

Брошюра разработана отделением медицинской профилактики КГБУЗ «Красноярский краевой наркологический диспансер №1», т. (391) 221-96-27.

г. Красноярск, 2009 год.

Распространяется бесплатно.

Искусство **ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

Руководство для родителей





*До 5 лет обращайся с сыном как с царем,
с 5 до 15 лет – как со слугой,
после 15 лет – как с другом.
Древнеиндийская мудрость.*

*«Брак» в работе родителей –
нагрузка на общество.
А. С. Макаренко.*

Ни один из родителей не желает
своему ребенку ничего плохого. Но в жизни часто
получается так, что или родители «теряют»
детей, или дети — родителей, даже продолжая
жить на одной территории. Очень больно и
тяжело принять и осознать, что твой ребенок
страдает от алкогольной или наркотической
зависимости.

Что же необходимо знать родителям,
чтобы никогда не испытывать такой боли?

В этой брошюре мы поговорим о психологических и физиологических особенностях подросткового возраста, о том, как психологический климат в семье, родительские установки, позиция взрослых по отношению к ребенку определяют его дальнейшую жизнь.

Надеемся, что эта информация поможет вам иначе взглянуть на ваше «чадо» и отношения с ним.



3. МНЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ДРУЗЬЯ МОЕГО СЫНА (ДОЧЕРИ) ДУМАЛИ ОБО МНЕ:

- А.** Хорошо.
- В.** Меня не интересует, что они обо мне думают.
- С.** Мне не хотелось бы делить его (ее) с друзьями.

4. ЕСЛИ У МОЕГО СЫНА (ДОЧЕРИ) ПОЯВИТСЯ НОВЫЙ ДРУГ ИЛИ ПОДРУГА, ТО:

- А.** Я оставлю это на усмотрение своего ребенка. Он вправе сам выбирать себе друзей.
- В.** Я постараюсь как можно ближе с этим ребенком познакомиться и по возможности подружиться.
- С.** Я посмотрю на это отрицательно. Незачем иметь много друзей и подруг.

5. ЕСЛИ Я УЗНАЮ, ЧТО ДРУГ ИЛИ ПОДРУГА МОЕГО СЫНА (ДОЧЕРИ) ВЕДЕТ СЕБЯ В ШКОЛЕ ИЛИ НА УЛИЦЕ ПЛОХО, ТО Я:

- А.** Обсужу создавшуюся ситуацию со своим ребенком, предоставлю ему самому сделать вывод.
- В.** Не буду обращать на эти вопросы внимания, лишь попытаюсь больше общаться со своим ребенком.
- С.** Все-таки попытаюсь запретить дружить с таким ребенком.

6. Я СЧИТАЮ, ЧТО ХОРОШИЕ ДРУЗЬЯ:

- А.** Бесценный подарок на всю жизнь.
- В.** Это большая редкость в наше время.
- С.** Порой бесцеремонно отнимают твое время.

7. НАШЕЙ ДРУЖБЕ С ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ УЖЕ:

- А.** 10 и более лет.
- В.** 5 и более лет.
- С.** Я не имею друзей столь длительное время.

8. В НАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ НЕПРЕЛОЖНОЕ ПРАВИЛО:

- А.** Друзья проверяются радостью твоего дома.
- В.** Друзей не выбирают.
- С.** Друзья познаются в беде.

9. ЕСЛИ К МОЕМУ РЕБЕНКУ ПРИХОДЯТ ДРУЗЬЯ:

- А.** Я стараюсь с ними пообщаться.
- В.** Я даю им возможность полной свободы общения без моего участия.
- С.** Я не люблю, когда они приходят.

10. МОЙ РЕБЕНОК РАССКАЗЫВАЕТ ОБО ВСЕХ СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ:

- А.** Всегда подробно и просит совет, если в этом есть необходимость.
- В.** Рассказывает только то, что считает нужным.
- С.** Не рассказывает вообще.

