

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)

1. Не паникуйте.

Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

Памятка для родителей по предотвращению алкогольной зависимости у детей и подростков

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это

горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».

Каким образом можно уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости?

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание.

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. 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. Способность поставить себя на место ребенка.

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.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. 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. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей ребенка.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. 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 ПАВ.

7. Родительский пример. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". **Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!**

Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – **факторы риска**. Обстоятельства, снижающие риск употребления алкоголя – **факторы защиты**.

Факторы риска:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.).
- Раннее начало половой жизни.
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.

- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
 - Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.
 - Регулярное медицинское наблюдение.
 - Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
 - Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.
 - Соблюдение общественных норм.
-

Памятка для родителей по профилактике детского и подросткового табакокурения

О причинах нарушений запрета на курение

Подросткам запрещено курить!

Это правомерное требование родителей по отношению к подростку должно соблюдаться во благо самих детей.

Однако этот справедливый запрет нарушается подростком при наличии **ряда условий**:

— Когда запрет носит внешний, формальный характер: нельзя курить дома или в школе, а на улице, во дворе — можно, там никто не сделает замечания.

— Когда запрет не мотивирован. Часто взрослые не берут на себя труд обосновать свои требования. Как, например, в таком диалоге: «Курить нельзя» — «Почему?» — «Потому, что нельзя»... Такое «обоснование», может быть, удовлетворит младшего школьника, ноне подростка, склонного анализировать высказывания взрослых.

— Когда запрет носит «несправедливый» характер. Нередко и родители, и другие взрослые вызывают к «взрослости» подростка, требуют от него самостоятельности в поступках и принятии решений. В то же время курят при нем, тем самым наглядно демонстрируя ту «пропасть», которая отделяет «настоящих» взрослых от «ненастоящих». Открытое курение взрослые подростки воспринимают как возрастную привилегию, курение делается в их глазах материальным атрибутом взрослости.

Таким образом, **запрет родителей на курение для подростков должен быть обоснован, мотивирован и неформален!**

Курение и семья.

На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» — большинство опрошенных курящих родителей ответило отрицательно. К сожалению, статистика говорит о другом: 80 % курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не

осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам. С самого раннего возраста ребенок видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы, нередко играет с ними. Он видит своих родителей и их гостей курящими и исподволь привыкает к табачному дыму. Ребенок стремится подражать родителям, перенимает их реальное бытовое отношение к курению, которое не соответствует словам о вредности этой привычки. Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубно привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

Итак, что делать родителям, если подросток начал курить?

— Прежде всего, задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.

— Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и донести эту информацию до его сознания. Вместе с тем, не давать подростку ложной устрашающей информации.

— Создать и беречь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. Узнав о появлении вредной привычки, не унижать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.

— Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может принести к тому, что подросток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.

— Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что ваш ребенок неудовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.

— Обратит пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.

— Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?

СТАРШЕКЛАСНИКАМ О КУРЕНИИ

Не хочется повторять, что курение вредно, никотин — яд. Об этом уже очень много написано, и ты все это прекрасно знаешь сам. Но от приятелей, курящих уже не первый год, ты знаешь, что сигарета может приносить расслабленность и успокоение. Правда, зачастую, особенно когда ты только начинал пробовать курить, проявлялись головокружение, кашель, тошнота, сильное слюнотечение, но ведь организм крепкий — все выдержи, и все эти неприятности через год-два пройдут. Курение перебивает чувство голода, значит, можно есть меньше и стать от этого стройнее. Ты уже взрослый человек и имеешь

полное право показывать это. Что делают многие взрослые? Курят. И ты куришь. Почему бы и нет? — ведь это нормальное поведение взрослых людей, которое мы часто наблюдаем в семье, где один или оба родителя курят, где курят многие родственники и знакомые, да и просто на улице. Наверняка у тебя есть друзья, с которыми тебе было бы приятно посидеть после тяжелого учебного дня, поговорить, покурить... Стоп! Вспомни, ведь именно в компании друзей ты закурил свою первую сигарету, закурил взятяжку, кашляя и давясь дымом. Кружилась голова, слезы наворачивались на глаза, но мужественно ты стерпел все это — ты же взрослый человек!

