

Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детский оздоровительно- образовательный центр Нижегородской области «Дети против наркотиков»

Методические рекомендации по проведению родительских собраний в образовательных учреждениях

Работа с родителями учащихся

На родительских собраниях классные руководители должны оповещать родителей о широком распространении наркомании среди несовершеннолетних, рассказывать о губительных последствиях приема наркотиков, приводить наглядные примеры. Педагоги должны приложить все усилия, чтобы родители в работе по профилактике наркомании стали их союзниками, обращали внимание на малейшие признаки, свидетельствующие о вовлечении детей в наркоманию, были бдительны и контролировали своих детей. Распространенными причинами употребления наркотиков подростками является низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков самостоятельного решения личностных проблем, умения противостоять давлению окружающих.

Неумолимому росту наркотизации молодежи способствуют жизненные стрессы. Употребление психотропных и наркотических средств помогает снятию напряжения и тревоги, создает иллюзию преодоления стрессов и многих проблем, изменяет эмоциональное состояние и повышает настроение.

Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и незащищенным даже в полной семье, и служит одной из причин вовлечения несовершеннолетних в наркоманию.

Одной из основных проблем в работе с родителями - это искаженное общественное мнение, не подкрепленное реальной информацией, о масштабах

распространения подростковой наркомании, о том кто и как может на нее повлиять. В сознании родителей укоренился традиционный подход к распределению ответственности за воспитание детей между школой, обществом и родителями. Большинство из них убеждено в «непогрешимости» своих детей, в том, что проблема наркомании не может затронуть их семью, и данная информация им не нужна. Им очень трудно представить, что будет, если они узнают о применении наркотика их ребенком. Эти ощущения паники и страха они отгоняют от себя, при этом они испытывают страх не только за жизнь и здоровье детей, но и перед общественным мнением.

Задача педагогического коллектива, администрации школы, разрушить эти стереотипы, убедить родителей в необходимости формирования консолидированного подхода к этой проблеме.

На общешкольные родительские собрания или родительские собрания учащихся средней школы примерно раз в полгода следует приглашать специалистов (наркологов, психологов, представителей полиции). Они дают полную информацию о признаках употребления наркотиков, помогают установить с подростком контакт, доверительные отношения, сообщают контактные адреса и телефоны, по которым можно получить индивидуальные консультации и помощь.

Вовлечение подростков в наркоманию чаще всего происходит на пустырях, подвалах или чердаках, где уединяются подростки, а также общественных местах, где они собираются. Это молодежные клубы, дискотеки, бары и другие значные места. Поэтому родители подростков, посещающих такие увеселительные заведения, должны особенно внимательно присматриваться к своим детям. Также должно настораживать общение их детей с подростками, употребляющими наркотики или психотропные вещества

Родители, заподозрившие у детей признаки приобщения к наркомании, не должны впадать в панику, проявлять чрезмерную подозрительность. Следует разобраться в проблеме и если даже появится чувство вины за недостатки внимания к ребенку, отчужденность, обида, следует сделать все возможное,

чтобы помочь ему. Это сложно сделать усилиями только семьи, т.к. появляется ощущение подавленности и страха за судьбу ребенка, боязнь общественного мнения. Необходимо убедить их, что о своих подозрениях следует сообщать директору школы или классному руководителю. Так как только совместными, терпеливыми усилиями можно организовать контроль и уговорить ребенка обратиться к специалисту, начать лечение. Как правило, если не добиться согласия на лечение самого пациента, оно не принесет должных результатов и будет пустой тратой времени.

Родителям надлежит терпеливо разьяснять, что противостояние наркотикам - это общее дело и только общими усилиями со школой, путем систематической, индивидуальной работы и контроля, будет возможно отвратить его от наркотиков.

Родителям следует знать, что нельзя оставлять без внимания известные им факты распространения наркотиков среди несовершеннолетних. Им необходимо задуматься о том, что любой пропущенный случай с распространением наркотиков, повлечет за собой цепочку приобщения к наркотикам все новых и новых подростков и может поставить под угрозу и их детей. О каждом известном случае распространения наркотиков надлежит сообщать директору школы или в полицию.

Рекомендации по проведению лекционно-информационных форм работы с родителями в аспекте первичной профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними

Вопросы для обсуждения с родителями проблем профилактики наркомании и информирования родителей по данной проблеме:

- Что нужно знать родителям о возрастных психологических особенностях ребенка? Почему подростки начинают употреблять наркотики?
- Что необходимо сделать для того, чтобы уберечь ребенка от наркотиков?
- Какие изменения в поведении подростка должны насторожить?

