



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

*Материалы подготовки к родительскому собранию по
антинаркотической и антиалкогольной профилактике.*

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА

- 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 твердым 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. С большей готовностью я откликнусь на ваши инициативы.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово за собой в каждом случае.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас. Другими словами, я пытаюсь достигать таким способом еще больших "побед".
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: "Я вас ненавижу". Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь, став "плаксой" и "нытиком".
- Не делайте для меня и за меня то, 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 большее внимание 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 минимальным. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позже.
- 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 - смертельный 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 защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте и сам должен отвечать за последствия.
- Не проецируйте и не перекладывайте ваши проблемы на меня: у меня своих – невпроворот.
- Давайте мне простор для выбора, создавайте условия для того, чтобы я имел свободу выбора и выбирал самостоятельно (но только в том, что я действительно в силах выбрать).
- Не делайте меня ответственным за все: я отвечаю лишь за свои поступки.
- В конце концов, любите меня таким, каков я есть. Я отвечу вам тем же.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: 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 след от укола, это еще не означает, что ваш ребенок 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 о том, что многим взрослым 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 следует 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 и запугиваниям. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы и произносить запугивающие заклинания. 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 (например, первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым, или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас и перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе 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 и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые могут 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 сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, 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.



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
НЕ ТЕШЬТЕ СЕБЯ НАДЕЖДОЙ, ПРИСМОТРИТЕСЬ К СВОИМ
ДЕТЯМ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ!**

Если:

1. Ваш ребенок становится скрытным, часто задерживается допоздна на прогулках, не отвечает на вопросы о том, где был, лжет без видимых на то причин, например, говорит, что был у приятеля, который давно живет в другом городе;

2. Увеличиваются финансовые запросы, которые он пытается удовлетворить любым способом, включая очистку родительских кошельков и вынос из дома вещей, не принадлежащих ему. Иногда, напротив, вы замечаете у ребенка наличие значительных сумм денег без постоянного источника;

3. Без очевидной причины резко меняется его настроение, то не в меру болтлив и весел, то выглядит измученным, апатичным, бледным. Наблюдаются нарушения памяти, неспособность логически мыслить, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы уколов, расширенный или суженный и не реагирующий на свет зрачок, не по возрасту испорченные зубы, бледность, дряблость, землистый цвет кожи;

4. Вы замечаете резкие перепады аппетита у ребенка. То он целый день ничего не ест, а на ночь съедает все, что лежит в холодильнике, или если подросток отказывается от еды несколько дней подряд, а потом неожиданно начинает нормально питаться, хотя вроде бы не был болен;

5. У ребенка, не отличавшегося раньше никакими дарованиями, периодически развивается неожиданная жажда творчества. Его вдруг начинает захватывать процесс рисования, писания или музицирования при очевидном отсутствии интереса к плодам своей деятельности («плоды» обычно больше похожи на мазню, графоманию и невнятный набор звуков);

6. На одежде ребенка появляются необычные пятна, в том числе пятна крови; от вещей исходит странный запах;

7. В доме появляются незнакомые предметы: шприцы, дешевые папиросы, марки, не похожие на почтовые, различного вида трубочки, скатанные в трубочку денежные купюры, аккуратной формы стеклянные пластинки, скатанные из фольги шарики, таблетки с рисунками непонятного назначения, различного вида порошки, измельченные растения, растворители, тюбики с клеем, неизвестные пузырьки бытовой химии (например, жидкости для чистки труб «Крот», растворитель, ацетон и т. п.);

8. Резко снижается успеваемость, теряется интерес к спортивным и другим внеклассным мероприятиям, ребенок часто говорит о бессмысленности жизни;

9. Ребенок часто похож на пьяного (говорит, растягивая слова, качается при ходьбе, избегает встреч со старшими), но при этом от него не пахнет спиртным, то настало время поинтересоваться его состоянием более серьезно.

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков – это сигнал!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ПРИЗНАКИ РАННЕЙ АЛКОГОЛИЗАЦИИ И НАРКОТИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

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.

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.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ (психоактивные вещества) 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 споря с ним; 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 небогатых 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!

7. Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ закономерно, 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!