



АССОЦИАЦИЯ
УРАЛО-СИБИРСКОГО РЕГИОНА

УРАЛ
БЕЗ НАРКОТИКОВ



**Лучший путь -
это сотрудничество
с Вашим взрослеющим
ребенком**

Уважаемые родители!

Кризис подросткового возраста – одна из главных проблем в воспитании ребёнка. Активная физиологическая перестройка всего организма подростка вносит определённые изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми, в том числе с родителями. Значение семьи для ребёнка в этом возрасте велико. Ему как никогда необходимо внимание, тепло и забота, понимание и доверие родителей. Для родителей важно знать, какие особенности поведения присущи ребёнку в подростковом возрасте, чтобы преодолевать проблемы, которые могут возникнуть в период взросления подростка. В данном материале представлены основные типы таких проблем и практические рекомендации, которым стоит следовать родителям для их преодоления, умения выстроить гармоничные отношения, правильно общаться с подростком и наладить с ним доверительные отношения.

Определить, употребляет ли ваш ребенок психоактивные вещества (ПАВ – алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет, сложно, особенно, если ребенок сделал это в первый раз или употребляет периодически. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих перечисленных признаков (пять и более из разных групп):

1. Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.
- трудное пробуждение по утрам,
- невнятная речь;

2. Поведенческие признаки:

- резкое снижение или повышение активности;
- нарастающее безразличие ко всему,
- ухудшение памяти и внимания;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
- появление подозрительных приятелей,
- резкое изменение круга друзей;
- появление скрытости в поведении, отказ общаться о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- уходы из дома;
- одежда с длинным рукавом в достаточно тёплый день;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- частые телефонные звонки,
- использование жаргона, секретные разговоры;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы,
- склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;

Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

3. Родители, Вас должны насторожить очевидные признаки:

- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- следы от укусов (особенно на венах),
- порезы, синяки;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
- закопченные ложки, фольга;
- наличие у ребенка капсул, пузырьков, жестяных банок, ампул, тубиков из-под клея;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.
- исчезновение денег или ценностей из дома;

Главный вопрос, который мучает всех родителей: почему ребенок начинает экспериментировать с алкоголем, наркотиками и другими веществами, и каковы факторы риска.

Мы выделим три основных причины:

- начинают принимать наркотики или алкоголь из любопытства;
- под влиянием друзей;
- стремление убежать от проблем.

Вместе с тем, есть причины, приводящие ребенка к употреблению наркотиков и алкоголя, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений:

- Неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
- Отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
- Недостаток любви и поддержки в семье;
- Эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
- Гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
- Низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
- Неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
- Отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

Как уберечь ребенка от употребления наркотиков и алкоголя?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Читайте литературу, найдите время, чтобы говорить с Вашим ребенком на темы наркомании.
- Создайте в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, вырабатывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, выполняйте взятые обещания, интересуйтесь заботами и проблемами ребенка, его внутренним миром.
- Развивайте в ребенке навыки самостоятельного приема решений, инициативу, собственный взгляд на происходящее. Лучше, чтобы Ваш ребенок был ведущим, а не ведомым.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Учите ребенка справляться с трудностями и неудачами, а не избегать их, говорите, что отрицательный опыт – это тоже опыт.
- Учите ребенка видеть и понимать красоту окружающего мира, учите получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми и т.д.)
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам или алкоголю. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Мнение самих наркозависимых

Полноценная здоровая семья:

- родители без зависимости от ПАВ;
- братья, сестры, бабушки, дедушки;
- семейные традиции;
- рассказы о предках.

Взаимодействие родителей друг с другом:

- не противоречить друг другу в запретах и поощрениях для ребёнка;
- не скандалить в присутствии ребенка;
- быть примером для ребенка, чтобы он мог гордиться своими родителями;
- «нет!» – двойным стандартам.

Доверительное общение родителей с детьми:

- неформально интересоваться, как у ребенка прошел день;
- выслушивать рассказы ребенка о его проблемах без критики и осуждения (задавать вопросы вместо наставлений);
- делиться своими проблемами и рассказывать о своих делах;
- спрашивать у ребенка совет, как поступить в той или иной проблемной ситуации, и потом рассказать, как разрешилась эта ситуация.

Приучение ребенка к ответственности:

- давать право на ошибку с последующим «разбором полетов»;
- согласовать с ребенком его личную ответственность за какие-либо домашние дела;
- не делать за ребёнка то, что он может сделать сам;
- давать ребенку право самому решать, чем он хочет заниматься, поддерживая его выбор и не переводя хобби в обязанность.

Общение ребенка с друзьями:

- разрешать ребёнку приводить своих друзей домой, когда сами родители дома;
- знакомиться с друзьями ребенка и интересоваться их жизнью;
- участвовать в организации совместного досуга ребенка и его друзей;
- не указывать ребенку, с кем ему следует общаться, а с кем не следует;
- никогда не ругать ребенка в присутствии его друзей (и вообще в присутствии кого бы то ни было)!

Адекватный контроль за жизнью ребёнка:

- уважать личное пространство ребёнка (спрашивать разрешения войти в его комнату или взять его вещи, не проверять карманы и не читать личную переписку);
- не подозревать ребёнка в наркомании, если кто-то из его окружения начинает употреблять ПАВ.

Обсуждение с ребенком проблемы наркомании:

- начинать разговоры на эту тему с 11-12 лет!
- вместе просматривать видеоматериалы о последствиях наркомании с последующим обсуждением, используя при этом в качестве инструмента вопросы, а не нотации и увещевания.

Донесите до Ваших детей, что:

- Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают физические муки;
- Портится физическое здоровье;
- Резко снижаются умственные способности;
- Высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями;
- Уменьшается и сходит на нет половая потенция;
- Подросток лишается будущего;
- Те, кто употребляет наркотики – не самые крутые.

Ваши действия при устойчивом подозрении, что Ваш ребенок начал употреблять наркотики:

- Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно понаблюдайте за ребенком.
Соберите максимум информации для себя:
 - все о приеме ПАВ вашим ребенком;
 - все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ;
 - все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

- Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Горькая правда лучше сладкой лжи.
- Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.
- Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять.
- Меньше говорите – больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения.
- Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.
- Не допускайте самолечения.
- Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждой семье будет проводиться регулярная работа по формированию негативного отношения к наркотикам и алкоголю.

Родители еще здоровых детей, каждый задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом?»

И начинайте действовать уже сейчас! Всегда надо помнить – в одиночку вам не справиться, в таких случаях необходимо обращаться за помощью к специалистам.