Почему возникают эти ощущения, что происходит в этот момент в организме? Ты образованный человек и наверняка знаешь, что в состав табачного дыма входят газы, раздражающие слизистую оболочку глаз, — отсюда слезотечение. Механизм головокружения более сложен: угарный газ, также входящий в состав табачного дыма, в легких всасывается в кровоток, с кровью попадает в мозг — происходит легкое отравление угарным газом, которое проявляется в виде головокружения. Ну, а расслабленность, чувство успокоения — откуда берутся они? В этом тоже нетрудно разобраться. Никотин, попадая в кровь, стимулирует повышенный выброс надпочечниками в кровоток вещества, которое называется адреналином. Это очень активное вещество, которое в норме вырабатывается в ответ на какой-либо физический или эмоциональный раздражитель. Если в стрессовой ситуации или после физической нагрузки человек ощущает сильное сердцебиение, то это вызвано наличием адреналина в крови.

Так вот, наряду с сердцебиением, адреналин повышает кровяное давление и извлекает из мышц и печени глюкозу. Все это приводит к тому, что растет уровень сахара в крови, притупляется чувство голода и чувство усталости, курильщик ощущает чувство расслабленности и успокоения. Однако следует признать, что это неестественные, ложные ощущения, которые являются лишь результатом отравления организма угарным газом и никотином.

К сожалению, вредное воздействие табачного дыма этим далеко не исчерпывается. Возьмем, к примеру, угарный газ (СО). Из курса химии ты хорошо знаешь, что это — ядовитое вещество, которое гораздо легче кислорода. Именно это свойство позволяет ему быстрее связываться в крови с гемоглобином (СО как бы обгоняют ОН), образуя очень стабильное соединение — карбоксигемоглобин. Связанный таким образом гемоглобин, содержащийся в красных кровяных клетках — эритроцитах, уже не способен выполнять свою главную функцию — доставлять кислород к органам и тканям. Значит, чем больше курить, тем больше образуется карбоксигемоглобина и тем выраженнее дефицит кислорода в организме.

Между прочим, это легко проверить, подвергнув курящего и не курящего с одинаковыми данными пробе с физической нагрузкой, например, бегу.

Во многих таких исследованиях было показано, что курильщик начинает задыхаться быстрее, так как он по сравнению с некурящим как бы находится в разреженной атмосфере, на высоте более 2000 м над уровнем моря.

Это как раз и является той причиной, по которой тренеры запрещают спортсменам курить, так как всем давно известно, что курение и спортивные успехи несовместимы.

Угарный газ и никотин — это только 2 из более чем 3000 компонентов, входящих в состав табачного дыма. Все они в конечном итоге вызывают множество болезней. Конечно, тебе известно, что в первую очередь это рак легких и бронхов, различные серьезные

заболевания сердца и сосудов. Но тебя это мало заботит, потому что молодость — это период, когда человек живет, не думая о том, что будет с ним, скажем, через 20—30 лет. Поэтому ты в компании друзей без опасений за свое здоровье закуливаешь очередную сигарету и получаешь «удовольствием». И не думаешь о том, что через несколько лет у тебя разовьется так называемый бронхит курильщика, сопровождающийся кашлем и одышкой, пожелтеют и испортятся зубы, станут часты одним из тех, кто попадает в процент заболевших серьезными, неизлечимыми болезнями из-за курения.

Не надейся на счастливую случайность — слишком призрачна эта надежда. По данным разным исследователей, у нас в стране и за рубежом курящие болеют различными заболеваниями в 3 раза чаще, чем некурящие.

Продолжительность жизни у них на много лет короче, чем у некурящих. И сейчас многие из тех, кто с удовольствием курил в молодости, в пожилом возрасте всеми возможными путями стараются избавиться от этой привычки, потому что чувствуют ее пагубность. Далеко не всем удастся бросить курить в пожилом возрасте, так как привычка укоренилась, въелась, можно сказать, в плоть и кровь человека. Разговаривая с такими людьми, часто слышишь: «Как же я ошибался в молодости... Какой же я был глупец!».

Давайте не будем повторять ошибок своих курящих родителей, родственников и знакомых.

Если ты не куришь — никогда не пробуй курить! Если куришь — бросай сегодня, сейчас!

