

Родительский клуб

«Путь от конфликта до наркомании короткий»

ПЛАН

1. Введение.
2. Шкала эмоциональных тонов
3. Конфликты в семье. Несколько советов
4. Ролевые игры
5. Заключение

1. Введение

Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о самом главном — о наших детях. Мы часто задаёмся вопросом, что с ними происходит, что делать и так далее. Для того, чтобы лучше понимать своих детей, их настроение, я познакомлю вас со шкалой эмоциональных тонов — очень коротко, только то, на что необходимо обратить особое внимание.

2. **Шкала эмоциональных тонов** (ознакомление со шкалой для формирования понятий причин, ситуаций, которые могут привести к наркомании)

3. Конфликты

В любом конфликте, возникающем в семье, всегда очень полезно попытаться отвлечься от содержательной стороны спора и сосредоточить внимание исключительно на эмоциональной. То есть сделать попытку разобраться, какие чувства владеют ребёнком. Как правило, удастся установить, что содержание спора не более чем маскировка готовых уже эмоциональных комплексов, которые требуют разрядки и могут быть реализованы в данном случае через предмет обсуждения.

Всем известно, что эмоциональный фон служит более весомым фактором, чем познавательное, смысловое содержание сигнала. Поэтому сообразительный школьник не станет сообщать отцу о вызове в школу до обеда, а непременно подождет, пока преобладающими эмоциями станут сытость и благодушие, тогда можно и о "двойках" побеседовать.

Теперь поговорим собственно о конфликтах между детьми и родителями. Напомним, что в каждой семье между ее членами существует система связей. И хотя они не видны невооруженным глазом, нет оснований сомневаться в их существовании. Можно выделить, по меньшей мере, четыре типа: силовые, эмоциональные, когнитивные и нормативные.

Под силовыми связями мы понимаем те, которые устанавливаются в порядке подчиненности и власти. Ребенок принимает правила, в соответствии с которыми он обязан подчиняться своим родителям просто потому, что они сильнее. Его могут шлепнуть или наказать как-нибудь иначе, но потребовать подчинения, не вдаваясь в мотивировку этих требований.

Эмоциональные связи предполагают отношения любви, привязанности, восхищения, уважения, которые есть по отношению к родителям.

Когнитивные связи осуществляются путем обмена информацией. Основные сведения об окружающем нас мире дети получают в первые годы жизни от родителей. В дальнейшем этим целям служат другие инстанции, но все же, как правило, информационный канал работает довольно долго, и эта связь может функционировать и дольше.

Под нормативными связями понимаем систему передачи детям комплекса социальных норм и правил, без чего невозможно существование общества. И хотя многие сетуют на деградацию общества и глухоту детей именно к этическим нормативам, на самом деле факт нарушения тех или иных стандартов совсем не свидетельствует об их отсутствии.

Просто в разные времена по-разному складывается отношение к социальным нормам.

Возникновение конфликта родители - дети возможно по всем направлениям, по которым существуют связи. Конфликт - это дезорганизация структуры в рамках существующей связи и в то же время, "конфликт - это генератор новых структур". Вряд ли возможно представить бесконфликтное развитие в семье. Либо родители настолько умны, что регулярно пересматривают свою политику по всем описанным направлениям и всякий раз вводят, по мере роста детей, необходимые коррективы своих отношений. Либо, что чаще, в результате серии чередующихся конфликтов, демонстрируя гибкость и способность к компромиссу, они создают новые и новые структуры, позволяющие в каждом случае поддерживать связь на уровне оптимального функционирования. В отношениях с детьми есть одна вечная трудность. Она заключается в том, что человеку в контактах с близкими всегда хочется стабильности и ясности. Роли определены однажды и навсегда, все действия имеют заведомо известный результат. Но дети растут, и мы видим, что не все адаптируются это в своей повседневной практике.

В раннем детском возрасте вырабатывается жизненная позиция. Выделяет несколько типов такой позиции.

Первый тип: у меня все хорошо, и у тебя все хорошо. Это позиция оптимиста.

Второй тип: у меня все хорошо, а у вас все плохо. Это позиция самовлюбленного, не критичного к себе человека, который делает других людей ответственными за все свои неудачи.

Третий тип: у меня все плохо, а у вас все хорошо. Это позиция человека, который, с одной стороны, завидует окружающим, испытывает собственную неполноценность, с другой - всю жизнь обречен работать не для того, чтобы заработать на хлеб или получить удовольствие, обречен любить не потому, что он влюблен, а для того, чтобы доказать самому себе и окружающим, что он такой же человек, как и все.

Четвертый тип: вы плохие и я плохой. Это наиболее неконструктивная позиция, с которой человек приходит в мир. Он насыщен внутренними конфликтами, склонен к депрессиям, а иногда к более серьезным психическим заболеваниям.