11. ЕСЛИ МЫ ЕДЕМ КУДА-ТО НА ЭКСКУРСИЮ И С НАМИ ХОТЯТ ЕХАТЬ ДРУЗЬЯ СЫНА (ДОЧЕРИ), ТО:

- А.** Мы берем их с собой.
- В.** Мой ребенок с такими просьбами не обращается.
- С.** Я категорически против таких поездок.
За одним уследить и то трудно.



Результаты



- **Если у вас больше ответов А**, это говорит о том, что вы уделяете большое внимание развитию у собственного ребенка коммуникативной культуры, на своем примере демонстрируете умение быть другом собственному ребенку и своим друзьям. Построение ваших отношений с ребенком подобным образом позволит ему преодолеть чувство одиночества, поверить в собственные силы, быть авторитетным и успешным среди сверстников.
- **Если у вас больше ответов В**, то можно констатировать наличие разногласий между вами и вашим ребенком по вопросу значимости в вашей семье дружбы как понятия. Вы учите своего ребенка корыстолюбию в дружбе, а это, как правило, даром не проходит. Вы сами не очень желаете иметь друзей, и эти традиции привносите в жизнь собственного ребенка. Вам неинтересно знать, как складываются его отношения со сверстниками, каково его положение в детской среде. Вы очень рискуете. По мере своего взросления ребенок может приобрести таких друзей, которые отдалят его от вас на долгие годы.
- **Если у вас больше ответов С**, то стоит задуматься над тем, какие всходы вы получите через некоторое время из посеянных вами зерен. Ваша воспитательная система трещит по швам и вот-вот развалится. Вам необходимо ее срочно пересмотреть. Ваш ребенок страдает без хороших друзей, и вы сами не стали ему хорошим другом. Вы рискуете эмоционально отдалиться от ребенка. Используя в своем педагогическом арсенале лишь запретительные меры, нельзя воспитать ответственного, уверенного в себе человека.

КАК ВОЗНИКАЕТ И К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТСТРАНЕННОСТЬ?



*С*амые первые эмоциональные ощущения ребенок начинает получать при общении с родителями еще в дородовой период. И качество этих ощущений напрямую зависит от того, испытывает ли женщина в этот период чувство безопасности и спокойствия.

Общаясь со своим ребенком, вы, сами того не осознавая, формируете либо мешаете формированию у него чувства защищенности, собственной ценности и любви к самому себе. Ваши чувства, настроение, поведение – это первый опыт общения, который приобретает ваш ребенок и использует всю последующую жизнь на бессознательном уровне.

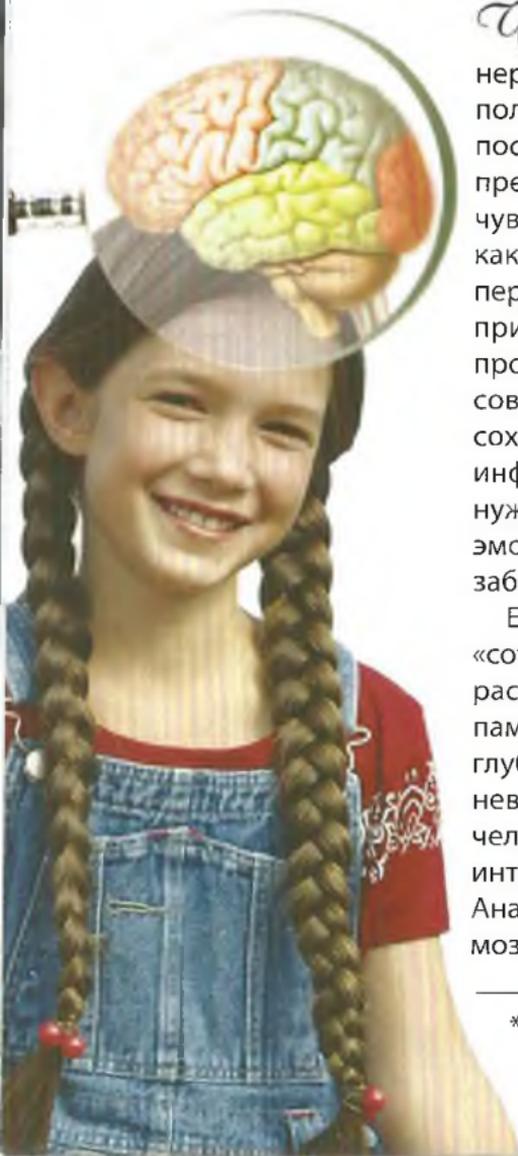
Человеку трудно жить без эмоций. Эмоциональная отдаленность от родителей может привести к тому, что ребенок начнет искать удовлетворения в другом месте. При этом источники эмоционального удовлетворения могут быть разными: от внешне приемлемых (погружение в хобби, спорт, книги, учебу, общение с друзьями, коллекционирование, трудоголизм) до неприемлемых и даже опасных (компьютерные и азартные игры, переедание или голодание, табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества, медицинские препараты).