- Как вести себя в ситуации, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?
- Где получить достоверные сведения о наркомании?
- Где можно получить квалифицированную психологическую медико–социальную помощь?

Доктор медицинских наук Вострокнутов Н.В. в работе «Семья и антинаркотическая профилактическая работа» дает ряд следующих советов по организации и проведению лекций-бесед с родителями.

При проведении профилактических лекций-бесед по предупреждению употребления ПАВ несовершеннолетними требуется соблюдение особых предосторожностей, так как *не вся имеющаяся информация о наркотиках и токсических веществах может быть через родителей передана детям и подросткам.* Ни в коем случае не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения наркотических средств с тем, чтобы беседа не могла служить справочным материалом для использования наркотиков.

При проведении бесед нецелесообразно выходить за рамки представлений о наркотиках, которые практически не встречаются в регионе проживания, т.е. рассказывать о тех наркотиках (токсических веществах), которые малоизвестны. Обязательным является условие *исключения описаний клинической картины наркотического (токсического) опьянения, переживаемых под влиянием наркотика (токсического вещества) эйфорических ощущений, включая использование позитивно воспринимаемых эпитетов* и определений, таких как «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства, подобное экстазу», «состояние особенного блаженства и покоя».

Следует *исключить из бесед ссылки на примеры исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов, журналистов, употреблявших наркотики,* даже если приводятся негативные последствия от их приема.

При беседах с родителями *нецелесообразно пользоваться специальными*

медицинскими терминами при описании клинических проявлений зависимости от ПАВ, *а также «жаргоном наркоманов».*

В беседах следует специально останавливаться на способах диагностики состояний наркотического и токсического опьянения, а также нарко - или токсикоманий.

Нужно достаточно твердо и настойчиво утверждать, что подросток, "экспериментирующий" с наркотиками или злоупотребляющий ими, верит в то, что ему удастся успешно скрывать свои эпизоды наркотизации от родителей. Необходимо настойчиво убеждать в том, что в настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика, предусматривающая определение конкретного наркотического вещества.

Следует также говорить о большой вероятности заражения потребителей наркотиков и больных наркоманиями и токсикоманиями ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, венерическими заболеваниями, другими заразными болезнями мочеполовой сферы.

В профилактических беседах столь же *актуальным является обсуждение последствий правового характера:* задержание милицией за употребление в общественных местах спиртных напитков или ПАВ; поведение, повлекшее за собой дорожно-транспортное происшествие; угроза возбуждения уголовного дела за то или иное правонарушение.

Многие другие темы, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми с точки зрения антинаркотической профилактической работы. Такими являются темы, относящиеся к угрозе возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождению неполноценных детей. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя алкоголь или наркотики (токсические вещества), дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь и служебную карьеру.

Необходимо доносить до сознания родителей, тезис о том, что тактика запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в

некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у стенических, неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

В настоящее время при проведении профилактических мероприятий часто нельзя обойтись без применения *аудиовизуальных методик*. Наиболее эффективными являются видеофильмы.

При организации и проведении *лекционно-информационных форм антинаркотической и антиалкогольной профилактической работы среди родителей учащихся средних школ и профессионально-технических училищ*

Вострокнутов Н.В. рекомендует использование **следующего перечня тем:**

- 1) Наркологическая ситуация в стране и актуальность первичной профилактической работы;
- 2) Психофизиологические особенности подросткового возраста;
- 3) Отрицательное влияние на организм разовых приемов психоактивных веществ (ПАВ);
- 4) Отрицательное влияние на организм систематического употребления ПАВ;
- 5) ПАВ и учеба, работа;
- 6) ПАВ и семья, досуг;
- 7) Правовые последствия приема ПАВ;
- 8) Методы профилактики приема ПАВ и лечения зависимости от них.

Особенности диалога с родительской аудиторией на тему: «Наркологическая ситуация в стране и актуальность первичной профилактической работы» описаны выше.

При обсуждении **темы, посвященной личностно-психологическим и психофизическим особенностям подросткового периода** следует в популярной форме дать характеристику **психофизиологических особенностей подросткового возраста**. Важно донести до родителей объяснение некоторых мотивов поступков детей и подростков, осуждаемых окружающими взрослыми: стремление быстрее

утвердить себя как взрослого человека, отмежевание от всего детского; эмоциональность и аффектация в поведении; нарочитая независимость в суждениях, негативное отношение к любым формам опеки; стремление обратить на себя внимание, демонстративность и театральность в поведении.