Лучше всего это сделать сразу. Чтобы не думать о курении, нужно чем-нибудь занять свое свободное время. Как и чем заняться, придумаешь сам, ведь ты — взрослый человек. ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам. Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит именно сейчас самое время бросить курить.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь выполнить свое решение.

Принять решение.

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы за отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все против — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

Подготовить себя.

Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) и все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

Вот некоторые советы:

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите, если вам не хочется, даже за компанию,
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли: уж было трудно не курить?

Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

- Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.
- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезли головные боли. Повысилась вкусовая чувствительность.
- Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели,
- Если вы не курите год — вам удалось сэкономить на курении значительную сумму.
- Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВРОПЕ ЗА ГОД ГИБНЕТ 500 000 ЧЕЛОВЕК.

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ?

НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Не начинайте курить!

Минздрав не зря предупреждает, что курение опасно для Вашего здоровья прежде всего потому, что в состав табачного дыма входят многочисленные вредные для здоровья

вещества: никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества и многие другие, которые попадая в организм, действуют на него либо сразу, либо спустя некоторое время.

Ощущения, возникающие в первое время при курении: головокружение, слабость, тошнота, иногда рвота, сердцебиение, потливость – это не только немедленная защитная реакция организма но и результат его острого отравления.

При систематическом табакокурении у курильщика исчезают неприятные ощущения, что свидетельствует о формировании никотиновой зависимости. Привыкание и нарастание устойчивости к никотину происходят относительно быстро. В начале человек выкуривает несколько сигарет в день, иногда может даже не курить определенное время. Однако, постепенно число выкуриваемых сигарет возрастает в 2-3 раза по сравнению с первым годом курения, процесс курение перерастает в привычку. И вот, уже появляются расстройства сердечно-сосудистой системы, невротические и другие проявления. Затем – болезненное стремление к никотину, удовольствие от курения, потребность в нем. При этом увеличивается число выкуриваемых сигарет (от 1 до 2-х пачек в день). На привыкание мужчинам требуется около 5 лет, женщинам – несколько больше, а подросткам - гораздо меньше. С течением времени курение перестает доставлять удовольствие, потребность в курении становится жизненно необходимой в связи с тем, что никотин прочно включился во все обменные процессы в организме.

Тому, кто начал курить, бросить очень трудно, курение затягивает. Спросите любого, кто пытался бросить курить – это очень трудно, и, как правило, почти никому не удается.

Курение является причиной развития многих опасных для жизни заболеваний, что приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны, курильщики со стажем живут на 20 лет меньше. Например, заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63 %, а в ряде городов России превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.

Памятка для родителей «Профилактика наркомании»

Уважаемые родители!

Наркомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими веществами. Это психическая и физическая зависимость от наркотиков. Эта болезнь, которая практически не лечится. Наркоман не может жить без наркотиков. Наркотик становится частью обмена веществ в его организме. Многие переоценивают силу своей воли, думая, что смогут попробовать наркотики, а потом завязать. Но наркотик сильнее человека и забирает его навсегда.

Как Вы можете распознать признаки наркомании у Ваших детей?

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка:

- резкое снижение или повышение активности;
- потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий;
- необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность;
- появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей;

- появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении;
- позднее возвращение домой в необычном состоянии;
- трудное пробуждение по утрам, невнятная речь;
- потеря аппетита, снижение веса, сонливость.

Помните, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Вас должно насторожить:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Почему люди принимают наркотики?

Статистика показывает:

- 45% начинают принимать наркотики из любопытства;
- 43% под влиянием друзей;
- 12% из желания убежать от проблем.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков (кроме генетической предрасположенности и родовой травмы) – **причины, 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.

Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркоманом?

- Выберите позицию личной ответственности за своего ребенка, свою семью. Не ждите, когда беда постучится к Вам в дом. Берите 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.
- Учите подростка справляться с трудностями и неудачами, 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.)
- Вашему ребенку необходимо предоставить выбор самому решить никогда не прикасаться к наркотикам. Ваша роль должна быть не запрещающей, не наставляющей, а поддерживающей, принимающей, информирующей.

Донесите до Ваших детей, что:

- Вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки;
 - Сильно 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. Они самые глупые.
- Продажа наркотиков – большой бизнес и наркоман играет в нем роль пешки, дурочка, который расплачивается за свою глупость не только деньгами, но и своей жизнью.

