

УРОКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
или как помочь ребенку не употреблять психоактивные вещества.

Урок 1.

Что нужно знать о табаке, алкоголе и наркотиках ребенку? Что полезно знать родителям?

Выберите подходящий момент для разговора. Например: (1) вы вместе смотрите что-то относящееся к этой проблеме по телевизору; (2) в разговоре случайно всплыл вопрос об алкоголе или табаке; (3) кто-то рядом с вами курит; (4) вы готовитесь к встрече с друзьями; (5) ребенок рассказал вам об уроке по профилактике употребления табака или алкоголя.

Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Опросы школьников обнаружили, что часто у детей нет объективной информации, а то, что им известно, попросту неверно. Особенно часто это касается сведений, извлекаемых детьми из телепередач и фильмов.

Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах о табаке, алкоголе и наркотиках и развейте их. Для того чтобы вам было легче это сделать, используйте информацию, приведенную в таблицах: «Мифы и факты о табаке» и «Мифы и факты об алкоголе».

Мифы и факты о табаке

Миф	Факт
Курят все	По статистике курит меньше населения
Все взрослые курят	В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят
Бросить курить легко	Большинство курильщиков безуспешно пытаются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить не один раз.
Курение – относительно безвредное занятие	Курение – главный фактор риска заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком легких курили
Курение опасно только для того, кто курит	Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым

Мифы и факты об алкоголе

Миф	Факт
Алкоголь стимулирует, придает силы	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма
Выпившие люди дружелюбны, общительны и раскрепощены	Обычно пьяные люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем
Алкоголь – не основная причина смертности среди молодежи	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем или наркотиками.
Алкоголь - пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь может «прочистить мозги»	Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга.
Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя	По статистике от злоупотребления алкоголем умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.

Мифы и факты о наркотиках

Миф	Факт
Наркотики делятся на легкие и тяжелые	Покулив раз-другой марихуану, съев таблетку mdma или экстази («легкие» наркотики), молодой человек избавляется от внутреннего запрета и страха. Ему начинает казаться, что ничего страшного в наркотиках нет, а, наоборот, это отличное средство хорошо провести время.
Наркомания – это не болезнь	Важно понять, что наркомания - это болезнь. Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими

	заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает.
Легализация наркотиков решит проблему наркомании	Этот миф особенно распространен среди людей, регулярно употребляющих наркотики, среди лиц, заинтересованных в распространении психоактивных веществ, а также в него охотно верят легкомысленные подростки и молодые люди.
Потребление наркотиков может быть контролируемым	Выделяют пять этапов формирования наркотической зависимости. Границы между ними размыты: начинаясь с легкомысленного и «безобидного» экспериментирования с марихуаной, процесс (в 90% случаях!) протекает автоматически, переходя от одной ступени к другой. Причина этому – потеря контроля, неспособность удержаться и остановиться.
Наркотики помогают решать жизненные проблемы	Когда же действие психоактивного вещества заканчивается, и человек вынужден вернуться к действительности, оказывается, что трудности, от которых так хотелось сбежать и избавиться, остаются и, кроме того, имеют свойство накапливаться.
В жизни все надо попоробовать, в том числе и наркотики	Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После первой пробы «за компанию» вряд ли захочется попробовать что-то другое. Прежние жизненные интересы утратят значение.
Наркотики употребляют сильные и талантливые люди	Если они и были такими, то очень скоро изменились, стали слабыми, ни к чему не способными.
Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение «кайфа»	В действительности ощущение «кайфа», приписываемое действию наркотических веществ, является чисто субъективным. Только внушение окружающих или бытующие в обществе «метафоры» и представления о действии наркотиков заставляют человека считать «кайфом» отравление организма.
Наркотики придают жизни разнообразие	Наркотический опыт настолько необычен, он настолько глубоко отпечатывается на душе человека, что даже вышедший из химической зависимости от наркотика человек становится перед проблемой: как жить трезвым? Реальность воспринимается им как скучнейшая скука. Хочется побыстрее вернуться в прежние удивительные переживания.
Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут	Большинство из них живет не больше 3-5 лет после первого приема наркотика, но, конечно, есть и исключения - те, кто погибает уже через полгода или живут 10-15 лет.
Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело каждого	Человек живет среди людей, что очень облегчает его существование, но, вместе с тем, налагает на него многочисленные обязательства. Образ жизни в обществе должен соответствовать нормам человеческого общежития. Эти нормы, а также определенные ценностные ориентиры прививаются с детства в процессе воспитания. Различные зависимости, в том числе – наркотическая, являются явными отклонениями от общественно приемлемого поведения (девиациями).

