

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ!

Зная симптомы наркотического опьянения, вы сможете вовремя предотвратить катастрофу.

Среди проблем, стоящих сегодня перед обществом, на одно из первых мест выходит проблема наркомании, основная мишень которой – молодое поколение. Именно дети, подростки и молодежь в первую очередь нуждаются в защите, в умелом и заботливом предостережении.

Согласно социологическим исследованиям, сегодня в России около 7 миллионов человек потребляют наркотики! Ситуация становится все опаснее с учетом того, что каждые два дня появляется новый вид наркотика.

На сегодняшний день и отечественные, и зарубежные специалисты, занимающиеся профилактикой наркомании, сходятся во мнении, что основная роль в профилактике наркомании должна отводиться семье, той первичной социальной среде, где ребенок формируется как личность.

Но большинство из нас пребывает в плену наиболее распространенного мифа, что наркотики далеко, что нас и наших детей эта проблема никогда не коснется.

Родители, безусловно, - самые близкие и значимые для ребёнка люди. Вы стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за настоящее и будущее своего ребёнка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что вас беспокоит.

Сегодня идёт необъявленная война наркомафии против ваших детей!

А ведь ваши дети каждый день выходят из подъезда, гуляют во дворе, ходят на учебу, дискотеки. Они общаются с одноклассниками, однокурсниками, с теми, кто живет рядом. Где гарантия того, что именно ваши дети не окажутся в поле зрения наркоторговцев? Как вы можете быть уверены, что они смогут ответить твердым «нет!» на предложение попробовать наркотики?

У вас, уважаемые родители, есть шанс не допустить даже первой пробы наркотика, мягко, но решительно отвести ребенка от края пропасти.

В данной брошюре дается необходимая информация по определению признаков, проявляющихся при потреблении несовершеннолетними наркотических веществ, а также последовательность действий при подозрении на потребление наркотиков и их передозировке, а также даются рекомендации «Как уберечь ребенка от наркотиков?».

ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОТИЗАЦИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

1. Внутрисемейные:

- родители не контролируют поведение детей, их свободное время вне дома;
- родители осуществляют слишком жесткий контроль, прибегая к насилию над волей ребенка, принимая за него решения;
- взрослые члены семьи употребляют спиртное, наркотики;
- мать и отец конфликтуют между собой;
- нет эмоциональной близости между членами семьи;
- родители не интересуются успехами детей в школе;
- ребенок растет в обстановке вседозволенности.

2. Социальные:

- наличие недоброжелательного климата среди друзей;
- в круг общения ребенка входят подростки, потребляющие спиртное и наркотики;
- неблагополучный район проживания, широкое распространение потребления психоактивных веществ в данном районе;
- неорганизованность досуга, занятости подростков в районе проживания.

3. Личностные:

- наследственная предрасположенность к болезням зависимости;
- индивидуальные психические особенности: возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, авантюризм, неустойчивость характера, слабая сила воли, неспособность бороться за достижение цели;

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ

1. Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность:

- расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные качества, которые он может упустить;

- одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще;

- объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение.

2. Помогайте выявлять и развивать способности и таланты:

- смотрите на ребенка как на личность;

- давайте ребенку именно то, что необходимо именно ему, а не то, чего вы недополучили в детстве;

- показывайте ему, что можно делать, а не то, чего делать нельзя.

- помогайте ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

3. Создавайте условия для развития ребенка:

- показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему;

- устанавливайте четкие, обоснованные границы дозволенного;

- давайте ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность;

- избегайте прямых столкновений (ссор и скандалов);

- исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка;

- не оставляйте без внимания попытки исправиться.

4. Прививайте ребенку семейные идеалы и жизненные ценности на личном примере:

- рассказывайте о своих личных убеждениях, касающихся потребления наркотиков;

- имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все»;

- относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни;

- стремитесь к самосовершенствованию;

- поступайте так, как учите поступать ребенка.

5. Изучайте особенности потребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде:

- постарайтесь следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем они проводят свое время;

- обсуждайте с ребенком проблемы наркомании, рассказывайте о воздействии наркотиков на организм, о решающей роли первой пробы наркотика на пути к наркозависимости, об опасности общения с людьми, употребляющими наркотики, о том, где, кто и как может предложить наркотики, о том, как отказаться от предложений «присоединиться».

В семьях, в которых родители не устанавливают четких норм поведения, в которых дети остаются предоставленными самим себе и где дисциплинарная практика чрезмерно сурова и непоследовательна, подростки подвергаются большому риску совершения правонарушений и частого употребления алкоголя и наркотиков.

Здоровые, эмоционально насыщенные, отношения в семье чаще всего являются фактором, предотвращающим тягу ребенка к алкоголю и наркотикам.

По последним данным 32% подростков прибегают к наркотикам как к способам избегания стрессов или приобретения уверенности.

28% подростков впервые пробуют наркотики (без особого на то желания) под воздействием авторитетных для них лиц, т. е. в результате стороннего внушения.

39,5% подростков пробуют наркотики из любопытства.

Не всегда родители умеют признаться себе в том, что часть ответственности за наркоманию их ребенка лежит на них. Вместо этого они долгое время могут не замечать явных признаков опасности. Когда же употребление наркотиков уже скрыть невозможно, начинают обвинять во всем правительство и государство, предпринимать хаотические попытки лечения ребенка, не понимая, что для успешного лечения необходима не только работа с наркозависимым, но и их собственное развитие.