Наркоманию можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждом семье будет проводиться регулярная работа по формированию правильного отношения к наркотикам!

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

И начинайте действовать уже сейчас!

Памятка для родителей «Несколько правил позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком»

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).

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 и интересов никому нет дела.

· 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 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 нежелательных 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, по-

вышается 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 небылицы;

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!

Спасем наших детей!

Памятка по определению признаков употребления наркотических средств и психотропных веществ

Последствия от употребления наркотических средств и психотропных веществ (далее - НС и ПВ) тяжело сказывается на организме человека, особенно несовершеннолетнего, и поэтому актуальной является задача раннего выявления употребления психоактивных веществ еще на начальной стадии.

Зачастую взрослым, не имеющим медицинского образования, трудно ответить на вопрос: «Употреблял ли человек наркотические вещества?». Для того чтобы развеять сомнения и подозрения, предлагаем вам ознакомиться со следующей информацией.

Первыестораживающие признаки употребления НС и ПВ:

Общие признаки:	· Пропулы в школе по непонятным причинам; · Наличие значительных сумм денег из неизвестного источника; · Частая, непредсказуемая, резкая смена настроения; · Неопрятность внешнего вида; · Исходящий от одежды запах ацетона, растворителя или уксуса; · Смена одноклассников на новых "друзей", которые не заходят на территорию школы, а вызывают подростка с помощью других детей; · Проведение большого количества времени в компаниях ассоциативного типа; · Потеря интереса к школьным делам, к спортивным и внеклассным занятиям; · Появление новой тематики в рисунках, которые дети часто рисуют в тетрадях, книгах (изображение шприцов, мака, паутины, черепов и в основном в черно-белых тонах); · Интерес подростка к медикаментам и содержанию домашней аптечки.
------------------------	--

	· Частые обманы, изворотливость, лживость.
Очевидные признаки:	· Наличие шприца, игл, флаконов, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей; · Следы от уколов, порезы; синяки и нарывы в местах скопления вен; наличие неизвестных таблеток, порошков, смолы, травы, пачек лекарств снотворного или успокаивающего действия, папиросы в пачках из-под сигарет, в особенности, когда эти вещи скрываются; · Бинты, пропитанные массой коричневого цвета; · Маленькие закопченные ложечки, капсулы, пузырьки, жестяные банки; · Жаргон, употребляемый подростками, в котором звучат наркотики.
Физиологические признаки:	· Бледность кожи; · Сильно расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; · Замедленная, несвязная речь; · Потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; · Хронический кашель; · Плохая координация движений (пошатывание или спотыкания); · Коричневый налет на языке, отечность.
Поведенческие признаки:	· Избегание общения с родителями; · Постоянные просьбы или требования дать денег; · Поиск и просмотр интернет-сайтов, форумов, содержащих информацию по вариантам потребления, продажи наркотических средств и психотропных веществ;

	· Частые телефонные звонки и разговор по телефону жаргонными терминами · Частные уходы из дома; · Пропажа денег, ценностей, одежды и т.д.; · Бессонница и беспричинное возбуждение, либо вялость и многочасовой сон.
--	---

Так же необходимо учитывать факторы риска, которые способны спровоцировать употребление наркотических средств и психотропных веществ:

- преморбидные особенности характера (аффективная неустойчивость, импульсивность, нестабильность отношений, преобладание чувства одиночества, пустоты, неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей, недостаточный самоконтроль и самодисциплина и т.д.);

- фактор нарушенной семейной системы (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.д.);

- склонность к девиантному и делинквентному поведению;
- наличие задержки психического и физического развития;
- негативное влияния на подростков групп сверстников;
- злоупотребление спиртными напитками и наркотическими средствами, и психотропными веществами в семье несовершеннолетнего.

Клинические признаки употребления НС и ПВ:

- **Опиатная группа наркотиков.** Для употребления данной группы наркотиков характерно: сужение зрачков до точечных, которые не расширяются даже в темноте, либо незначительно реагируют на световые раздражители. Выраженная бледность кожи, наличие следов инъекций, ожогов, ссадин по ходу локализации вен. Выраженная сонливость, вялость, расслабленность. Характерны движения почесывания (за счет выброса гистамина и расширения сосудов – зуд кожи). Отмечаются артериальная гипотония, брадикардия, гипотермия, угнетение дыхания, сниженная моторная активность кишечника. Подавление рефлекса выделения мочи. Снижение болевой чувствительности.

