

**Рекомендации родителям по профилактике
употребления подростками психоактивных веществ**

К сожалению, как бы мы не ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого "ловишь кайф", "у нас в компании все употребляют это", "попробуй - и все проблемы снимет как рукой" или "докажи, что ты уже взрослый". К этой встрече ребенка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно испробованы педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.

1. Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации поможет Вам в разговоре с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребенок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит? Какие проблемы он решает в настоящее время? Попытайтесь найти вместе с ребенком выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка во вред ему. Обговорите с ребенком те случаи, которые дают Вам право поступить вопреки желанию ребенка (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и т.д.)

3. Давайте советы, но не давите.

Много раз уже говорили о множественных проблемам подросткового возраста, об основной потребности вырваться из-под диктата взрослых. Все это требует особого такта. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Во всех остальных случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

4. Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя или педагога, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.

5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важно и трудное. Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена этой непреодолимой потребностью - "Быть", "Состояться", "Самореализоваться". Наверное, если бы не было этой человеческой жажды, то не был бы возможен никакой человеческий прогресс.

Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать "Нет" - в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким как все.

ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

Общими признаками потребления наркотиков и токсических веществ являются:

□ изменение внешнего вида и поведения, в той или иной мере напоминающие состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта, или при слабом, не соответствующем состоянию запахе;

- изменение сознания: сужение, искажение или помрачение;
- изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или замедленность, невнятность нечеткость речи ("каша во рту");

□ изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или наоборот, покраснение лица и в верхней части туловища; блеск глаз или их "мутность", сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие или плохо реагирующие на свет; изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

- изменение двигательной активности: повышенная (оживленная) жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость, или же наоборот: обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

- изменения координации движений; нарушения их плавности, скорости, соразмерности (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно при закрытых глазах), нарушения почерка.

Необходимо отметить, что перечисленные признаки будут наиболее выраженными в развернутой стадии заболевания, т.е. они могут быть представлены не все, быть стертыми, мало выраженными.

Ребенок – родителю:

- Не балуйте меня, Вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших «побед».
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я ненавижу вас». Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне больно.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного хуже. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне слишком большое внимание.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и стану искать информацию где-то на стороне.
- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даст мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.
- И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...

Несколько правил, которые помогут уберечь ребенка от наркотиков:

- Устанавливайте с вашим ребенком тесный эмоциональный контакт. Не прячьте вашу любовь глубоко внутри, проявляйте свою симпатию.
- Следите за тем кругом общения, в котором находится ваш ребенок. При необходимости ограничивайте его контакты с подозрительными субъектами.
- Не бравировать выпивкой и другими вредными привычками на глазах у ребенка. Показывайте ему пример собственной силы воли и умения себя сдерживать.
- Научитесь слушать своего ребенка. Все, что он вам говорит, внимательно проводите через сознание, показывая ему последующим частичным пересказом, что вы его действительно с любопытством слушали. Не перебивайте, но между делом или после разговора задавайте наводящие вопросы, комментируйте его рассказ.
- Показывайте своим примером бережное отношение к здоровью, не проявляйте вредные привычки.
- Любите и уважайте вашего ребенка. Позволяйте ему проявлять свои чувства. Не прерывайте его искренних, пусть даже бурных реакций.
- Старайтесь, чтобы у вашего ребенка не было причин для скуки и тоски. Если он сам не в силах найти для себя предмет увлечения, постарайтесь поискать что-нибудь совместными усилиями.
- Больше проводите с ним времени.
- Постарайтесь научить ребенка тому, что не все его желания будут немедленно удовлетворяться, то есть воспитывайте его сдержанность, терпение и силу воли.

- Проводите беседы о вреде наркотиков и алкоголя. Создавайте теоретическую базу противостояния «зелью». При этом подтверждайте теорию практикой – сами не злоупотребляйте алкоголем.
- Повышайте самооценку ребенка. Воспитывайте в нем осознание собственной индивидуальности, неповторимости и уникальности, чтобы он умел быть твердым и непокладистым в нужных ситуациях.
- Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он должен знать свое место в семье, свою роль среди родных. Ребенок должен уметь ставить перед собой посильные задачи и научиться их выполнять.