Конфликт по наследству. Нельзя забывать, что дети — это наше зеркальное отражение. Какую жизненную позицию мы выбрали в жизни, в каких традициях мы воспитаны, мы переносим на своих детей своё мировоззрение. То есть, если на нас в детстве кричали по пустякам, вы чаще всего придерживаетесь подобного стиля поведения. И так далее. Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что "запрограммированы" кричать - так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред. **Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать.** Предложите своего рода пантомиму - зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: "Ты кричишь на меня, а это мне неприятно" или "Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня". Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к "перемотке, наладке и повторному запуску".

Пример:

- "Перемотка". "Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена".

- "Наладка". "Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует".

- "Повторный запуск". "Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной".

Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует:

- дает им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу (не спасаясь бегством);

- оберегает их чувство собственного достоинства, потому что дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;

- укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

Советы от родителей:

1. "По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время масочкой для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе-любимой, это успокаивает и возвращает радость."

2. "Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: "Ну что-о это такое?" Без всякого повышения голоса. И выговаривается, и не шумит".

3. "Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь". Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: "Ух ты, барабулька конопулька!". Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать. Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!"

4. "Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда, например, крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации, когда мама строгая, а не тенденция поведения. Это у меня так".

5. "Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того, чтобы накричать на нее, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами "Вот догоню тебя!" Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру".

А что делать, когда ребёнок игнорирует ваши просьбы, пожелания, делает вид, что не слышит?

Коротко о главном: **самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка - говорить не больше, а меньше. В этом случае повышается вероятность, что он услышит то, что вы действительно хотите до него донести.**

Складывается впечатление, что большое количество детей в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они отлично слышат телевизор, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен. Но когда дело доходит до реагирования на определенные просьбы и требования родителей - совсем другая история. Если вы уже прибегали к угрозам, подкупу, крику, чтобы обратить на себя внимание ребенка, знайте: вы не одиноки. Журнал Parents провел социологическое исследование среди родителей относительно самых трудных моментов воспитания. Самым распространенным оказался "Мой ребенок меня не слышит".

Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали:

Используйте следующие подсказки в качестве руководства, чтобы с первого раза быть выслушанным вашим ребенком.

1. **Будьте сами внимательным слушателем.** Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга (супругу), друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: "Не зря нам даны два уха и один рот!" Слушайте

своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.

2. Говорите вежливо. Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания - это использовать такие разновидности коммуникации, как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.

3. Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите. Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас. Можно слегка приподнять его подбородок, так, чтобы он смотрел прямо в глаза, или дать словесную команду, чтобы обратить его внимание: "Посмотри, пожалуйста, на меня и послушай то, что я скажу". Когда вы смотрите друг другу в глаза, ребенок полностью в вашем распоряжении: это как раз подходящий момент для того, чтобы сформулировать свою просьбу. Использование этой техники каждый раз, когда вам действительно требуется внимание ребенка, заставит его слушать.

4. Сделайте предупреждение. Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: "Мне понадобится твоя помощь через две минуты" или "Я хочу с тобой поговорить через минуту. Пожалуйста, подготовься".

5. Понижьте голос. Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отвлекает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише. Обычно это застает ребенка врасплох, и он останавливается, чтобы послушать. Учителя используют эту стратегию на протяжении многих лет, потому что она действенна.

6. Говорите кратко, мягко и точно. Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: "Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе нужно подготовиться к школе" и т.п. Ограничение количества слов, входящих в вашу просьбу, тоже помогает. Иногда достаточно одного слова: "Домашнее задание!", "Уборка!" и т.д.

Один известный педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям необходимо больше "времени ожидания" - времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете ребенку вопрос или просите о чем-нибудь, не забывайте подождать, по крайней мере, три секунды. Он воспримет больше информации, вероятность ответа возрастет, и возможно, он даст вам более полный ответ.

4. Ролевые игры (включение родителей в игру), проигрывание предложенных ситуаций

5. Заключение

Социальные причины наркомании. Не последнюю роль в употреблении наркотиков играют и весьма позитивные в других обстоятельствах особенности личности, такие, как потребность самоутверждения или достижения независимости. Понятно, что эти мощные для молодежной среды факторы (мотивы), подкрепленные затем фармакологическими и другими эффектами принимаемых средств, делают наркотики еще более привлекательными.

Такая потребность может быть проявлением скрытого расстройства эмоциональной сферы, при которой ребенок стремится получить мимолетное удовольствие вопреки опасности отравления и даже смерти. Нежелательные отклонения в поведении могут приводить и к преступлению. И все это из-за погони за мнимыми удовольствиями вопреки общественным традициям. Так что наркомания не только и не столько медицинская, сколько моральная, социально-психологическая проблема.

Развитие лекарственной зависимости может быть результатом попытки самолечения, например, когда человек прибегает к приему психотропных средств в момент стресса, крушения надежд, скажем, из-за потери юношеской привязанности, разочарования, а также в других случаях депрессии, тревоги, страха.