Если человек обращается постоянно к одному и тому же источнику эмоционального удовлетворения, можно говорить о возникновении зависимого поведения. Человек стремится к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом. «Сценарий» формирования зависимого поведения один и тот же, несмотря на то, к какому источнику эмоционального удовлетворения человек обращается.



ПАСТРОЕНИЕ И ДРУГИЕ ЭМОЦИИ ЗАВИСЯТ ОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА.

Все эмоции человека - это результат химических реакций, идущих в нервных клетках мозга. И реагирует мозг очень быстро – от 10 секунд до 2 минут!



Человеческий мозг - это масса нервных клеток, собранных в полушария, где вся информация, поступающая от всех органов чувств, преобразуется в мысли, желания и чувства. Головной мозг формируется как генами, так и опытом. Гены передаются по наследству. Опыт приобретается самим человеком на протяжении всей жизни. Мозг совершает удивительную работу, сохраняя любую поступающую информацию – приятную и неприятную, нужную и ненужную, даже те опыт и эмоции, которые, как нам кажется, мы забыли.

Если за 45 секунд информация не «сотрется» следующей – меняется расположение белков, хранящих память*. Изменения остаются до глубокой старости, и «стереть» их уже невозможно. Наверное, поэтому человеку свойственно чувствовать интуитивно - «нутром чують». Анализируя поступающую информацию, мозг определяет и поведение человека.

* Это важно учитывать при общении.
Вы обидели человека? У вас есть 45 секунд,
чтобы исправить ситуацию.

КАК ИСТОЧНИК ЭНДОРФИНОВ

Мозг человека способен вырабатывать эндорфины – гормоны удовольствия и радости, морфиноподобные вещества, помогающие человеку справляться с унынием. Более 100 лет назад, когда медицина не знала о том, что морфий может вызвать болезненное пристрастие, настойкой опия лечили депрессию, но попадали «из огня да в полымя». Депрессия проходила, а морфинизм развивался. Самое удивительное в том, что эндорфины могут интенсивно выделяться в организме в ответ на ... интересную деятельность. Человек занимается чем-то интересным – испытывает удовольствие и радость. Когда интерес заканчивается, то эндорфины перестают вырабатываться, и уныние вновь накатывает. Поэтому для хорошего самочувствия человеку важно все время быть в интересном деле.

НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ

1. **Вам интересно** в течение 6/8 вашего дня.
2. **Вам радостно** в течение 1/8 вашего дня.
3. **Вам трудно** в течение 1/8 вашего дня.
4. а) Для тех, кто учится: **Вы приобретаете новые навыки**, которые делают вас профессионалом и которые нужны не только вам, но и другим.

б) Для тех, кто работает: **Вы делаете интересное для вас и нужное для других** дело, зарабатываете достаточно для того, чтобы удовлетворять ваши потребности и ни от кого не зависеть.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМ?