Почему это так важно? Наркомания часто выступает способом решения проблем, которые подростку трудно разрешать самостоятельно в силу недостатка жизненного опыта. Именно в семью подросток чаще всего приходит со своими бедами и проблемами, но, к сожалению, не всегда находит здесь взаимопонимание и поддержку. Непонимание близких воспринимается им гораздо болезненнее, чем проблемы в школе или в компании сверстников. В семье человек наиболее открыт, доступен воздействию со стороны других членов семьи, все его слабости и недостатки проявляются наиболее ярко и открыто. Родители могут лучше, чем кто бы то ни было, понять, что происходит с ребенком, а значит, у них больше возможностей ему помочь. Не экономьте на понимании происходящего!

ПОМНИТЕ!

Низко оценивая себя, подростки в первую очередь становятся жертвами наркомании.

Без доверия к близким ребенок не обратится к ним в кризисной ситуации.

Противоречивые и несправедливые требования способны привести к болезненным ситуациям и подтолкнуть к поискам «обезболивающего».

ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДОВ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ВЕЩЕСТВ

Общие признаки употребления наркотиков	<p><u>Внешние признаки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бледность кожи; - расширенные или суженные зрачки; - покрасневшие или мутные глаза; - замедленная речь; - плохая координация движений. 	<p><u>Поведенческие признаки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличивающееся безразличие к происходящему рядом; - уходы из дома и прогулы в школе; - трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; - неадекватная реакция на критику; - частая и неожиданная смена настроения; - необычные просьбы дать денег; - пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей; - частые необъяснимые телефонные звонки; - появление новых подозрительных друзей; - потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи; - хронический кашель. 	<p>Признаки – улики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - следы от уколов, порезы, синяки; - свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки. <p>Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менструального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.</p>
---	--	--	--

ОПИАТЫ

Морфин: опиум, героин, кодеин	<p>Признаки употребления – сильное сужение зрачков, глаза слегка красноватые и сильно блестят; синяки под глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вялый и сонный вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслабленность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность; сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон; уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение температуры тела.</p>
Мегадон: синтетический наркотик опиатной группы	<p>Признаки употребления – действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения; раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание; «добродушие»; легкий кожный зуд.</p>

КАННАБИОЛЫ

<p>Препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш, план, ганджа, чарас, мак, киф, дача, синтетический каннабинол, хэмп</p>	<p>Признаки употребления – зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; постоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта; специфический запах гари от одежды; чрезмерная весёлость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами); непонятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях заметно отсутствие логики между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации движений; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки – страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие; учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.</p>
<p>Синтетические наркотики (спайсы)</p>	<p>кашель (обжигает слизистую) сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости) мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак! наркоманы знают, поэтому носят с собой «Визин» и другие глазные капли) нарушение координации дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки) заторможенность мышления неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании бледность учащенный пульс приступы смеха В связи с тем, что дозу не просчитать (разные – продавцы, составы, формулы, концентрация) возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, потерей сознания, развитием судорожного синдрома.</p> <p>После употребления, в течение нескольких дней и дольше наблюдаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> упадок общего физического состояния расконцентрация внимания апатия (особенно к работе и учебе) нарушение сна резкие перепады настроения <p>Подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату, или говорит, что наберет позднее. Появляется раздражительность до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги начинает тащить из дома. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.</p> <p>Употребление курительных смесей – частая причина подростковых суицидов. Как правило, выходят из окон. Это не значит, что подросток хотел свести счеты с жизнью, возможно он просто хотел полетать.</p> <p>Для того чтобы понять, что ваш ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку, они ее как правило не стирают.</p>
<p>ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ</p>	
<p>Кокаин</p>	<p>Признаки употребления – чрезмерно возбуждённое состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.</p>

<p>Метамфетамин Амфетамин</p>	<p>Признаки употребления – зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; потребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоционального подъема; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повышенная сексуальная активность; сильное желание говорить; учащенный пульс.</p>
<p>Китайская соль</p>	<p>Под воздействием сразу и в течение несколько часов после употребления: дикий взгляд обезвоживание тревожное состояние (ощущение, что за тобой следят, что за тобой пришли) дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы) отсутствие аппетита галлюцинации (как правило, слуховые) жестикаляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой) полное отсутствие сна невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать, все действия, как правило, непродуктивны) желание делать какую-либо кропотливую работу (как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы) возникают бредовые идеи</p> <p>Все это сопровождается искренним гонимом, высокомерием и полным отсутствием самокритики. Позднее наблюдается резкая потеря веса (за неделю до 10 кг.). Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по несколько суток). Сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения. Неопрятный внешний вид. Часто опухают конечности и лицо. Наблюдается резкий спад интеллектуальных возможностей и постоянное вранье.</p> <p>Тяжесть отравления заключается в развитии острого психоза и нарушений жизненно-важных функций, в том числе нарушений сердечной деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острой дыхательной недостаточности; в некоторых случаях (4-5% больных) развивается острая почечная или печеночно-почечная недостаточность. Однако наиболее тяжелое проявление данного отравления – неуправляемая гипертермия (до 8% больных) и развитие отека мозга. При повышении температуры тела более 40-41°C у больного быстро развивается отек головного мозга, острая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность, больной умирает через несколько часов.</p> <p>Позднее возникает подозрительность, звуковые и зрительные галлюцинации. Как правило, закрывают шторы, окна и двери, всего боятся. Слушают громкую, быструю музыку без слов или рэп. По ночам не спят.</p> <p>Употребляя дольше, пропадают из дома надолго. Не отвечают на звонки. Повышается агрессивность. Не отдают себе отчета в происходящем. Со временем галлюцинации становятся сильнее и могут подтолкнуть на издевательства и убийство.</p>
<p>СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА</p>	