- **Марихуана. Курительные смеси и аналоги синтетических каннабиноидов,** при употреблении характерно: инъекция склер, зрачки расширены; Артериальное давление повышено, пульс учащен. Тонус мышц снижен, мочевыделение затруднено или усиленно. Нистагм, нарушение речевой способности (дизартрия), кожной чувствительности (парестезии). Наблюдается нарушение координации движений, тремор пальцев рук, иногда дрожание всего тела. Нарушается чувство реальности происходящего, нарушается восприятие длительности времени и пространства. Появляются чувство удовольствия, эйфория, смех. Обращает внимание дурашливое поведение и смешливость. Неудержимый смех без повода при групповом употреблении наркотика.

· **Летучие ингалянты (пары химических веществ)**, здесь характерно: нарушение речи, замедление реакций, сонливость, потеря болевой чувствительности, галлюцинации, бред, потеря способности к ориентации, мышечная слабость, чувствительность к свету. Чувство – эйфории, легкости, невесомости, полное не восприятие окружающего мира.

· **Психостимуляторы.** Соматическими признаками опьянения являются: выраженная тахикардия, гипертензия, бледность лица, сухость во рту (постоянно облизывают губы). Глаза блестят, расширенные зрачки и не суживаются даже на ярком свете, мелкий тремор пальцев рук, повышенная потливость, влажность кожных покровов. Лицо краснеет. Появляется ощущение ползания мурашек, ощущение, что «волосы встают дыбом на голове». Приподнятое настроение и повышенная активность вплоть до суетливости. Сон отсутствует. Возможны не координированные резкие движения, и судорожные подергивания мышц. Раздраженность и агрессивность.

В случае выявления у несовершеннолетних указанных симптомов необходимо обратиться в медицинскую организацию для проведения диагностики, консультирования, и/или самостоятельно в домашних условиях провести экспресс тестирование на предмет потребления НС и ПВ.

Контактные телефоны для получения консультаций специалистов:

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»:

8-800-101-1212; 8-800-101-1200.

Детский телефон доверия, для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122.

«Как поступать родителям, чтобы предотвратить приобщение ребёнка к наркотикам, алкоголю, табакокурению»

Приобщение к наркотикам, алкоголю, табакокурению является серьёзной проблемой современного общества. Они не редко калечат жизнь и молодым людям и их родным, и именно родственники зачастую могут предотвратить надвигающиеся проблемы. Как вы можете помочь своему ребёнку?

· Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

· Помогите детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

- Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Поддерживайте, и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

- Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

- Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.

- Беседуйте со своим ребенком о проблемах, связанных с наркотиками. Предостерегайте его, обосновывая свою позицию. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков.

- Оставаясь твердым в своих установках, никогда не отказывайте ребенку в возможности что-либо высказать или обсудить. Ваша излишняя жесткость может вызвать «молчаливый бойкот» со стороны ребенка.

- Всегда интересуйтесь тем, что делают ваши дети, в каких компаниях проводят время. Родители должны знать, где бывают дети и кто их друзья.

- Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядывайтесь к нему. Заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

- Перед тем, как провести с ребенком серьезный разговор, составьте для себя список доводов, чтобы разъяснить, почему возникла потребность в таком разговоре. Проводите его только, если ребенок в нормальном трезвом состоянии и если вы держите себя в руках. Будьте готовы, что разговор вызовет у вашего ребенка раздражение. Нужно ожидать, что ребенок попытается «надавить на» ваши чувства. Но ваша твердая позиция будет для него наилучшей заботой.

- Главное внимание при разговоре с ребенком концентрируйте на его поведении, пользуйтесь конкретными примерами и высказывайтесь спокойно и сдержанно. Подчеркните, что вы отвергаете только его поведение, а не самого ребенка как личность. Проявляйте свою любовь к нему, независимо от каких условий.

- Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.

- Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время – обратитесь к специалисту наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», т. к. в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

- Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может воз-

никать — только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.