Возможно, вы хотите узнать больше об употреблении подростками табака, алкоголя и наркотиков. Несколько наиболее важных, научно установленных закономерностей приведены в «Заметках для родителей».

Заметки для родителей

Ученые доказали, что если дети и подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют наркотики.

Между преждевременным началом половой жизни, изнасилованиями, нежелательными беременностями, венерическими болезнями подростков и употреблением алкоголя существует

взаимосвязь. Пьющие подростки чаще попадают в перечисленные ситуации.

Исследования показали, что различные отклонения в поведении подростков редко встречаются в изолированном виде. Обычно употребление табака, алкоголя, наркотиков сопровождается ложью, мелким воровством и хулиганством, прогулами занятий и плохой успеваемостью в школе.

Употребление табака и алкоголя — сложное, противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление этих веществ не запрещено, а иногда даже поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление табака является установленным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а употребление алкоголя — еще и причина множества несчастных случаев и преступлений. Употребление табака и алкоголя взрослыми людьми, скорее всего, их личное дело, во всяком случае тогда, когда это не касается окружающих. **Употребление табака и алкоголя детьми и подростками — отклоняющееся поведение.** Продажа алкоголя детям и подросткам запрещена по закону.

Урок 2

Как добиться, чтобы ребенок советовался с вами?

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Когда вам трудно или у вас неприятности, чего вы хотите от окружающих? Чтобы вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли ваше состояние?

Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать.

Ребенку, как и взрослому, свойственно стремление поделиться с кем-то своими проблемами. Если родители не умеют слушать ребенка, он будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена замечательная возможность установить более тесный контакт с ребенком.

Как вести себя с ребенком, у которого возникли проблемы?

Многих из нас воспитывали в уверенности, что злость и раздражение надо сдерживать, а страх или тревогу скрывать. Поэтому иногда родители просто не знают, как реагировать на злость или раздражение ребенка, и поступают в соответствии с одной из следующих ролей:

Командир

Приказы, команды и угрозы - это способы, которыми Командир удерживает ребенка под контролем. С его точки зрения ребенок должен уметь сдерживаться.

Моралист

Такие родители ведут себя как проповедники. То следует делать, а это не следует... Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы все было прилично.

Всезнайка

Родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребенка.

Судья

Эти родители убеждены в виновности ребенка еще «до суда». Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда не правы.

Критикан

Как Судья, Моралист или Всезнайка, такой отец или мать хочет всегда быть правым. Его методы — это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребенка.

Психолог

С наилучшими намерениями Психолог пытается все анализировать, выяснить все детали, разложить все «по полочкам».

Утешитель

Родители-утешители стремятся избавить себя от переживаний за ребенка и стараются воспринимать его проблемы легко. Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, даже если что-то на самом деле произошло, настаивание на том, что, «чтобы ни случилось, не стоит расстраиваться», — типичные способы их поведения.

Родители, даже если они и играют какую-то из этих ролей, конечно же, не являются злоумышленниками. Они делают это из наилучших побуждений. Если вы узнали свои поступки в ком-то из выше описанных, постарайтесь измениться, следуя закономерностям и правилам эффективного общения.

Эффективное общение

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети, и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит приняты?