Барбитураты	Признаки употребления – зрачки нормальные, но глаза сонные; затруднённая речь и заикание; сонливость; помрачение сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоординированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного); замедленные психические реакции; затруднённый мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешительность; туманные высказывания; подавленность настроения, слабое дыхание и пульс.
Бензодиазепин	Признаки употребления – сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредотачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мышечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидальные наклонности, сухость во рту.
ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ	
Фенциклидин – РСР («пи-си-пи»), «ангельская пыль»)	Признаки употребления – нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

Если ваши подозрения усиливаются, и замеченные признаки продолжают повторяться, вы обязаны провести первый разговор. Такой разговор должен быть абсолютно спокойным, но жестким. В ходе беседы вы должны предъявить ребенку все ваши подозрения и претензии. Лучше записать для себя все происходившее с указанием дат. Это даст понять подростку, что все, что с ним происходит, не остается для родителей незамеченным.

Наиболее вероятно, что результатом первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае предложите ребенку пройти экспертизу.

Пройти экспертизу можно двумя способами.

Во-первых, можно обратиться в наркологический диспансер. Такая экспертиза по вашему желанию может быть анонимной.

Во-вторых, можно купить в аптеке экспресс-тесты. Подробные правила пользования ими имеются в прилагаемой к тесту инструкции.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Предположение, что ребенок потребляет наркотики, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные, необузданные действия, которые могут только усугубить ситуацию.

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство.

Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы не имеете на это права. Криком на ребенка, битьем, угрозами Вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для Вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как Вы раньше относились к другим неприятностям.

2. Разберитесь в ситуации.

Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок потребляет наркотики, это отнюдь не означает, что он обязательно станет зависимым от наркотиков и через непродолжительное время погибнет. Формирование зависимости от наркотиков происходит достаточно быстро, но все же на это требуется время. Нельзя не учитывать, что подростка могли уговорить «только попробовать» наркотик или дали его обманным путем вместо чего-то другого (например, лекарства, витамина и т.п.), вынудили принять его под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Не спешите с категоричными выводами. Бывают случаи, что первое знакомство с наркотиком становится последним. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраните доверие ребенка к себе.

Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет Вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о Вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок потребляет наркотики, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

4. Узнайте как можно больше сведений о действиях, последствиях различных психоактивных веществ.

Обладая этими сведениями, будьте внимательны, не обнаруживаете ли Вы признаки, указывающие на то, что Ваш ребенок потребляет наркотики. Если Ваши предположения подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке.

5. Измените свое отношение к ребенку.

Случившееся должно заставить Вас понять, что Ваш ребенок – уже взрослый человек, который по своей глупости и самонадеянности начал принимать наркотики, зная, что это крайне опасно. После этого ребенок не должен получать от Вас никаких денег на карманные расходы. Дети часто считают родительские деньги своими собственными. Дайте понять, что это не так.

6. Не позволяйте собой манипулировать.

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, попытки Вами манипулировать. Такие попытки шантажа могут быть предприняты неоднократно, обычно для получения денег. В случае отказа ребенок может заявить, что если он не получит денег, то его убьют за долги, или он покончит с собой. Подобные заявления должны встречать только спокойный и решительный ответ «нет». К шантажу могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце

концов поможет подростку убедиться в том, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

7. Не исправляйте за ребенка его ошибки.

Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его склонность к продолжению потребления наркотиков. Получается, что за свое поведение подросток получает двойное вознаграждение: сначала в виде «химического счастья» от наркотика, а потом и ликвидацию всех неприятных последствий. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

8. Меньше говорите, больше делайте.

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. Но в том случае, когда Вы выполните то, что обещали, он станет гораздо более управляемым и послушным.

9. Приложите усилия, чтобы привлечь ребенка к лечению.

Необходимо собрать, например, у психиатра-нарколога вместе всех людей, которые значимы для пациента и обеспокоены его наркотизацией. Этим лицам специалист может помочь составить письменные отчеты о потреблении им наркотиков, его поведении, о котором они сами знают, и об их чувствах, вызванных таким поведением. Нужно, чтобы в отчете каждый человек из окружения, значимого для подростка, описал, какие чувства вызывает у него лично конкретный поступок или поведение в целом подростка и как это отразилось на его отношении к больному. Сведения должны выражать участие и заботу о ребенке. Не нужно давать оценки, выражать гнев, обиду, осуждать. Психиатр-нарколог поможет заинтересованным лицам выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. План лечения обдумывается заранее, для того чтобы больной, приняв решение начать лечение, имел возможность сразу госпитализироваться в наркологический стационар.

Врачу также необходимо помочь всем заинтересованным лицам решить, что они будут делать, если пациент отвергнет все предлагаемые формы помощи.

10. Предоставьте ребенку возможность прекратить прием наркотиков самостоятельно.

Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он употребляет наркотик, но категорически отказывается обращаться за помощью к врачу. Разрешите ему попробовать предпринять такую попытку. Это практически невозможно, но дайте ребенку самому убедиться в этом.

