подростки не уважают старших, совершают глупые поступки, говорят неправду, употребляют алкоголь и наркотики. Что можно сделать, чтобы предупредить такую ситуацию или хотя бы иметь возможность выйти из нее наиболее щадящим способом?)

1. Помните, что в подростковом возрасте авторитет сверстников порой выше авторитета родных. Это закономерность, такое случается довольно часто.

2. Стоит прислушаться, на чье мнение, кроме Вашего, подросток опирается, постараться понять, чем эти люди привлекают подростка. Даже если Вас пугают новые люди и новые идеи, стоит спокойно обсуждать все новое с подростком – это верный путь, что он не закрыется от Вас и в дальнейшем сможет выслушать Вашу точку зрения.

3. Если Вам кажется, что подросток не обращает внимания на Ваше мнение, помните, что в глубине души он ценит родных и те правила, которые когда-то вводились в семье. Однако, особенность подросткового возраста такова, что он хочет все перепроверить.

4. Позабываетесь о своем авторитете «сейчас», в тот момент, когда Вы задумались об этом. Будьте внимательны к Вашим отношениям с подростком, так как он подвергает сомнению Ваши слова каждый раз, когда они расходятся с делом. Старайтесь не обманывать подростка. Говорите о людях, значимых для него, реалистично, отмечая их слабые и сильные стороны.

5. Помните, что если Вы говорите подростку неправду, он: а) это обязательно в какой-то момент узнает, и, скорее всего, уже узнал; б) он будет считать, что тоже имеет право говорить неправду, в том числе и Вам; в) возможно, он уже привык к Вашей неправде и копирует Ваше поведение.

6. Помните, что если Вы плохо отзываетесь о близких подростку людях (папе, маме, бабушке или дедушке, других людях), он расстраивается, а иногда и злится, не говоря Вам об этом. Если родственники ему важны, он может выстраивать двойные отношения: с Вами – как будто того родственника нет, с родственником – как будто он не знает о Вашей неприязни. Двойные отношения формируют скрытность, подталкивают к обманам. Если Вы хотите, чтобы подросток был открыт с Вами, будьте готовы обсуждать с ним сильные и слабые стороны окружающих его людей (включая как родственников, так и Вас) и его самого.

7. Если все же родственник заслуживает негативной оценки, сообщите ее, одновременно отметив и позитивные черты (ведь не зря же вы выбрали ему в родители

именно эту маму или именно этого папу). Объясните ребенку возникшие проблемы взрослого (болезнь, неумение переносить стрессы), если не знаете, как сформулировать свое негативное отношение, не разрушив мир ребенка, обратитесь за советом к психологу. Иногда говорить о родственнике, который «сидит в печенках», помогает юмор. Подростки прекрасно на него реагируют, а юмор позволяет в мягкой форме выразить любые негативные чувства.

8. Никогда не переносите негативные черты родственника на подростка: «ты такой же лгун как отец (мать)». Если подросток злится на Вас, он постарается стать похожим на родственника, с которым Вы в ссоре, примеряя на себя как позитивные, так и негативные его черты.

9. Выполняйте обещания, данные подростку. Если не можете выполнить (например, обещали поездку на курорт, а в семье кризис), объясните ситуацию и выполните обещание при появившейся возможности.

10. Договаривайтесь с подростком. Подросток ценит договор, так как это средство влияния на окружающих. До этого у него были только просьбы, требования и скандалы, а тут появляется новый способ, когда получение желаемого зависит не только от взрослых, но и от него. Договор – это обмен потребностями: выясните у подростка, что ему нужно. Это может быть желание играть в компьютерные игры дома, или поездка к другу, деньги. Сообщите подростку, что нужно Вам. Например, убирать комнату, или сообщать Вам, если он задерживается, или помощь в хозяйственных делах. Договоритесь на взаимное выполнение обещаний. Если подросток выполнил договор, обязательно выполните свою часть; если не выполнил – не уступайте ему в данном случае. Он должен знать, что выполнение обещаний – процесс взаимный. Если у вас не получается договариваться, обратитесь за помощью к психологу.

11. Помните, что договор – это не способ достичь чистоты в комнате или в квартире. Договор – это обучение подростка на коротких примерах помнить о своей ответственности.

12. Эмоции и воля – две составляющие, отвечающие за защиту подростка от наркотиков. Если подросток часто находится в плохом настроении, вял, ворчлив, пассивен, стоит выяснить причину. Может быть, плохое настроение связано с низкой самооценкой, неуспешностью, постоянным Вашим недовольством или конфликтами в семье. Подростку важно помочь научиться выходить из плохого настроения самостоятельно, тогда более вероятно, что он не будет использовать психоактивные вещества как лекарство от депрессии.

