Статья.

Алгоритм работы психолога службы экстренной психологической помощи с обращениями родителей по вопросам употребления ПАВ

 План

1. Сбор информации от родителя, позвонившего на ТД по поводу употребления ПАВ подростком, о его состоянии и переживаемых чувствах.
2. Взаимодействие с родителем, по снятию его эмоционального напряжения, отреагирования негативных чувств на своего ребёнка.
3. Сбор информации о тревожащих родителя переменах в поведении подростка.
4. Информирование родителя о признаках, указывающих на употребление подростком ПАВ.
5. Сбор информации от родителя о психологическом климате в семье, исследование совместно с родителем взаимосвязи семейных напряжений и эмоционального состояния подростка.
6. Информирование родителя об особенностях пубертатного периода у подростков.
7. Разработка вместе с родителем способов и подходов в воспитании ребёнка, способствующих перестраиванию его на позитивный путь развития, без употребления в ПАВ.
8. Описание случая: Обращения родителя по поводу употребления ребёнком ПАВ.

 Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствует о высокой степени пораженности, учащихся общеобразовательных школ наркоманией. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%): в основном это курение марихуаны и гашиша, потребление алкоголя, вдыхание клея. Первыми встречаются с проблемой употребления ПАВ в подростковой среде, родители самих подростков. Поэтому очень важно при обращении родителя, обратившегося по этой проблеме, поддержать его эмоционально, дать возможность поделиться своими страхами и тревогами, обозначить пути решения данной проблемы.

 На первом этапе разговора с родителем по вопросу употребления ПАВ его ребёнком, необходимо установить с ним доверительный контакт. Используя техники активного слушания, дать возможность родителю выговорится, поделиться с консультантом накопившимися на ребёнка, негативными эмоциями. В этот момент важно поддержать усилия взрослого и его беспокойство о состоянии подростка, его стремление изменить ситуацию в лучшую сторону. Обязательно нужно поблагодарить за звонок в службу ДТД.

 После того, как родитель успокоиться, с ним необходимо поговорить об изменениях в поведении подростка, которые вызвали тревогу. В этом месте необходимо собрать наиболее полную информацию о том, что конкретно происходит с ребёнком, как он ведёт себя дома, есть ли у него компания, что о ней знают родители.

 Следующий шаг, это информирование родителя о признаках в поведении подростка, указывающих, что он употребляет ПАВ.

1. Самоизоляция в семье
2. Потеря интереса к привычным занятиям
3. Пропажа из дома денег, ценностей
4. Частые порезы, синяки на венах рук
5. Нарастающая скрытность ребёнка
6. Частые просьбы отпустить на всю ночь
7. Отсутствие ночью без причины
8. Частые прогулы занятий в школе
9. Резкое снижение успеваемости
10. Снижение или увеличение аппетита

 Разбирая эти признаки вместе с родителем, постараться исключить возможность какой-либо ошибки. Если сомнения остаются, то предложить пройти обследование в подростковом наркологическом кабинете.

 На следующем этапе разговора с родителем, необходимо у него собрать информацию о психологическом климате в семье. Если в данный момент, в семье напряженная обстановка, родители часто ссорятся, то подросток очень болезненно реагирует на эти факты. Проявляется это в его оговорках с родителями, неповиновении, отказе выполнять привычные поручения. При консультировании родителей, необходимо обращать их внимание на возможность негативных проявлений со стороны подростков, если в это время происходит развод и распад семьи. Подростки протестуют против таких взаимоотношений между родителями, могут уйти из дома и примкнуть к плохой компании, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

 Поэтому если в семье происходит кризис между родителями, то необходимо приложить максимум усилий, чтобы подросток не почувствовал себя обделённым вниманием и заботой, со стороны самых близких для него людей.

На следующем этапе консультирования родителя необходимо проинформировать об особенностях и возрастных задачах подросткового периода. В первую очередь в разговоре коснуться физиологических изменений, происходящих в этот период в организме подростка, когда начинается так называемая « гормональная буря». Находясь в таком состоянии, подросток резко меняет своё поведение: настроение меняется несколько раз за день, он становится капризным и плаксивым, без видимых причин возникают вспышки агрессии или наоборот неожиданно появляется желание приласкаться к маме или сестрёнке.

 Одна из главных задач этого периода, быть принятыми в своей референтной группе, завоевать там авторитет и уважение. По этой причине подростки больше внимания уделяют отношениям со своими сверстниками, чем отношению к себе со стороны родителей и часто в разговорах с родителями, они начинают обесценивать их жизненный опыт.

 Следующая важная задача этого периода у подростков, это сепарация от родительской семьи. Процесс отделения подростка от родителей, всегда болезненно проходит для самих родителей. Именно сами родители, чаще всего не готовы отпустить от себя уже подросшего ребёнка. Страх за его жизнь, желание уберечь от непоправимых ошибок, вынуждает их привязывать к себе подростка. В такой ситуации важно донести до сознания, необходимость в предоставлении такой самостоятельности, при которой бы сам подросток, стал ощущать себя хозяином своей жизни. Хорошо помогает в этом процессе, обсуждение с подростком его планов на ближайшее время, совместных походов в магазины, когда он сам решает, покупать или нет ту или иную вещь. Такое уважение его мнения со стороны родителей, позволит выстроить благоприятные, доверительные отношения с родителями.