11. Не допускайте самолечения.

Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Для лечения наркотической зависимости используются определенные препараты, неграмотное применение которых может привести к серьезным осложнениям, угрожающим жизни. Грамотное, квалифицированное лечение может проводить только психиатр-нарколог.

12. Помогите ребенку найти врача.

Для этого имеются «телефоны доверия», узнайте все о клиниках и специалистах, которые должны иметь лицензию на консультирование, диагностику, лечение и реабилитацию больных с наркотической зависимостью. Посоветуйтесь по телефону, как

вести себя в создавшейся ситуации. Возможно, прием наркотиков – это попытка ребенка решить свои личные проблемы. Тогда лучше сначала проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые работают в наркологических учреждениях. Если Вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Узнайте о различных методах лечения, разных врачах, после чего выберите тот метод и того специалиста, которому Вы доверяете. Помощь ребенку в поисках врача – это единственное одолжение, которое Вы должны сделать. Необходимо поддержать решение ребенка обратиться за помощью к врачу и присутствовать на первом приеме для моральной поддержки.

13. Восстановите доверие к ребенку, после того, как он прекратит потреблять наркотики.

В первую очередь прекратите обсуждать проблему наркотической зависимости, не напоминайте ребенку о самом существовании наркотика, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка – это не поможет, но травмирует его.

14. Помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему.

Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе – все это поможет стать альтернативой потребления наркотиков. Обратите внимание на то, как Вы сами относитесь к курению, алкоголю, самолечению. Если Вы справились с негативным потреблением таких веществ, то Ваш пример послужит образцом поведения для Ваших детей. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

Не откладывайте решительных действий. Если имеются явные признаки потребления наркотиков ребенком, обращайтесь за профессиональной помощью (телефон горячей линии 8-800-350-00-95).

АЛГОРИТМ БЕСЕДЫ РОДИТЕЛЕЙ С ПОДРОСТКОМ В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЙ В УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ

1. Сохраняйте спокойствие. Подготовьтесь к серьезному разговору. Постарайтесь зафиксировать все изменения в его поведении, события с указанием дат.

2. Выберите удобное время и место для разговора (в комнате подростка, на нейтральной территории, без посторонних).

3. Во время беседы поддерживайте непосредственный контакт глазами с ребенком. Говорите спокойным и твердым тоном.

4. Объективно опишите то, что вы видите в его поведении (или знаете о нем). Например, так: «Коля, мы замечаем (знаем), что ты стал часто пропускать уроки и не выполняешь заданий, твоя успеваемость снизилась, ты засыпаешь на уроках, ты перестал общаться с одноклассниками, у тебя появилось много друзей вне школы, ты поздно ложишься спать и тебя трудно поднять утром».

5. Отрадите свои чувства по поводу указанного поведения. Например, так: «Мы боимся за тебя, мы обеспокоены, растеряны, когда мы видим, замечаем...».

6. Отрадите свои мысли по поводу указанного поведения. Например, так: «Нам кажется (мы предполагаем, думаем, догадываемся, нам сказали, что, возможно, ты), что это связано с приемом наркотиков».

7. Дайте подростку возможность подтвердить или опровергнуть ваши мысли.

8. Если ребенок отрицает употребление наркотиков, скажите, что верите. Однако чтобы убедиться в этом, вам необходимо, чтобы он сделал тест на наркотик («Мы тебе верим, но наркотиков сейчас очень много, и чтобы мы не тревожились, тебе необходимо сейчас сделать тест на наркотик. Когда подтвердится, что все в порядке, мы с радостью

перед тобой извинимся за эту проверку»). Если ребенок отказывается проходить тест, это может означать, что употребление имеет место быть. При этом очень важно знать, что группа «дизайнерских» наркотиков («соли», «спайсы», «миксы») при тестировании набором иммунохроматографических полосок не выявляются. И при наличии оснований полагать, что ребёнок употребляет данные наркотические средства, необходимо обратиться на приём к врачу наркологу для проведения тестирования в наркологическом учреждении.

9. Если ваши догадки подтвердились, выясните ситуацию: откровенно поговорите с ребенком. Нужно выяснить, почему он начал употреблять наркотики, когда и при каких обстоятельствах это произошло. Спросите также о том, как сам ребенок относится к сложившейся ситуации и что он намерен делать в дальнейшем.

10. Ни в коем случае нельзя использовать тактику запугивания, пытаться силой заставить ребёнка изменить свои взгляды. Так вы получите только скрытность и недоверие. Этот разговор очень сложный – и для вас, и для вашего ребенка, – поэтому очень важно, чтобы вы повели себя правильно. Не кричите на ребенка, не закатывайте скандалов и не обвиняйте его во всех тяжких. Постарайтесь вести себя спокойно и деловому. Открыто и честно скажите ребенку, что вы очень беспокоитесь за его судьбу и с чем связана ваша тревога. Вместе с тем, не делайте вид, что все нормально. Скажите ребенку, что он, конечно, хозяин своей судьбы, но вы, несмотря на всю свою любовь, не станете никоим образом поощрять его пагубные привычки. Что вы не станете его жалеть, не будете помогать ему деньгами и т.д. Что вашу всестороннюю помощь он может получить только в одном случае – если он осознанно и искренне будет стремиться «завязать» с наркоманией. Ваш ребенок должен понять, что ответственность за свои поступки придется нести ему самому: никто не будет отдавать его долги, защищать от наркоторговцев, опекать в учебе или на работе. Главное – дать понять, что вы не собираетесь позволять ему портить жизнь родным и близким.