В подростковом возрасте в очень короткие сроки происходят бурные физиологические изменения:

- Длина тела в 14-16-летнем возрасте увеличивается на 5-6 см в год.
- Масса сердца увеличивается быстрее, чем просвет сосудов. Это создает затруднения для движения крови по кровеносному руслу и чревато быстрой утомляемостью подростка.
- Каждый третий подросток страдает анемией, связанной с дефицитом железа. Это вызывает нарушения деятельности многих систем организма, прежде всего - иммунной.
- Центральная нервная система неустойчива, что проявляется в несовершенной координации движений (угловатость). Быстро утомляется при небольшой работе.
- Усиливается гормональная активность. Повышается функция щитовидной железы, увеличивается ее влияние на головной мозг, что вызывает перенапряжение центральной нервной системы и провоцирует парадоксальные ответные реакции подростка на внешние раздражители.
- Активизируется половое созревание.
- При разбалансировке деятельности гипоталамуса (нередкой в подростковом возрасте) отмечаются неврозоподобные состояния (головная боль, общая слабость, раздражительность, снижение памяти, вегетативные нарушения).



школе вызывают у части подростков синдром «дремлющего» бессонницу (юношеский тип - затрудненное засыпание), по утрам трудное пробуждение.

Для подросткового возраста характерны следующие психологические особенности:

- Несформированность механизмов психологической защиты.
- Предрасположенность к конфликтам (потребность в «бунте»).
- Болезненное реагирование на ситуацию.
- Резкие колебания самооценки и склонность к ее занижению.
- Мнение взрослых перестает быть значимым в формировании самооценки, растет значимость мнения сверстников.
- Чувствительность к критике, глубокая противоречивость, видимая агрессия, острая реакция на неудачу.
- Обостренное чувство собственного достоинства, нетерпимость к проработкам.
- Несформированность собственной нравственной позиции.
- Неумение использовать чужой опыт.
- Не сформировано отношение к смерти, нет ощущения опасности возможности увечья.
- Стремление освободиться от контроля/опеки взрослых.
- Пик негативизма (проявляется демонстративностью, упрямством «сопоставлением со взрослыми»).
- Не отработаны механизмы самоорганизации, низкая устойчивость к стрессу.
- Сильнейшая потребность в доброте, заботе и эмоциональном комфорте.



Будьте рядом!

Как дереву нельзя прожить без корней и почвы, так и ребенку невозможно «вырасти и расцвести» без чувства любви, защищенности, сытости, безопасности, которые дает ему его семья.

Особая роль в семье отводится матери, она является источником любви и для отца, и для ребенка. Ее любовь делает их сильными. Свойство любви таково, что если ее отдают, она возвращается вдвойне.

Когда ребенок любим, он уверенно идет по жизни, ему помогает чувство защищенности и безопасности.

Если ребенок часто болеет, изменяет внешний вид, свое поведение, долго играет в компьютерные игры, часами пропадает на улице, много ест сладкого, на это стоит обратить внимание - во внутреннем мире ребенка что-то происходит.



О психологическом климате в семье очень многое могут сказать детские рисунки на темы «Моя семья», «Дом – дерево - человек», «Несуществующее животное», «Мой внутренний мир».

В рисунке отражается вся гамма чувств, переживаемых ребенком. Все то, что ребенок тщательно скрывает, все то, что прячет где-то в глубине и не способен высказать вслух, все то, что в нем «бурлит» и «закипает», все то, что мучает и беспокоит его ежедневно, вдруг неожиданно, подобно джинну из бутылки, вырывается наружу и застывает с «немым криком» на бумаге. И этот «крик» должен услышать каждый из родителей.

Если вам не достает компетентности для толкования рисунка, не стесняйтесь обратиться к психологу.



