

ЗОНЫ РИСКА В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Родителям обычно прекрасно известно, где "слабое место" их подростка, в каких ситуациях он хлопает дверью, когда молчит и замыкается в себе, какой уровень стресса ему по силам. И все-таки взрослым всегда важно знать, на что обратить внимание, как подстраховать своих детей в сложных обстоятельствах.

Прежде чем смотреть на жизнь подростков со стороны, с позиции взрослого, необходимо понять, как воспринимают риск сами подростки. Выявили три группы ситуаций, которые школьники назвали рискованными .

Первая группа — ситуации, в которых человек по собственной воле заведомо вредит своему здоровью.

Вторая — случаи, когда можно стать жертвой своих экстремальных увлечений. В первом и втором случаях велико влияние сверстников и кумиров.

Третья — азартные игры, когда есть шанс и выиграть, и проиграть.

Очевидно, что чаще всего подросток рискует сам, по собственному выбору: ради положительных эмоций и снятия стресса, для получения адреналина, в надежде на новый опыт, новые отношения, неудачу или по другим причинам. При этом чаще всего подростки связывают риск с вредным для здоровья поведением и страхом потери контроля.

У опрошенных школьников были обнаружены гендерные особенности восприятия риска: нечувствительность некоторых юношей к риску и боязнь девушек оказаться жертвой ограбления, изнасилования или психологического воздействия.

Чтобы снизить риски, нужно действовать сразу во всех направлениях: разговаривать, объяснять, менять среду, консультироваться со специалистами, ограничивать, поощрять, мотивировать, направлять. Меняться самим, узнавать больше, стремиться быть более компетентными и авторитетными родителями в глазах подростка. А главное — научиться уважать и понимать подростка, поддерживать его, сохранять контакт и доверие.

Родителям не нужно бояться начинать разговор о курении, употреблении алкоголя и других наркотических средств до того, как подросток познакомится с ними. Так мы увеличиваем вероятность того, что информация о влиянии вредных привычек на организм поможет ребенку сделать осознанный выбор и сохранить здоровье.

Если ребенок уже начал экспериментировать с сигаретами, алкоголем или наркотиками, можно вместе с подростком честно обсудить все "плюсы" и "минусы" такого поведения. Внимательно выслушав его аргументы "за", мы можем помочь ему найти как можно больше аргументов «против», а заодно обратить его внимание на более увлекательные, приятные и осмысленные занятия.

АЛКОГОЛЬ — НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Большинство подростков чаще всего употребляют пиво и слабоалкогольные коктейли. Пиво особенно опасно для молодых людей, поскольку к нему легко привыкнуть, оно становится частью образа жизни. Частое употребление пива или вина в большом количестве равносильно употреблению крепких напитков. Маленькая бутылка пива (0,33 л) эквивалентна по содержанию алкоголя 125 мл вина и 40 мл водки.

В качестве причин употребления алкогольных напитков подростки часто называют желание усилить хорошее настроение или исправить плохое, отвлечься от проблем, облегчить общение с противоположным полом, почувствовать себя взрослым, не отставать от сверстников.

Если подросток пришел домой пьяным, надо с ним поговорить. Лучше это сделать обоим родителям на следующий день. Ругать и читать мораль бессмысленно, лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Узнайте, где, вместе с кем и при каких обстоятельствах это произошло. Не устраивайте допрос, говорите спокойно, подведите итог: теперь, когда ребенок получил новый опыт, ему решать, как вести себя дальше.

В 13–15 лет подросткам не верится, что алкоголь может стать причиной инфаркта или язвы желудка. Надо предупредить, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, что может стать причиной неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также интоксикации организма и обострения хронических заболеваний.

НАРКОТИКИ: НЕ БОЯТЬСЯ ОБСУЖДАТЬ

Возраст молодых людей, употребляющих психоактивные вещества, постоянно снижается, а ассортимент этих веществ — расширяется. В некоторых странах употребление молодежью «легких» наркотиков уже стало более серьезной проблемой, чем курение.

Многие подростки считают наркотики элементом молодежной субкультуры. Если спросить их о причинах употребления психоактивных веществ, ответы будут вполне предсказуемыми: "за компанию", "снимает напряжение", "для уверенности", "из-за плохих отношений с родителями", "от нечего делать", "из интереса", "для удовольствия", "не могу отказаться".

Взрослым часто кажется, что в их благополучной семье ребенок застрахован от употребления наркотиков. Но гиперопека заботливых родителей, которые лишают детей самостоятельности, может привести к тому, что ребенок не научится самоутверждаться в коллективе, сопротивляться давлению сверстников, будет легко поддаваться уговорам, а значит, рискует попасть в сети распространителей наркотиков. К такой же ситуации может привести и другая крайность — отсутствие контроля со стороны родителей, предоставление ребенку полной свободы действий.

Признаки и особенности поведения, которые позволяют допустить, что ребенок употребляет наркотические вещества: □

- резкие перепады настроения и физического состояния, например ярость, переходящая в смех, повышенная активность, резко сменяющаяся вялостью и сонливостью; □
- неадекватность поведения (повышенная возбудимость, смешливость, бессвязная речь, нарушение координации) без характерного алкогольного запаха; □
- возрастание расходов у ребенка, пропажа денег из дома; □
- резкое изменение круга общения и появление специфического жаргона.

Если что-то подобное происходит с вашим ребенком, не спешите делать однозначные выводы, читать нотации, угрожать или наказывать. Проконсультируйтесь с психологом и, если ваши опасения подтвердятся, пойдите к нему вместе с ребенком. И главное, сохраняйте с ребенком контакт. Ваша поддержка и понимание помогут ему справиться со сложностями.

РОДИТЕЛИ МОГУТ СНИЗИТЬ РИСКИ

Существует множество факторов, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения. Назовем только некоторые, самые важные:

- взаимопонимание и поддержка в семье, доверительные отношения с родителями;
- хорошие отношения с преподавателями и сверстниками в школе;
- самоуважение, высокая самооценка, знание себя, способность к самоанализу;
- твердые представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, развитое нравственное чувство;
- оптимизм, чувство уверенности в будущем, стремление получить образование, найти хорошую работу;
- отсутствие примеров злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков в окружении подростка;
- рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности.

Эти факторы определяются во многом родителями, их собственным поведением и отношением к детям. Одним родителям это удастся интуитивно, они хорошо чувствуют своего ребенка и умеют дать ему то, в чем он нуждается. Другие переживают и действуют методом проб и ошибок. Есть и те, кому приходится осваивать теорию, факты и цифры, чтобы быть убедительными в своих объяснениях или запретах. В любом случае, усилия не пропадут даром, ведь риски — это вероятность наступления неприятного события, но отнюдь не его неизбежность.