11. Убедите ребёнка пойти на консультацию к наркологу. Только профессионал способен оценить, как далеко зашла болезнь, и дать квалифицированную информацию о преодолении зависимости. Далее приводим примерный текст беседы с ребёнком, который вы можете изменить в соответствии с ситуацией и особенностями личности вашего ребенка. Главное при этом, избегайте бесполезных разъяснений и запугиваний! «Ты уже взрослый человек, обладатель своей собственной жизни. Ты можешь делать со своей жизнью что хочешь. Мы — твои родители, сожалеем, что твоя жизнь может оборваться из-за наркотиков и готовы оказать тебе любое содействие, любую помощь. Если у тебя есть желание исправить ситуацию, мы поможем. Если нет, то мы хотели бы напомнить тебе: кроме права самому определять, как жить, у тебя есть ещё и ответственность за себя, свои поступки. Мы заметили тот ущерб, который ты нанёс и себе и нам. У тебя резко ухудшилось здоровье, исчезли друзья, появились проблемы с полицией. Нас тревожат твои неприятности в школе. Мы понимаем, что наркотики стоят очень дорого и нужны тебе постоянно. Ты сейчас не в состоянии честно добывать на них деньги, то есть ты воруешь! Ты стал зависеть от людей, которых раньше сам осуждал, из дома пропадают вещи и деньги. За всё это ты несёшь полную ответственность. Кроме того, мы любим тебя и считаем, что не зря дали тебе жизнь. Но это не значит, что мы должны отказаться из-за твоей страсти от своей жизни. Поэтому, мы не можем позволить тебе медленно нас убивать. Если ты склоняешься к наркотикам, мы вынуждены нарушить твою свободу и попытаться вернуть тебя. Либо тебе придётся уйти из семьи. Но мы бы хотели твоего участия в своей собственной судьбе. Нам больно и стыдно идти против своих принципов — применять к себе насилие, но мы идём на это для тебя. Убивать себя мы не позволим!».

ПЕРЕДОЗИРОВКА НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Самой грозной опасностью потребления наркотиков и психотропных веществ является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и срочно вызвать врачей из службы «03». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков.

- вызвать «скорую помощь»;
- повернуть подростка на бок;
- очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
- следить за характером дыхания до прибытия врачей;
- при частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту произвести искусственное дыхание изо рта в рот.

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О НАРКОТИКАХ?

Говорить с детьми о наркотиках необходимо так же, как мы говорим о любом явлении, существующем в жизни. Не нужно специально выделять тему наркотиков. Если в семье вообще принято говорить с ребенком на различные жизненные темы, то разговор о наркотиках логично впишется в общий контекст бесед и не станет чем-то из ряда вон выходящим, способным привлечь излишнее внимание ребенка, как того опасаются некоторые родители.

Вот некоторые рекомендации того, каким образом лучше строить разговор с ребенком о наркотиках:

1. Прежде всего, родителям самим необходимо изучить информацию о наркотиках. Это позволит в подходящий момент дать ребенку необходимую информацию и ответить на возникающие у него вопросы.
2. Разговор можно начать с вопроса: «Что ты слышал о наркотиках?».
3. Очень важно выслушать ребенка внимательно, не перебивая, независимо от того, что будет говорить ребенок. Важно быть внимательным, терпеливым и вежливым.
4. После того, как ребенок закончит свой рассказ о том, что он слышал о наркотиках, наилучшая реакция – поблагодарить его за общение («Спасибо», «Я понимаю»). Ваша спокойная, внимательная реакция даст ребенку уверенность, что он свободно может говорить с Вами на эту тему, и что Вы заинтересованы в его мнении. Это общение подобно общению с Вашим лучшим другом, но оно происходит с Вашим ребенком.
5. После того, как Вам рассказали о наркотиках, самое время дать ребенку правильную информацию о наркотиках. Помните, что здесь Вам необходимо дать ребенку верную информацию таким образом, чтобы он сам вслух принял собственное верное решение.
6. Когда Вы даете любую информацию ребенку, убедитесь, что он полностью понимает эту информацию. Полезно иногда спросить, все ли он понимает. Можно предложить привести пример того, что он только что услышал.
7. Если Ваш ребенок задает вопрос, ответ на который Вам неизвестен, очень важно не начать выдумывать ответ. Будьте честны со своим ребенком. Если возник вопрос, ответ на который Вы не знаете, честно скажите ему об этом. В этом случае есть замечательная возможность вовлечь ребенка в то, чтобы он вместе с Вами нашел ответ на этот вопрос.
8. Держите под рукой лист бумаги и ручку и позвольте ребенку записать любые возникшие в ходе беседы вопросы.
9. Говорите с ребенком не про него, а с ним.

Мы рекомендуем вам быть очень терпеливыми, разговаривая с ребенком о наркотиках, и просто следить за тем, чтобы он получал правдивые ответы на свои вопросы. Когда вы свободно говорите с ребенком на тему наркотиков, вы даете ему уверенность, что он всегда может обратиться за ответом именно к вам, а не к кому-то на улице.

При разговоре с ребенком о наркотиках, безусловно, необходимо учитывать возраст. Форма разговора должна быть доступна ему, в разговоре не должны содержаться слишком сложные и непонятные слова, а если что-то новое проговаривается, то необходимо пояснять значение нового слова.

Общение с детьми 4 – 5 лет.