Следует подчеркивать, что, стремясь приобщиться к взрослой жизни, подростки легко перенимают и необходимые, с их точки зрения, но в действительности не обязательные, атрибуты поведения взрослых: употребление алкоголя и табака, интерес к сексуальным проблемам и другие особенности. Одновременно можно отметить характерные физиологические сдвиги пубертатного периода: усиленную и несбалансированную гормональную активность, неустойчивость нервной системы, восприимчивость к различным заболеваниям, включая психические и наркологические расстройства. Постоянно подчеркивается, что взрослым необходимо уметь обращаться к характерному для подростков чувству взрослости, поддерживать у подростков стремление самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

При рассмотрении **третьей темы**, посвященной **отрицательному влиянию на организм разовых, однократных приемов ПАВ**, целесообразно рассмотреть мотивацию единичных случаев употребления несовершеннолетними ПАВ, что, как правило, связано с влиянием компании сверстников либо со стремлением изменить свое душевное состояние, например, вызвать у себя повышенное настроение. В беседах следует обращать внимание на то, что спровоцированное алкоголем или наркотиком (токсическим веществом) повышение настроения обязательно сопровождается заметными нарушениями мышления, внимания, утратой критичности поведения. Кроме того, всякая стимуляция положительных эмоций неизбежно влечет за собой последующее снижение настроения, сопровождающееся понижением жизненного тонуса, падением работоспособности (эффект маятника). Существенно в беседах раскрывать опасность даже однократного приема алкоголя или иного ПАВ, могущего привести к передозировке, требующей неотложных лечебных мер, а в некоторых случаях заканчивающейся смертельным исходом.

При проведении беседы особое внимание следует уделять токсическому влиянию ПАВ на головной мозг. Поскольку для части подростков одним из мотивов употребления ПАВ является снятие «внутреннего напряжения», такой эффект ПАВ надо прокомментировать. Состояние внутреннего напряжения, тревожность свойственны определенной части детей и подростков и обычно отражают наличие внутреннего психологического конфликта. Психоактивные вещества, обладая расслабляющими свойствами, способны в ряде случаев приносить временное облегчение, за которое в последующем человек расплачивается еще большим углублением внутреннего конфликта. Привычка снимать напряжение алкоголем или наркотическим средством препятствует формированию навыков разрешения психологических конфликтов адекватными способами и несет опасность возникновения пристрастия к ПАВ.

При обсуждении **четвертой темы, посвященной отрицательному влиянию на организм систематического употребления ПАВ**, следует говорить о формах поведения подростков, наиболее опасных с точки зрения формирования зависимости от ПАВ (учащение приемов, увеличение доз, учащение выраженных опьянений и др.). Следует подчеркивать, что на начальных этапах своего развития алкоголизм или наркомания (токсикомания) проявляются скрыто, их признаки незаметны или не выражены. В популярной форме можно рассказывать о таких тяжелых проявлениях зависимости от ПАВ, как о синдроме зависимости, судорожных припадках, расстройствах личности и психозах.

Важную часть лекции-беседы рекомендуется посвящать описаниям поражения различных органов и систем при систематическом употреблении ПАВ (печени, поджелудочной железы, сердца, почек, сексуальной сферы и других). Необходимо особо подчеркивать особенности формирования наркологических заболеваний в детском и подростковом возрасте: укороченные сроки формирования их основных проявлений, задержанное умственное и физическое развитие, ухудшение состояния здоровья, особенно тяжелые социальные последствия.

При обсуждении **пятой темы ("ПАВ и учеба, работа")** следует давать описание, связанных с приемом ПАВ, отрицательных последствий: снижение успехов в учебе, угасание интереса к спорту, крушение планов, касающихся различных целей.

При этом можно подчеркивать характеристику типичной для зависимости от ПАВ цепочки последствий для служебной карьеры: снижение качества работы - вынужденные смены мест работы - увольнения по соответствующим статьям трудового кодекса - деквалификация и потеря работы, вплоть до инвалидности.

В ходе рассмотрения **шестой темы ("ПАВ и семья, досуг")** дается характеристика влияния ПАВ на взаимоотношения несовершеннолетних с родителями и другими родственниками, а также приятелями и приятельницами, не разделяющими их склонности к употреблению алкоголя и наркотиков (токсических веществ). Можно приводить примеры утраты подростками, склонными к приему ПАВ, интересов и увлечений прежде заполнявших их досуг; можно анализировать влияние асоциальных компаний сверстников, складывающихся по месту жительства, возможности противостоять влиянию таких компаний.

В беседе следует определенное место отводить обсуждению неблагоприятной роли, которую сыграет употребление ПАВ в будущей семейной жизни подростка. При этом можно дать характеристику нарушений эмоциональной, воспитательной функций семьи, показать нарастающие в семье наркомана процессы дезорганизации семьи: одинокий, неустроенный образ жизни потребителей ПАВ. Здесь же можно давать информацию о законодательстве, направленном на охрану прав семьи от одного из ее членов, употребляющего ПАВ.