Принять — значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

Правила эффективного общения

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

ребенок убедится, что вы его слышите;

ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще, расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Урок 3

Как повысить самооценку ребенка и почему это важно?

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка человека прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других». Пять правил повышения самооценки позволят вам повысить ее у вашего сына или дочери.

Правила повышения самооценки

Правило 1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Правило 2. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие, по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Правило 3. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя что, головы на плечах нет?»

Правило 4. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Правило 5. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда **не** бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи также могут давать ребенку основу для положительной самооценки, как и полные. Конечно, при условии, что взаимоотношения с ребенком прочные и любящие.

Урок 4.

Как семейные ценности помогают противостоять давлению?

Наши ценности — это то, во что мы верим с детства. Стандарты поведения, обычно воспитываемые семьей, кажутся нам самыми правильными и важными. Даже маленькие дети легко усваивают, что правильно и что неправильно, и принимают решения, основанные на семейных ценностях. Поэтому строгая система ценностей может помочь детям отказаться от курения и употребления алкоголя.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

Ниже приведены примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия собственных решений; при этом стремление быть «как все», «следовать за толпой» не является ценностью и стандартом поведения;
- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни;
- убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Каких из перечисленных выше или подобных ценностей вы придерживаетесь, не столь уж важно. Главное, чтобы у вашего ребенка были здоровые стандарты поведения и ценности, которые он считает правильными и важными. В случае, когда на него станут давить, предлагая или даже заставляя курить, пить алкоголь или пробовать наркотики, семейные ценности помогут сохранить контроль за своими поступками и остаться здоровым.

Урок 5

Как поведение родителей влияет на ребенка?

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь или курят так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Так что одни находки ученых подтверждают другие. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что вы можете, в зависимости от ситуации, или вовсе не пить, или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами служите положительной ролевой моделью.

Однако количество выпитого вами алкоголя или выкуренных сигарет далеко не все в вашем поведении, что замечает ребенок. Дети также видят, почему вы пьете или курите, когда вы пьете, пьете ли, когда вы за рулем. Совмещаете ли вы с употреблением алкоголя плавание в реке, вождение машины, работу. То, как вы относитесь к связанным с этим опасностям, не остается незамеченным.

Иногда родители, которые не пьют и не курят, совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами и ролевыми моделями для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения и положительной ролевой модели для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь - не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте своим гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулем по дороге домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери, и наоборот, формируют опасные для детей в будущем модели поведения. Ниже приведено несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье.

Не пытайтесь скрыть от детей проблему — заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.

Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм — это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.

Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.

Посетите группу поддержки для семей или супругов алкоголиков, помогите своим детям найти такую же группу для детей, родители которых страдают алкоголизмом.

Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.

Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствуют постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Урок 6

Что такое навыки противостояния давлению сверстников?

Навыки противостояния давлению сверстников — это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил, приведенных ниже.

Правило 1. Научите своего ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий для разговора момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Вспомните о людях, которых он любит, и спросите, что делает этих людей уникальными индивидуумами. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте к его описанию побольше его хороших черт, которые он сам не назовет.

Правило 2. Обсудите вместе с ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это...» и «друг - это не...». Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях, и выясните, кто же такой настоящий друг.

Правило 3. Научите ребенка говорить людям «нет». Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Это хорошие черты в большинстве ситуаций. Однако они недостаточны для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя и наркотиков.

Правило 4. Ознакомьтесь с фактической информацией об употреблении алкоголя и наркотиков молодежью. Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не пойдет играть к своим друзьям, если дома нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

Правило 5. Используйте давление сверстников в свою пользу. Ведь давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Например, дети и подростки положительно влияют друг на друга в хороших школах, детско-подростковых клубах по интересам, секциях, молодежных группах. Не столь важно, какую из школ или секций ребенок выберет. Главное, чтобы дети в ней придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

Урок 7

Помогают ли семейные правила противостоять употреблению табака и алкоголя?