И ПЕРЕХОДИТЕ НА ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

- Остановитесь и прислушайтесь к тому, КАК вы общаетесь с вашим ребенком.
- Знайте, что подросток чувствует, как вы настроены.
- Учитесь слышать его переживания и потребности, старайтесь понять, какие чувства он испытывает.
- Учитывайте, что эмоциональное состояние, переживания подростка существенно влияют на его поведение и работоспособность.
- Готовьтесь к терпеливому доказательству своей правоты.
- Анализируйте, делайте совместные конструктивные выводы.
- Если критикуете - аргументируйте.
- Общайтесь с позиции просвещенного советчика.
- Не давите – оформляйте ваши требования в виде просьб, объясняйте смысл своих рекомендаций.
- Оценивайте не ребенка, а его действия. Оценивая действия, делайте это не обидно. Избегайте выражений типа: «что ты на себя напялила?», «у тебя руки-крюки!», «тебе ничего доверять нельзя!», «ты опять все испортил!» и т. д.
- Не упрекайте, не унижайте, избегайте скоропалительных выводов, негативных оценок, будьте осторожны в советах.
- Не допускайте сравнения ребенка, его поступков с кем-то другим. Его нельзя никому противопоставлять.
- Соразмеряйте собственные ожидания с возможностями и способностями ребенка.
- При общении старайтесь придерживаться дружелюбного, теплого тона.
- Бывайте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе - на равных, без руководящих указаний. Избегайте авторитарной позиции (позиции над ребенком), назидательности.
- Где возможно, дайте максимум самостоятельности, к которой он сам стремится. Дайте подростку возможность контролировать то, что он может контролировать сам. Помогайте, когда просит.
- Доводите обещанное до конца.

- Оказывайте психологическую поддержку, поддерживайте успехи, замечайте положительные изменения.
- Давайте правдивую информацию, развеивайте мифы.
- Показывайте перспективу, избегая запугивания.
- Проявляйте строгость в ситуации подросткового «бунта».
- Говорите от своего имени и о своих чувствах. Делитесь своими чувствами, трудностями, волнениями (это значит, что вы доверяете ребенку), держитесь открыто, говорите от собственного опыта и только от себя.
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы: «я рад(а) тебя видеть»; «хорошо, что ты пришел»; «мне нравится, как ты ...»; «я по тебе соскучилась»; «давай (посидим, поделаем...) вместе»; «ты, конечно, справишься»; «как хорошо, что ты у нас есть»; «ты мой хороший» и т. п.
- Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Не стесняйтесь целовать ребенка независимо от его возраста.

...И многое другое, что подскажет вам интуиция.

Огорчения, хотя и случаются, но вполне преодолимы!



Трудно вместить в 16 страничек накопленный опыт.

*Если вам потребуются дополнительные знания, не бойтесь
обращаться за помощью к специалистам.*

ЗДЕСЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ И ПОМОЩЬ:

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1:

- Поликлиника, ул. Комбайностроителей, 5, т. 221-76-78
- Зам. главного врача по детской наркологии – т. 221-96-27
- Отделение медицинской профилактики – т. 221-96-27
- Наркологическое отделение № 4, ул. Песочная, 13, т. 264-90-80
- Диспансерное отделение, ул. Мичурина, 65, т. 237-68-83
- Дневной стационар диспансерного отделения, ул. Тельмана, 47а, т. 224-34-52

КАБИНЕТЫ ВРАЧЕЙ ПСИХИАТРОВ-НАРКОЛОГОВ

(ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ):

- **Центральный, Железнодорожный, Октябрьский районы:** ул. С. Енисейская, 50а, т. 201-80-32
- **Советский район:** пр. Комсомольский, 5а, т. 220-38-17
- **Ленинский район:** ул. Ширинская, 15, т. 266-99-13
- **Свердловский район:** ул. Тимошенкова, 185, т. 213-40-73
- **Кировский район:** ул. Гастелло, 29, т. 260-84-13

ЦЕНТРЫ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ

(ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, СОЦИАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, КОРРЕКЦИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ)

- **Центральный район:** пр. Мира, 46 а, т. 227-52-36
- **Железнодорожный район:** ул. Омская, 38, т. 243-38-14
- **Октябрьский район:** ул. Новая Заря, 5, т. 243-27-66
- **Советский район:** ул. Микуцкого, 10, т. 225-06-54
- **Ленинский район:** ул. Аральская, 1, т. 267-61-44
- **Свердловский район:** пр. Красноярский рабочий, 184 а, т. 236-06-90
- **Кировский район:** ул. Павлова, 60, т. 260-27-20