При обсуждении **седьмой темы ("Правовые последствия приема ПАВ")** родителей следует информировать о таких возможных правовых мерах, как задержание подростка за употребление алкоголя и других ПАВ в общественных местах, доставление таких несовершеннолетних, особенно в случаях выраженного опьянения, в отделение милиции. Одновременно можно дать представление о принципах проведения экспертизы алкогольного и наркотического опьянения, о праве на увольнение с работы в случаях злоупотребления ПАВ, об ограничении дееспособности, направлении на принудительное лечение.

При рассмотрении последней, **восьмой темы ("Методы профилактики приема ПАВ и лечения зависимости от них")** до сведения родителей доводится информация о возможностях получения детьми и подростками, столкнувшимися с наркотиками, профилактической и реабилитационной помощи в случае возникновения наркологических проблем. Предлагается давать характеристику учреждений наркологической и другой медицинской помощи, находящихся в районе проживания, и существующих методов профилактики, лечения и реабилитации. Родители должны также информироваться об общественных организациях, оказывающих помощь лицам, склонным к употреблению ПАВ.

При проведении бесед по данной тематике всегда необходимо формировать представления об эффективности своевременно предпринятого лечения.

В лекциях для родителей необходимо также рассмотреть способы и возможности диагностики наркомании и токсикомании, причем не столько сформировавшейся болезни, сколько начальных ее проявлений. Следует обратить их внимание на изменение внешнего вида подростка, употребляющего наркотики, его поведения, характера, привычек, общения, круга знакомых, среди которых появляются наркоманы, и др.

В заключение отметим, что при подготовке и проведении лекции-беседы важно учитывать:

1. её длительность должна составлять не более одного академического часа;
2. обязательной является «обратная связь» с аудиторией. Чем большую долю времени занимает свободная дискуссия и чем меньшую - изложение специалистом заранее подготовленного материала, тем выше эффект.

Вообще отступление от рутинных форм лекций-бесед позволяет углубить, воздействие. К таким более эффективным типам мероприятий относятся «круглые столы», вечера вопросов и ответов.

Качество педагогического, психологического и правового просвещения родителей зависит:

- от актуальности выбранных тем,

- уровня организации и ведения занятий (приглашение на занятия родительского лектория авторитетных специалистов: педагогов, психологов, медиков, деятелей искусства и науки),
- использования технического оснащения.

Приложение 1

Значимые для родителей признаки ранней алкоголизации и наркотизации детей¹

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3. Ваш «семейный» дом постепенно превращается в «штаб-квартиру» - часто звонит телефон, Ваш ребенок в присутствии посторонних не разговаривает открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды».

4. Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

¹ См. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи. / Сост. Г.Н. Тростанецкая, А.А. Гериш. М., 2002. С. 200-201.

5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

Для большей убедительности в начале первых проб с наркотиками можно использовать так называемые «стрип-тесты», которые продаются в аптеках и представляют собой полоски, типа лакмусовой бумаги. Их надо погрузить с исследуемую мочу, результат проявится через 5 минут в виде изменения окраски. Одни тесты рассчитаны на один вид наркотика, другие выявляют пять видов. Чувствительность метода достаточно высока: наркотик выявляется даже спустя три дня после прекращения его приема.

Примеры памяток для родителей

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ²

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять **табак, алкоголь и наркотики** (далее ПАВ - психоактивные вещества).

Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствуют о высокой степени пораженности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. 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, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

Причины:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

² См. Памятка для родителей // Наркоконтроль. 2006 г. № 1. С. 26-28.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

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 надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие

каких-либо не желательных 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. 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. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

7. 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. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

СОВЕТЫ:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:**

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;

- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;

- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, **его крика о помощи не услышите**.

- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд — подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно

сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного

тракта. **Поведенческие признаки:**

1. беспричинное возбуждение, вялость;
2. нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
3. уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
4. трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
5. бессонница или сонливость;
6. болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
7. избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
8. снижение успеваемости в школе;
9. постоянные просьбы дать денег;
10. пропажа из дома ценностей;
11. частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
12. самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
13. частое вранье, изворотливость, лживость;
14. уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небывлицы;
15. неопрятность внешнего

вида. **Очевидные признаки:**

- следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;

- закопченные ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

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.

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.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам:

*(даны телефоны центров медицинской, психолого – педагогической и социальной и помощи).

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ НЕОБХОДИМОЙ ПОМОЩИ в своей беде или остались ею не удовлетворены

Спасем наших детей !!!