Семейные правила чрезвычайно важны. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни хотят упорядоченности и ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Обсудите с ребенком заранее, какого поведения вы от него ждете. Что ему следует делать и чего не следует делать в рамках ожидаемого вами поведения. Каковы логические результаты выполнения или невыполнения установленных вами правил.

Убедитесь, что ребенок знает: нет и не может быть таких обстоятельств, при которых он должен курить, употреблять алкоголь или пробовать наркотики. Обсудите серьезные последствия нарушения этого правила. Подробно обсуждаемые или даже записанные семейные правила помогут ребенку отказаться от предложения попробовать алкоголь или наркотики и будут способствовать развитию ответственного отношения к своему здоровью и поступкам.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать «нет» в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить ребенок говорит: «Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить».

Урок 8

Можно ли предупредить употребление табака и алкоголя от скуки или простого любопытства?

Да, конечно! Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможны, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях; поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Неважно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

Другой путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, — это путь совместной деятельности. Опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

Информация о наркотиках

Ваш ребенок еще мал и, конечно, не употребляет табак, алкоголь и, тем более, запрещенные наркотики. Поскольку количество молодежи, употребляющей запрещенные наркотики, растет, вам полезно знать эффекты, связанные с их употреблением.

Ингалянты — общее название веществ, пары которых вдыхают подростки с целью достижения состояния опьянения. К ним относятся средства бытовой химии (аэрозоли, чистящие вещества) и бензин.

Однократное употребление ингалянтов может привести к нарушениям настроения, онемению рук и ног, зрительным галлюцинациям, удушью и даже внезапной смерти.

Эффекты непродолжительного употребления ингалянтов: головокружение, головная боль, нарушение дыхания.

Эффекты продолжительного употребления ингалянтов: головные боли, тошнота, боли в животе, нарушения обоняния и вкусовых ощущений, мышечная слабость, необратимые нарушения печени, легких, почек и мозга.

Марихуана — самый распространенный из запрещенных наркотиков. Чаше всего именно марихуану подростки пробуют в первый раз.

Эффекты непродолжительного употребления марихуаны: сонливость, учащенное сердцебиение, покраснение белков глаз, ощущение сухости во рту и в горле, трудности ориентировки во времени, в концентрации внимания, координации движений, ухудшение памяти и нарушение способности выполнения заданий.

Эффекты продолжительного употребления марихуаны: физическая зависимость, общее понижение сексуальности, риск бесплодия у женщин и мужчин, риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Кокаин - запрещенный наркотик, относящийся к группе стимулянтов.

Эффекты употребления кокаина: повышение артериального давления, учащение сердцебиения и дыхания, повышение температуры тела.

Риск, связанный с употреблением кокаина: нарушения психики, включая возникновение «кокаинового психоза», снижение сопротивляемости организма, сердечные приступы, инсульты.

Героин — запрещенный, быстро вызывающий привыкание наркотик, относящийся к группе опиатов. Обычно вводится внутривенно.

Однократное употребление героина сопровождается повышением температуры кожи, сухостью во рту, тяжестью в конечностях, могут возникать тошнота, рвота, зуд. При передозировке героина может наступить внезапная смерть.

Эффекты непродолжительного употребления героина: быстро развивающаяся зависимость (наркомания). При употреблении героина больной впадает в сонливое состояние, во время которого сердцебиение и дыхание замедляются, а умственная деятельность затруднена.

Эффекты продолжительного употребления героина: хроническая зависимость с возможностью возникновения синдрома отмены (беспокойство, боли в мышцах и костях, бессонница, понос, рвота, мурашки). Внутривенное введение героина может сопровождаться вирусными и бактериальными инфекциями (СПИД, гепатиты), заболеваниями печени и почек, артритом, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Галлюциногены — группа запрещенных наркотиков, которые меняют восприятие

объективной реальности человеком, например: ЛСД, «магические грибы» и др.

Риск, связанный с употреблением галлюциногенов, для физического здоровья: повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, бессонница, нарушение координации движений, нечеткая речь, снижение порога чувствительности к боли, судорожные состояния.