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше. В этом возрасте они стремятся узнавать и запоминать правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо. Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение - это плохо, они еще не готовы к восприятию сложной информации об алкоголе, табаке и других наркотиках.

Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

Выделите время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ребенком, узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.

Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.

Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.

Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что не на всех "плохих" лекарствах имеются предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

Общение с ребенком 5 – 8 лет.

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть. Разъясните понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

- 1) как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- 2) что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при

неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;

3) почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

Общение с ребенком 9 – 11 лет.

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики. Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий в жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, как наркотики могут стать причиной этих событий. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, что любое вещество, принятое в излишнем количестве может быть опасным. В это время большое значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как "нормального". Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную толпу детей. Дети постарше могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок в этом возрасте должен знать следующее:

1) непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотиков на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;

2) как и почему возникает привыкание к наркотикам, как они могут приводить к потере контроля над своей жизнью;

3) причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;

4) проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их принимает, но и для его семьи и мира в целом.

Отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики. Пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!» Разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьет меня, если я выпью пива!». «Не хочу расстраивать родителей» - вот одна из главных причин отказа от употребления марихуаны, которую приводят дети этого возраста.

Обсудите, как реклама, тексты популярных песен и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление алкоголя, табака и других наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно. Ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься. Подружитесь с родителями друзей ваших детей.

Общение с подростком 12 – 14 лет.

Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности. Хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо. Воспользуйтесь тем значением, какое молодежь придает своему социальному образу и внешности, подчеркивая непосредственные и непривлекательные последствия употребления табака и марихуаны - например, то, что курение приводит к появлению плохого запаха изо рта. В то же самое время необходимо обсудить и долгосрочные последствия наркотиков:

- неполучение важнейших социальных и эмоциональных навыков, которые обычно приобретают в юности;

- автотранспортные происшествия со смертельным исходом и увечьями, а также повреждение печени в результате сильного пьянства;

- привыкание и смерть.

Общение с подростком 15 – 17 лет.

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между различными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием. Они видят, что многие их сверстники принимают наркотики. Для того чтобы сопротивляться влиянию ровесников, подросткам нужно нечто большее, чем общая идея о неупотреблении наркотиков. В этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных. Им нужно услышать слова родителей о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям.

Как правило, подростки - идеалисты и любят слушать о том, как они могут улучшить мир. Расскажите своим детям-подросткам о том, что употребление наркотиков наносит вред не только самому наркоману, но и обществу.

Важно, чтобы родители хвалили и поощряли подростков за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ

1. То, что вы делаете, – имеет значение. Это один из основных принципов. Дети видят то, что вы делаете. Не допускайте необдуманных реакций. Спросите себя, чего я хочу достигнуть, и приведет ли это действие к нужному результату?

2. Любви не может быть слишком много. Избаловать ребенка любовью просто невозможно. То, что мы часто считаем результатом избалованности ребенка, не может быть следствием выказывания ребенку слишком большой любви. Обычно это следствие того, что любовь к ребенку заменяется чем-то другим, не равноценным: снисходительностью, пониженными ожиданиями или покупкой игрушек.

3. Будьте вовлечены в жизнь ребенка. Это требует времени и является тяжелым трудом, и часто это означает изменение планов и приоритетов. Иногда это означает принесение собственных намерений в жертву тому, что необходимо сделать для ребенка. Вы должны быть с ним не только физически, но и сердцем.

Быть вовлеченным не означает делать за ребенка домашнее задание или перечитывать и исправлять его. Домашнее задание является инструментом, служащим учителю для того, чтобы узнать, учится ребенок или нет. Если вы делаете домашнее задание, вы не даете учителю узнать, усваивает ребенок материал или нет.

4. Адаптируйте ваши методы воспитания к вашему ребенку. Следите за развитием ребенка в то время, как он растет. Отмечайте, как возраст влияет на поведение ребенка.

Одно и то же стремление к независимости заставляет трехлетнего ребенка все время говорить «нет» и приучаться к пользованию туалетом. Один и тот же скачок в интеллектуальном развитии заставляет тринадцатилетнего подростка проявлять любознательность в школе и спорить с родителями за обеденным столом.

Например: восьмиклассник легко отвлекается, раздражителен. Его оценки в школе падают. Он постоянно спорит. Должны ли родители сильнее давить на него или они должны быть понимающими, так, чтобы его самооценка не пострадала?

В случае с тринадцатилетним подростком источников проблемы может быть множество. Он может быть в депрессии. Или причина может быть в недостаточном количестве сна. Или он может нуждаться в небольшой помощи в структурировании графика, чтобы у него было больше времени для занятий. У него могут быть проблемы с обучаемостью. Заставлять его учиться лучше – это не выход. В первую очередь

необходимо выявить проблему. И иногда для этого могут понадобиться советы профессионалов.

5. Устанавливайте правила. Если вы не управляете поведением своего ребенка с раннего детства, ему будет сложно научиться управлять собой, когда он вырастет, и вас не будет рядом с ним. В любое время дня и ночи вы должны быть способны ответить на три вопроса: «Где находится мой ребенок?», «Кто с ним?», «Что мой ребенок сейчас делает?». Правила, которым ваш ребенок научится у вас, помогут четко сформулировать правила, которые он будет применять к себе.

Но вы не должны превращать это в мелочную опеку. Когда дети учатся в средней школе, вы должны позволить детям самостоятельно делать домашнее задание, совершать собственный выбор в ситуациях, когда это нормально.

