«Как уберечь ребенка от зависимости»

Зависимость это проблема, которая не только затрагивает большое число взрослых, но и не обходит стороной и детей. В стремлении получить новые ощущения, подражать кумирам, почувствовать себя взрослым, приобщиться к компании дети прибегают к таким видам поведения, которые вызывают зависимость. Любая зависимость приводит к негативным последствиям: ухудшается психическое и соматическое здоровье, разрушаются социальные связи, сужается круг интересов. Зависимость это всегда потеря свободы и контроля над своей жизнью. Все желания, цели и ценности будут подчинены объекту зависимости. Зачастую ближе к подростковому возрасту, родители оказываются перед непростой задачей как оградить своего ребенка от подобной беды. Ведь подростковый возраст это самый трудный из всех детских возрастов. Родители порой не узнают своего ребенка, ведь после относительно спокойного младшего школьного возраста, подростковый кажется бурным и сложным. Вместе с тем, это самый ответственный период, с одной стороны у подростка в это время становится личность, формируется отношение к себе, к людям, к обществу. Закладываются первые цели на взрослую жизнь, складываются нравственные установки. Особенно заметен возникший интерес к своему внутреннему миру, потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, свои чувства и возможности, разбираться со многими сложными переживаниями. С другой стороны, подросток становится менее ориентирован на родителей, впервые мнение друзей для него может стать таким же или более важным, чем родительское, он больше обращает внимание, что сейчас модно в обществе. При таких сложных изменениях в психике ребенка многие родители испытывают растерянность, как теперь выстроить отношения и как оградить его от угроз.

Важно помнить, что основная ответственность за предупреждение развития зависимости у ребенка лежит на его родителях. Воспитательная работа в школе, деятельность профилактических служб носит вспомогательный характер для семьи. Прежде всего, никто не способен знать ребенка лучше, чем его родители. Зачастую, родители полностью рассчитывают на работу педагогов и врачей, считая, что сами не должны касаться этой проблемы, или склонны считать, что во всем виноват только социум и окружение подростка, таким образом, перекладывая ответственность. Однако доверие в семье, когда подросток может рассказать о своих проблемах, внимание к его жизни, изменениям в поведении, осведомленность о делах никогда не заменят социальные службы. Так же из семьи идет воспитание в ребенке уверенности, умения отказываться, не поддаваться уговорам, формирование у него твердых нравственных принципов. Эта работа должна начаться задолго до подросткового возраста и подкрепляться личным примером. А атмосфера доверия и любви в семье это лучшая профилактика наркомании или алкоголизма.

Внимательно следите, что говорит ребенок, как себя ведет. Часто некоторые «мелочи» могут быть первыми тревожными звоночками. Следите, какие новые сленговые словечки появились в его речи и старайтесь узнавать, что они значат, быть в «теме». Отмечайте изменения в настроении: выросшую агрессивность, враждебность к вам, или резкие эмоциональные перепады, подавленность. Может возникнуть бессонница, странное возбуждение в ночное время и сонливость днем. Естественно резко снижается школьная успеваемость, появляется большое число замечаний за нарушение дисциплины. Сужается круг прежних интересов, ребенок отгораживается от прежних увлечений и хобби.

Знайте круг общения ребенка: могут возникнуть странные встречи, подозрительные дела. Точно ли вы знаете, где находится ваш ребенок в свое свободное время?

Точно знайте, какое точное количество денег у вас хранится дома, в кошельке и сколько вы даете ребенку на карманные расходы. Это поможет отслеживать его траты или пропажу денег из дома. Порой родители не знают точную сумму денег в собственном кошельке и могут долгое время не замечать их пропажу. Если это произошло, стоит вывести ребенка на прямой разговор: сможет ли ребенок внятно объяснить на что он их потратил?

При возникновении подозрений, помните, что в ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» работает «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» **– 8 (4912) 25-95-27.** При звонке на этот номер из любого населённого пункта Рязанской области Вы можете получить бесплатную анонимнуюконсультативную помощь квалифицированных специалистов по вопросам профилактики, диагностики, лечения алкогольной инаркотической зависимости, а также по вопросам созависимости и детско-родительских отношений.

Часы работы «Телефона доверия»: понедельник – пятница с 08:00 до 20:00.