Риск, связанный с употреблением галлюциногенов, для психического здоровья: депрессия, тревожность, паранойя, потеря контроля за собственным поведением, жестокость, нарушения психики, сходные с проявлениями шизофрении.

Защитим наших детей от беды

Родители на то и родители, чтобы беспокоиться о своих детях. Так было и так будет всегда. Только времена меняются, а вместе с ними и поводы для родительских тревог. В наши дни родители волнуются, когда слышат от знакомых страшные истории о подростках-наркоманах и когда смотрят по телевизору передачи о наркотиках. Рядом с нами живут родители, чьи дети попали в беду. Их отчаянные и нередко тщетные попытки спасти своего ребенка порождают чувство бессилия. Иногда они говорят, что ни одна лечебная или профилактическая программа не в состоянии им помочь. Но не все так безнадежно, как кажется.

Последние научные исследования позволяют всем нам, родителям и специалистам, сохранять определенную долю оптимизма даже в непростых условиях современной жизни. Оказывается, каждый ребенок обладает большими защитными ресурсами психологического и физического здоровья. Невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства он может стать полноценным человеком и настоящим гражданином. Часть этих защитных ресурсов напрямую связана с вашим поведением как родителей. Что же в вашем поведении важно для благополучия детей?

Ниже приведены практические советы и идеи, которые доказали свою эффективность в усилении защитных ресурсов ребенка. Прочитайте их и старайтесь им следовать, когда это возможно.

Поддержка ребенка семьей

- Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его.
- Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.
- Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.
- Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравятся физические контакты с родителями (объятия, поцелуи). Но уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.
- Хотя бы раз в неделю один вечер делайте что-то всей семьей. Пусть все члены семьи подумают и договорятся, что они хотели бы сделать вместе. Разделяйте интересы детей.
- Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время. Например: десять минут после школы, полчаса перед сном и т.п. Дайте им понять, что вам тоже хочется побыть с ними.
- Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру более комфортной и гостеприимной для них и их друзей. Предпримите шаги для достижения этого.

Родители как пример социальных связей

- Каждый день спрашивайте ребенка: "Как дела?" Начните с простых вопросов: "Что было в школе?" Сделайте такие разговоры привычкой.
- Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен делать. Одновременно он должен чувствовать, что вы можете прийти на помощь. Незамедлительно приходите на помощь, когда она требуется. Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.
- Убедитесь, что, когда вы решили поговорить с ребенком, для этого есть подходящее место. Это может быть его комната, кухня или любое другое место. Телевизор должен быть выключен.

Общение с родителями

- Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.

- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что вы согласны далеко не со всем, в чем убежден ваш ребенок.

- Никогда не приклеивайте ярлыки к **убеждениям** ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: "Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше..."

- Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. Пойдите в зоопарк, в парк, на природу. За этот день вы переговорите обо всем на свете.

- Не думайте, что вашему ребенку безразличны события, происходящие в мире: голод, войны, терроризм. Очень многие дети тяжело переживают подобные события. Поговорите с ними о том, что они видели и слышали, и успокойте их.

- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться. Если вы чего-то не знаете и не можете ответить на вопрос ребенка, помогите ему докопаться до истины. Единственное, о чем вам не следует говорить с ребенком, это об интимных подробностях вашей личной жизни.

Общение с другими взрослыми

- Предоставьте ребенку возможность иногда проводить время вместе с другими взрослыми: родственниками, учителями, соседями, вожатыми. Они могут положительно повлиять на ребенка. Иногда проводите отпуск вместе с другими семьями. Тогда ваш ребенок получит опыт общения с другими взрослыми и их детьми.

- Во многих школах есть психологи, а в детских центрах — консультанты. Научите ребенка в случае необходимости обращаться за помощью к профессионалам.

- Приглашайте друзей и знакомых в гости вместе с детьми. Не отсылайте своих детей в другую комнату, если они пришли без детей. Уделите детям внимание, поиграйте с ними.