6. Поощряйте независимость ребенка. Определение границ помогает вашему ребенку развить чувство самоконтроля. Поощрение независимости помогает развить чувство саморегуляции. Для успеха в жизни ему будут необходимы оба.

Стремление к автономности нормально для детей. Многие родители по ошибке приравнивают независимость детей к бунтарству или неподчинению. Дети стремятся к независимости потому, что частью человеческой природы является желание контролировать дела самостоятельно, а не находится под чьим-либо контролем.

7. Будьте последовательны. Если ваши правила меняются день ото дня непредсказуемым образом, или если вы требуете их исполнения только иногда, плохое поведение вашего ребенка целиком находится на вашей совести. Ваш самый главный инструмент в воспитании – последовательность. Определите пункты, по которым переговоры невозможны. Чем больше ваша власть будет основана на мудрости, а не на силе, тем меньше вашему ребенку захочется бросать ей вызов.

Многие родители не могут быть последовательными. Но когда родители непоследовательны, дети находятся в замешательстве.

8. Избегайте суровой дисциплины. Родители ни при каких обстоятельствах не должны бить детей. Дети, которых дома шлепают или бьют, более склонны к дракам с другими детьми. Они чаще становятся хулиганами и склонны к использованию агрессии при спорах с другими.

Есть много доказательств того, что шлепки вызывают агрессивность у детей, что может привести к проблемам в отношениях с другими детьми. Есть много других способов заставить ребенка слушаться, включая «перерыв», наказание, когда он должен перестать играть, которое действует лучше и не включает агрессию.

9. Объясняйте свои правила и решения. У хороших родителей есть ожидания относительно жизни их детей. Обычно, родители слишком много объясняют маленьким детям и слишком мало – подросткам. То, что очевидно для вас, может быть не таким очевидным для тинейджера. У него нет тех приоритетов, суждения или опыта, которые есть у вас.

Например: шестилетний ребенок, очень активный и умный, отвечает в школе на задания учителя, не давая возможности высказаться другим детям, и слишком много болтает в классе. Его учитель должен разобраться с проблемой в поведении этого ребенка. Он должен с ним поговорить. Родители должны встретиться с учителем и выработать коллективную стратегию. Ребенок должен понять, что он должен давать другим детям возможность отвечать на вопросы.

10. Уважительно обращайтесь со своими детьми. Лучший способ добиться уважения от ребенка – это обращаться уважительно с ним самим. Вы должны быть также вежливы с вашим ребенком, как и с кем-нибудь еще. Уважайте его мнение, говорите с ним вежливо, обращайтесь внимание на то, что он вам говорит, общайтесь с ним доброжелательно. Старайтесь благодарить его, когда можете. Дети общаются с другими людьми так же, как их родители общаются с ними. Ваши отношения с вашим ребенком – основа его будущих отношений с другими людьми.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ С 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?

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 просто знать, чем именно занят ваш ребенок.

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. 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.

Помните, что, поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления наркотиков.

4. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже надо привлечь к полезным занятиям.

5. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений.

ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ

Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.

Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.

Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.

Если с ребенком честны — он учится справедливости.

Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.

Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.

Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.

Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают — он приобретает уверенность в себе.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым – он учится находить в этом мире любовь.

Не говорите плохо о ребенке – ни при нем, ни без него.

Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.

Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.

Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.

Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.

Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.

В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер – предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

А в народе говорят: «На самом деле в отношениях с детьми всё не так сложно: хотите хороших детей – будьте хорошими родителями».

В наше время нельзя просто **БЫТЬ** родителем – им нужно **СТАТЬ**, пройдя родительские университеты.

Родители не имеют права прощать детям злых шалостей, закрывать на них глаза.

Может ли человек вырасти, не совершив ни одной ошибки? Да нет, конечно. Дети еще так мало знают о мире... И многого не умеют, например, анализировать свои поступки, предвидеть их последствия. Но не стоит и приуменьшать их возможностей. Порой наши несовершеннолетние дети просто поражают хитроумием при планировании какой-нибудь проделки. Взрослые должны уметь отделить проступки, совершенные по неведению, от тех, что совершены по злему умыслу.

Проиллюстрируем высказывание следующим примером:

«Ребята невзлюбили учительницу литературы и решили над ней посмеяться - натерли салом классную доску. Вызвала она ученика к доске, а мел не пишет. То-то было смеху в классе... Но дети ведь не задумались над тем, что эта учительница, над которой они решили потешиться, полночи на кухне проверяла их же тетрадки, а до того сделала свои домашние дела - накормила семью. Утром прикорнула, проспала пару часов и поспешила к ним, чтобы дать им новые знания, чтобы они сделали шаг вперед в своем развитии. И вместо благодарности получила от них эту гадость».

Иногда родителям очень хочется «не заметить» какого-нибудь проступка ребенка: устали, нет сил на серьезный разговор. Но родители не имеют права прощать детям злых шалостей, закрывать на них глаза. Дети обидели чужого человека - придет время, обидят и родителей. Это одна беда. А вторая - кем же станут дети в условиях безнаказанности? Родители воспитывают детей не только, когда читают мораль, а и собственным примером. Если родители равнодушны, им безразлично - значит, они это одобряют, а дети чувствуют безнаказанность и одобрение, совершают «злые» поступки.

Это очень трудная задача - воспитать чувство ответственности.