Люди обращаются к наркотическим средствам, в том числе к алкоголю, табаку, в надежде облегчить состояние, снять утомление, голод, а также в заблуждении, что

вызывающее зависимость средство обладает особым свойством лечить болезнь, усиливать половую потенцию и т. п.

И, конечно, потребление наркотиков, как уже говорилось, часто связано с попытками завоевания популярности, лидерства среди членов определенной молодежной группировки, особенно для тех, кто страдает “комплексом неполноценности”, или как протест против господствующих представлений, касающихся социального статуса, успеха или чувственных удовольствий. В любом случае развивающаяся лекарственная зависимость есть результат приобретения сложного комплекса физиологически обусловленных рефлексов, приобретенной формой асоциального поведения. Немалую роль при этом играют социально-культурные факторы, стрессовые моменты, например не поступление в институт, на работу, неудачный брак. Но это, так сказать, фоновые условия. Бывают и более конкретные обстоятельства, определяющие наркотическую ситуацию среди молодежи. К ним, прежде всего, относятся такие факторы, как степень сложности приобретения наркотического средства и одобрение (или неодобрение) обществом или микросредой потребления тех или иных средств, влияющих на настроение, восприятие и поведение. Важно и влияние семьи, сверстников, местных условий и народных обычаев, тормозящих или, наоборот, способствующих вербовке молодых людей наркоманами.

Особый, весьма серьезный мотив обращения молодых людей к наркотикам — переживаемые ими жизненные личные трудности. Обычно они связаны либо с семейными конфликтами, либо с ситуацией в школе, либо с какими-то иными проблемами. Сложности такого рода вызывают болезненно переживаемое психическое напряжение, которое делает невозможной нормальную повседневную жизнь и непременно требует разрядки.

Семья может, с одной стороны, предотвратить дурное пристрастие, а с другой, как это мы знаем по опыту работы с семьями алкоголиков, может способствовать и даже стимулировать наркоманию подростков. Во всяком случае, есть данные, что существует связь между “терапевтическим” применением психотропных средств родителями и приобщением их детей к тем же или другим таблеткам, или, как выражаются наркоманы, “колесам”. Наиболее показательна подобная взаимосвязь в семье курящих родителей — их дети значительно чаще становятся курильщиками, чем те ребята, которые воспитывались в “бездымной” семье.

Подведем итог. В чем же конкретно заключается социальная опасность и вред наркомании?

Во-первых, наркоманы — объективно и субъективно плохие работники и ученики, поскольку их физическое состояние неудовлетворительно, периодически наступающая абстиненция выводит их из строя, все их помыслы связаны с наркотиком и главным содержанием мыслей являются способы его добывания.

Во-вторых, наркомания наносит обществу большой материальный и моральный ущерб, являясь причиной несчастных случаев на транспорте и на производстве. Более того, необходимость поиска средств на приобретение наркотиков часто толкает человека на любые поступки, и даже правонарушения (воровство, грабежи, проституцию, подделку рецептов и т. д.).

В-третьих, наркоманы создают невыносимые условия для своей семьи, не давая близким возможностей для нормальной жизни, отравляя ее своим присутствием, лишая семью средств к существованию, совершают тяжелое преступление по отношению к потомству, поскольку некоторые обменные нарушения, связанные с употреблением наркотиков родителями, передаются детям. Кроме того, употребление наркотиков во время беременности непосредственно отравляет ребенка.

В-четвертых, наркоманы, деградируя физически и морально, преждевременно погибают, не оправдав ожиданий, которые всегда связаны у родителей с рождением ребенка, у общества — с появлением нового гражданина. При этом они стремятся втянуть в этот порок и других людей, в первую очередь молодежь. При использовании с наркотической целью некоторых средств бытовой химии происходит особенно быстрое разрушение психики (самовыжигание).

В-пятых, употребление наркотических средств безнравственно само по себе, безотносительно к конкретным его осложнениям. Для наркомана понятия добра и справедливости утрачивают свою значимость. Стремясь к очередному приему наркотического вещества, он готов на любую Ложь и обман, поведение по мере углубления наркотической зависимости все в большей степени направляется наркотическими интересами и все в меньшей — нравственными критериями. Другого и ожидать нельзя, так как сама сущность наркомании заключается в разрушении естественных механизмов оценки окружающего мира и своего места в нем, системы ценностей, сложившейся в процессе воспитания.

НЕРАВНОДУШИЕ (ЗАКЛЮЧЕНИЕ)

Если бы каждый из нас не прошел мимо подростка, покупающего через подставных лиц — взрослых людей — спиртное, не уходил молча возмущенный от пьяных сквернословов, не стесняющихся играющих рядом малолетних детей, наверное, в сочетании с государственными мерами это принесло бы большие результаты. Тем более не должно быть равнодушных в борьбе с наркоманами. Печать все чаще сообщает об отдельных случаях, как правило, криминальных, о тенденциях к распространению токсикомании, о тех, кто наживается на спекуляции ядовитым зельем.

Подготовила и провела социальный педагог Л.Н. Зибарева