13. Если подросток не привык отвечать за свои поступки, если он не думает, как будет выбираться из кризисных ситуаций, потому что родители всегда это делали за него, он не сможет применить знания об опасности наркотиков на практике. Ведь он привык, что все вопросы решают родители, и подсознательно считает, что и от этой опасности, если что, родители тоже спасут. Помогайте ему справиться с кризисами, но не спасайте в каждой мелкой ситуации – пусть он научится отвечать перед учителями за прогулы и двойки, будет поставлен в неприятную ситуацию беседы с тренером, который требует ответственного отношения к занятиям. Обучайте его, как справляться с трудностями, но не делайте это за него.

14. Научите подростка ответственности за свои дела (уроки, спорт), не вступайте с ним в сговор, когда он просит позвонить тренеру и отменить тренировку, потому что во дворе интересный футбол. Помните, что он провоцирует Вас на обман и потом сам напомнит Вам, что Вы тоже обманываете.

15. Помните, что постоянное недовольство ребенком так же вредно, как и постоянная похвала.

16. Перейдя в старшую школу, многие подростки начинают задумываться, куда они пойдут после школы. Поддерживайте в них интерес к выбору профессии, обсуждайте с ними, но оставляйте их постоянно в состоянии выбора, чтобы даже ваше совместное решение на последнем этапе принимал он сам. Это придаст ему больше собственной значимости в случае удачного выбора и избавит Вас от обвинений, что «ты меня туда засунули», если выбор будет неудачен.

17. Для подросткового возраста характерны перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой. Подросток часто не понимает, что с ним происходит, он ищет виноватых в своем плохом настроении и находит – в своем окружении: школа, родители, или он сам. Принятие подростка в период эмоциональных срывов – непросто, но очень важная задача родителей.

18. Подростки все больше времени проводят со своими сверстниками. Компании становятся разными – некоторые компании возникают из школьной дружбы, иногда подросток вливается в компании по интересам; подростки, много времени проводящие во дворе, включаются в дворовые компании, которые часто опасны наличием в них криминальных элементов, подростков, употребляющих психоактивные вещества. Занятость подростка в кружках и секциях помогает: а) структурировать свободное время подростка, б) повышать самооценку, так как развиваются умения, которых нет у одноклассников, в) находить друзей среди подростков, занимающихся тем же делом.

19. Стремление стать взрослым – характерная черта подросткового возраста. Существуют традиционные представления в обществе, определяющие взросление. Среди них такие фразы, как: «Детям курить нельзя» и «Когда станешь взрослым, тогда и будешь пить алкоголь». Эти фразы у подростков вызывают желание попробовать стать взрослыми раньше времени, в том числе, приобщиться к миру взрослых через сигареты или употребление алкоголя. Особенно «ценным» оказывается опыт, приобретаемый рядом со взрослыми.

20. Не секрет, что многие подростки «пробуют» алкоголь и наркотики. Эта опасность в наше время существует среди различных контингентов – от гимназий и лицеев до коррекционных школ. На первом этапе защиты от опасностей психоактивных веществ могут стать: а) память о предостережениях родителей или обещания, данные родителям. Это действует, если к подростковому возрасту сохранились доверительные отношения в семье. б) способность осознать последствия. Формируется только при обучении ребенка в более раннем возрасте проговаривать aloud различные сложные или чрезвычайные ситуации. в) хорошая самооценка подростка. Такой подросток не будет употреблять только для того, чтобы хорошо выглядеть в глазах товарищей, г) выбор компании. Если в компании подростка не принято употреблять наркотики, опасность употребления подростком наркотиков значительно снижается.

21. Для подростка, который однократно попробовал алкоголь или наркотики, опасным является а) спокойное отношение родителей к инциденту: «дети балуются», «вся молодежь такая», б) эмоциональная нестабильность подростка, плохие отношения в семье и убеждение подростка, что действие алкоголя или наркотиков снимает душевное напряжение. в) безнадзорность, когда родители не только не в курсе жизни ребенка, но и не замечают изменений, которые с ним происходят до первых краж или звонка в милицию.

22. Если подросток изменился в поведении, стал скрытен, агрессивен к родителям, сменил состав друзей, периодически находится в эмоционально необычном состоянии (возбужденном или погруженном в себя), если нарушен прежний контакт между родителями и подростком, если из дома пропадают деньги и вещи, стоит задуматься о причине перемен. Наркотики – одна из возможных причин. Консультация у психолога и нарколога может прояснить ситуацию, помочь разобраться в изменении состояния подростка, оказать адекватную помощь.

23. Если подросток уже принимает наркотики или родители предполагают, что у подростка появились наркотики, но он сам отказывается говорить на данную тему, родители могут обратиться к психологу без подростка. Психолог, побеседовав с родителями, поможет им выстроить отношения таким образом, чтобы консультация подростка у психолога или нарколога стала возможной.

24. Признание проблемы – первый шаг к решению проблемы.