Именно потому, что дети воспитываются - впитывают в себя - стиль жизни семьи, атмосферу в школе, во всем обществе. И не всегда это общество оказывается на высоте, преподавая уроки безответственности. Вот один из примеров, к сожалению, многочисленных: юные супруги родили ребенка, но не собираются из-за этого события сильно менять свою жизнь. У них свои молодые интересы! Но нет большего преступления, чем родить дитя просто ради того, чтобы родить. Божье дело свершилось, человек пришел в этот мир - теперь за него несут ответственность, прежде всего родители.

И как бы родители ни устали, вечером обязательно надо проверить дневник. Утром дали наказ - вечером необходимо спросить, что сделано. Забыли? Знайте: расплата последует очень скоро. У родителей огромная зона ответственности. Но некоторым удобнее в зоне безответственности: вечер, тапочки, телевизор, а дальше - трын-трава. Сын что-то натворил? Ах, нет сил разбираться. Ведь в каждой семье и у каждого родителя

бывают такие моменты??? И как же тогда ожидать, что ребенок вырастет ответственным человеком? Если упустить возраст, когда формируется чувство ответственности - а это младенческие годы - никакой Песталоцци уже не сумеет воспитать человека ответственным.

В воспитании детей родители должны держаться одной линии.

В отношении к своим детям родители должны держаться одной линии – чтобы они не натворили, как бы не набедокурили, если осознают свою вину и готовы понести ответственность, то с ними можно говорить. Родители должны быть заинтересованы в том, чтобы ребенок вырос человеком, гражданином. Именно поэтому родители, разобравшись, должны требовать наказания, которое заслужил ребенок. Родители должны быть заинтересованы в том, чтобы из ребенка получился достойный человек. И когда ребенок это видит, то понимает: его положение в хорошем смысле безвыходное. И начинает лучше учиться, ответственно поступать. Родители должны чувствовать ответственность за ребенка, но и с ребенка ответственности никто не снимает, ведь никто хуже его самого не изуродует себе жизнь, не испортит здоровье.

Дети должны захотеть быть здоровыми и красивыми.

Здоровье - одна из первейших ценностей. И мы должны уметь сделаться здоровыми людьми. Здоровье - это социальная составляющая отношения человека к обществу. Спорт, танцы, другие активные увлечения - все это сохраняет здоровье, увлеченному человеку не придет в голову напиваться, нюхать ПАВ, искать наркотики. Человек, уродующий свое здоровье, подкладывает свинью не только себе лично, но и всему обществу.

Здорового ребенка легче, интереснее учить. У здорового нет комплексов, которыми опутан больной ребенок. Тот много пропускает, отстает, после чего трудно возвращается в коллектив.

Педагоги должны создавать такую ауру в своем коллективе, чтобы каждому хотелось быть здоровым и красивым. Но почему-то многие родители сегодня считают, что такие заботы - только для педагога. В своей беготне за убегающим временем - молодость проходит! - за заработком они часто забывают, что ребенок живет сегодня - и сегодня, а не послезавтра хочет видеть папу и маму, прижаться к ним, может быть, рассказать что-то тайное, тяжелое, что мучает и пугает.

Поведение ребенка - всегда послыл.

Его надо ловить, «считывать», это информация к размышлению. Дети редко сами откроют свои проблемы, они могут стесняться, могут бояться упрека: а что, сам ты не можешь с этим справиться? Они скорее ведут себя так, чтобы мы «прочитали»: «Да неужели вам не нужны мои проблемы?»

В отношении к детям обычно можно заметить такую линию: пока ребенок хорош, его не замечают. И только если он нарушает привычный ход жизни, родители спохватываются. К сожалению, устранение родителей как воспитателей идет однозначно. «У меня нет времени на воспитание!» А ведь мы воспитываем всегда - и отсутствием внимания тоже. А потом ужасно сердимся на детей за эгоизм, холодность, плохую успеваемость, пристрастие к Интернету или наркотикам.

Папа! Когда тыходишь в дом, вспомни, пожалуйста, такие слова: «Осторожно, дети!» Кем бы ты ни работал, дома забудь об этом, здесь ты, прежде всего родной человек, от которого ждут тепла и помощи. Для этого не нужно увольняться с работы. Достаточно одного папиного часа, если он, конечно, пришел не к телевизору, не к кружке пива, а к своему чаду. И так с ним проведи этот час, чтобы завтра вечером ребенок у двери стоял, дожидаясь тебя. Нужно не уделять время ребенку, а жить его жизнью. Как можно отстраниться от интересов собственного сына или дочери? Ведь они сразу это чувствуют. Им больно. Это одна сторона «медали». А вот и вторая: дети - всегда копии своих родителей.

Не случайно педагоги и психологи так много внимания уделяют роли папы в воспитании детей. А связано это с тем, что в воспитании у нас полный матриархат. Женщины все взяли на себя - они «делают» с детьми уроки, ходят на родительские собрания, они нас лечат, учат, мужчина в школе и по сей день большая редкость.

Женщины все взвалили на себя, отсюда и сыновья их перестали вырастать мужиками. И сами же оправдывают мужей: «У нас папа - добытчик». Но он еще и защитник, и опора. Отец может отсутствовать дома и все равно влиять на воспитание. Для этого папа должен рассказать сыну, где он работает, что делает, почему так занят: «Вот почему я с тобой так мало бываю».

И еще раз хочется напомнить: дети - всегда копия родителей. Задумайтесь, каким же должен быть оригинал?