

О наркотиках и подростках



Профилактика зависимости у подростков

Данный текст относится ко всем видам зависимости, в том числе компьютерной. Но говорить мы будем именно про химические виды зависимости.

Для того, чтобы понять, почему подросток обращается к наркотикам, нам надо разобраться в том, зачем подросток это делает. Во-первых, они дают чувство принадлежности к группе, ведь редко кто употребляет в одиночестве. Плюс подросток ищет значимых людей среди своих сверстников и ребят постарше. Закрепляют это и ритуалы, связанные с употреблением. Во-вторых, это своего рода сепарация (отделение) от родителей, подросток начинает исследовать для себя новый мир, идет вразрез с волей родителей и иных взрослых. И то, и другое – биологический механизм, необходимый для нормального развития психики подростка, подавлять его не надо.

Плюс вред от наркотиков подростки редко видят. Они слышат от взрослых, что «наркотики убивают», но опыт их подростковой среды говорит об обратном. Сейчас стоит отступить и описать один занятный феномен – «ошибка выжившего». Он заключается в том, что мы судим о частоте какого-либо явления, основываясь на опыте тех, кто, как это ясно из названия, выжил. На наркотиках этот эффект очень показателен. «Мой друг употребляет 2 года, до сих пор жив». Или «да эта штука разрешена в самых продвинутых странах!». Данный фактор работает и наоборот, например, многие боятся летать на самолетах, ведь «они так часто разбиваются». Хотя если сравнить количество благополучно перелетевших пассажиров, то выяснится, что это самый безопасный вид транспорта, просто авиакатастрофы вызывают значительно больший резонанс. Автомобили намного опасней, но мы на них передвигаемся каждый день, потому доверяем им больше. Тут кроется еще одна опасность – то, что близко, то, что

знакомо, тому мы доверяем. Или тем. Сверстникам, например, потребляющим, в том числе.

И тут мы подходим к тому, что отличает подростковую зависимость от взрослой. Это семья. Не значит, что родителям нужно впадать в чувство вины и посыпать голову пеплом, но стоит обратить внимание на несколько вещей:

- Получает ли подросток достаточно позитивных и новых впечатлений и эмоций (не связанных с учебой)
- Являются ли родители авторитетом для подростка (иногда и такое бывает)
- Безопасно ли ему дома? В том числе, психологически.
- Насколько сильно подросток чувствует давление со стороны родителей? Чувствует ли он острую необходимость обрести чувство отделённости от них?
- Достаточно ли доверия у членов семьи друг к другу? Принято ли безопасно выражать свои эмоции и делиться сложностями? Или можно столкнуться с осуждением?
- Принято ли избегать сложностей в семье, замалчивать их?

Это сложные и болезненные вопросы, да и не найдется семьи, где все благополучно, но это не значит, что мы не можем использовать их как ориентиры. Часто наша тревога за детей заставляет нас вести себя необдуманно, излишне контролировать, критиковать. Успокоить свою тревогу и не давить на подростка – то, к чему нужно стремиться. Воспитывать его уже поздно, в лучшем случае, вы можете стать доверенными близкими, друзьями, членами безопасной и теплой семьи. В худшем – примером того, как делать не надо.

В связи со всем этим, конкретные рекомендации:

- 1) Меньше тревоги. Вы можете ее переживать сколько угодно, но не давайте ей завладеть всеми вашими действиями. Не нужно копаться в телефоне и в переписке у ребенка, доверие потеряете, а если он захочет что-то спрятать – спрячет.
- 2) Не нужно придавать гигантское значение оценкам на учёбе. Потому как на критику подросток отреагирует дистанцированием. Вопрос «Как дела на учёбе?», заданный с должным напряжением замечательно учит врать, потому как попробуй тут скажи правду, сразу получишь.
- 3) Говорите с подростком. Попробуйте заинтересоваться тем, что важно ему или ей. Только искренне, пожалуйста. Ему не 3 года, чтобы радоваться натянутой родительской улыбке в ответ на кляксы на листе.
- 4) Организуйте впечатления. Настоящие, искренние. Представьте, что будет чувствовать подросток, если вы предложите ему прыгнуть с парашютом, пойти пострелять в настоящем тире из настоящего оружия, отправиться рисовать закат в ближайшую деревню, сходить на чайную церемонию, посмотреть в кино интересный ему фильм (лучше если сам выберет). Пусть это не будет тяжким трудом для достижения успехов, а просто радостью, впечатлениями. Кроме того, такие штуки здорово поднимают авторитет вашего ребенка в глазах сверстников.
- 5) Гордитесь им. Вслух. Искренне. И вам приятно, и подростку важно.
- 6) Будьте безопасными. Пусть подросток знает, что с вами можно посоветоваться и не услышать критику, что он может прийти к вам с любой проблемой. Можно просто сообщать ему об этом периодически, а в тот момент, когда он попробует проверить, так ли это, нужно дать ему позитивный опыт, не обмануть доверие.

В конце концов, так подростки действительно чувствуют, что их любят.