- Пусть дети участвуют в ваших разговорах с гостями.

- Поощряйте звонки вашего ребенка взрослым, которым он доверяет, когда ему нужен совет. Не препятствуйте обращению вашего ребенка за советом к другим взрослым.

- Если у вашего ребенка есть увлечение, например музыка, велосипед, баскетбол, коллекционирование, дайте ему возможность общения с вашим знакомым, у которого такое же хобби.

- Пусть дети участвуют в совместной работе со взрослыми.

Участие родителей в жизни школы

Поговорите с каждым из школьных учителей вашего ребенка хотя бы раз в год.

Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он изучает в школе. Предложите помощь в выполнении домашних заданий. Например, помогите написать план сочинения, помогите советом, предложите что-то свое, вместе сходите в библиотеку. Но писать за ребенка сочинение не следует.

Если в школе родительское собрание, обязательно сходите.

Принимайте участие в работе родительского комитета. Помогайте школе.

Если вам что-то в школе не нравится, поговорите с учителями, администрацией. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

Хороший школьный климат

- Спрашивайте ребенка о проблемах и опасениях, связанных со школой. Он дерется? Его обижают? В коридорах, столовой, туалетах он себя чувствует в безопасности?

- Если в школе по каким-то причинам небезопасно для ребенка, немедленно звоните или пишите непосредственно директору. Потребуйте письменного ответа на ваши вопросы.

- Чем больше вы проводите времени в школе, тем больше вы знаете, что там: происходит. Ознакомьтесь с правилами внутреннего распорядка школы и отслеживайте, не нарушаются, ли права школьников.

Правила для родителей

- Договоритесь между собой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.
- Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании.
- Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны. Используйте понятный ребенку язык.
- Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению. Часто оказывается, что ваши требования и взгляды ребенка совпадают.
- Регулярно пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их возрасту и уровню зрелости.
- Когда вы не уверены в том, что следует делать, поговорите с другими родителями, с представителями церкви, со школьным психологом или опытными учителями. Они могут дать вам дельный совет.
- Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит семейные правила. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.
- Выслушайте мнение ребенка о наказаниях. Когда к детям относятся уважительно и серьезно, они могут предложить интересные идеи.
- Будьте постоянны. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны, будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются. Абсолютно необходимо менять некоторые правила по мере роста и взросления ребенка.
- Рассматривайте дисциплину как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что наилучшая дисциплина произрастает на почве взаимного уважения и близких взаимоотношений, а не на проявлениях власти или авторитаризма.
- Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если вы почувствовали свое бессилие, злость, обратитесь за профессиональной помощью.
- Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения. Может оказаться, что причины лежат в плоскости эмоциональных или психологических проблем ребенка или связаны с заболеванием.

Контроль со стороны родителей

- Будьте в курсе того, кто из членов семьи, куда и когда идет, что делает. Это помогает правильно строить общение.
- Когда вы куда-то уходите, скажите детям, куда вы идете и когда придете. Оставьте телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения, которому ваш ребенок будет подражать в будущем.
- Когда дети одни дома, звоните им и спрашивайте, как дела.
- Когда ваш ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать и когда он вернется. Сделайте ответы на все эти вопросы привычкой для ребенка.
- Когда ваш ребенок идет на праздник или день рождения, убедитесь в том, что в доме будут взрослые. Проводите ребенка в гости и познакомьтесь с родителями друга, если вы с ними не знакомы.
- Узнайте, кто родители друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.
- Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если Вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка

вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т.д.) Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите, делать выводы. Возможно, для Вашего сына или дочери это первое, и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым, или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас - это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. "Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь", - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения к совместных занятий, поощряйте, интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. Будьте, уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему - обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалось стойкая зависимость и наркотик для него - способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени - обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания - тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.

**Материалы предоставлены
Педагогом-психологом МОУ СОШ № 2
Погорелко Ю.В.**