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

**1. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

**3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

**4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

**6. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей.

**Представление случая: «Обращение родителя на детский телефон доверия по поводу употребления подростком ПАВ».**

На ДТД позвонила женщина, в сильном волнении, начала рассказывать, что её сын подросток, 15 лет начал употреблять наркотик, курить марихуану. Первый раз они с мужем, отчимом ребёнка, заметили это перед началом учебного года, когда вернулись после выходных с дачи. На балконе они обнаружили подозрительную баклажку, в комнате чувствовался запах марихуаны. С сыном провели беседу о вреде наркотиков, но через два дня он пришёл вечером домой и от него шёл запах «травки», был подозрительно возбуждён. Мама не стала тянуть время и поставила его на учёт в подростковом наркологическом кабинете. Он ходил туда несколько раз, мама считает, на него это подействовала, и он пообещал, что больше не будет употреблять наркотики.

В момент звонка мама находилась в состоянии сильной тревоги. Мы поговорили о том, что сейчас с ней, что помогает ей справляться с волнением. Когда она успокоилась, смогла рассказать о себе и о сыне. С первым мужем они расстались 7 лет назад, несколько лет жили с сыном вдвоём, но два года назад она вышла замуж и в настоящее время у неё новая семья, есть 9 месячный ребенок, она не работает. Со вторым мужем у них прекрасные отношения, он очень заботливый, своё свободное время проводит в семье, не пьёт, как первый муж, много внимания уделяет своему маленькому сыну. Единственно, что в нем настораживает, он не принимает своего пасынка, почти с ним не разговаривает, жалуется на него своей жене. Рассказывая об этом, женщина снова стала плакать, её это сильно расстраивает, но она не знает, как изменить ситуацию.

Заканчивая разговор, мы с женщиной обсудили, что можно сделать для изменения ситуации в семье. В первую очередь наладить доверительные отношения между сыном и вторым мужем. Нужно сделать так, чтобы он осознал, что его маленький сын и его пасынок, родные братья, им вместе идти по жизни, многое в развитие малыша будет зависеть от того, как будет к нему относиться старший брат. Женщине я порекомендовал, в разговорах с мужем говорить о своих чувствах к нему, как к любимому мужчине, в разговорах с сыном говорить, что она любит его, как сына. Больше времени уделять в разговорах с сыном, рассказывая о своём подростковом возрасте, рассматривать вместе с ним семейные фотографии. Ещё мы обсудили, что необходимо контролировать отлучки сына из дома, постараться встретится с его друзьями и наладить с ними отношения. Обсудили, как можно проводить свободное время всей семьёй, это могут быть выезды на шашлыки, семейный ужин, поездки по интересным местам. Заканчивая разговор, она поблагодарила меня за помощь и поддержку.

Следующий раз женщина позвонила месяца через два, была в сильном волнении, плакала. Сын снова стал отлучаться по вечерам, от него подозрительный запах. Отношения с отчимом у по-прежнему отстранённые. Женщина очень устала от всего этого, вдобавок начала срываться на второго мужа, ей явно не хватало поддержки и ресурсов. Мы с ней обсудили её состояние и ситуацию, которая сложилась на данный момент в её семье. Когда она проговорила свои чувства, мы смогли наметить с ней, что она может сделать в этой ситуации. Обсудили её действия на ближайшую неделю и месяц. Заканчивая разговор, она заметно повеселела, стала шутить, поблагодарила меня за помощь.

Очередной звонок от этой женщины состоялся, месяца через три. Голос бодрый, явно она позвонила, чтобы поделиться своей радостью. Она с удовольствием сообщила, что ситуация разрешилась в лучшую сторону и самым неожиданным образом. Рассказала мне, что в какой-то момент, отчаявшись, она решила позвонить бывшему мужу, отцу своего старшего сына. До этого они практически не общались. Деньги и подарки для сына, бывший муж передавал через свою мать, бабушку мальчика. Оказалось, что у бывшего мужа наладился свой бизнес, есть небольшая ферма, вникнув в проблемы сына, сразу предложил забрать к себе, сообщив, что уже два года совсем не пьёт. Женщина, подумав, согласилась, решались многие проблемы и с сыном и его компанией, и в семье с новым мужем. Самое главное, что радует - сыну комфортно с родным отцом, они понимают друг друга и неплохо ладят. Живёт у отца больше месяца, помогает ему в работе на ферме, всем доволен, домой не рвётся, но матери звонит часто и сообщает о себе все новости.

Женщину тревожит, не начнёт ли бывший муж снова пить. Мы обсудили эту проблему, пришли с ней к выводу, что вероятность есть небольшая, но поскольку мама общается с сыном, об этом узнает сразу и может забрать к себе. Ещё она беспокоится, что он так и не закончил 9 класс. Поговорив с ней на эту тему, пришли к тому, что сейчас важнее вырвать его из компании, где он употребляет наркотики, а потом можно решить и с учёбой, тем более он всегда учился хорошо. Заканчивая разговор, женщина поблагодарила за поддержку и советы.

Подводя итоги работы с этим случаем, можно сказать, что втягивание подростков в употребление ПАВ, происходит чаще всего на фоне их сильных эмоциональных переживаний, связанных с потерей внешней поддержки, которую они получают обычно в семье. Начиная работать с таким случаем, особое внимание необходимо обращать на психологический климат в семье, выяснять у родителя, какая насущная потребность ребёнка блокируется в настоящий момент времени: в родительской любви, в безопасности, в искреннем доверительном общении. Выяснив причину дефицита этой важной потребности, необходимо вместе с родителем разработать план действий, который с одной стороны позволит компенсировать дефицитарную потребность, и выстроить доверительные отношения с подростком, с другой стороны сориентирует его на позитивный путь развития, без употребления ПАВ. Принимая такие обращения от родителей, необходимо помнить, что они сами в этот момент находятся в очень тревожном состоянии и им самим необходимо много поддержки. Для них важно в этот момент почувствовать чью-то заинтересованность, найти понимание и получить возможность профессиональной консультации.

Психолог Крамарь С.М