

## Памятка для родителей

### ЧТО ЖЕ ТОЛКАЕТ НАШИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ?

Причин конечно же много, но среди них часто встречаются:

- употребление из любопытства;

Человек по своей природе любопытен, а подросток особенно. Ему хочется новых ощущений, рассказы взрослых об опасности их не только пугают, но и привлекают. “ Чем опаснее, тем заманчивее”.

- употребление ради удовольствия;
- протест против родителей (при гиперопеке);
- употребление чтобы снять напряжение;
- желание не быть “белой вороной”;
- проблемы в жизни.

### Что же должны рассказывать ребенку родители об алкоголизме, наркомании, табакокурении.

В первую очередь, нужно правильно подобрать момент для беседы. Например, когда при совместном просмотре TV показывают сцены употребления алкоголя, курения или наркотиков, чем в ситуации, когда подросток поздно пришел домой, а вы почувствовали запах сигарет, алкоголя и т.д. Вы тут же начинаете “учить его жизни”. В таких ситуациях он не станет даже слушать, потому что будет настроен к Вам негативно и может спровоцировать уход из дома и т.д. Много информации подростки получают через СМИ, TV, и часто у них создается привлекательный образ людей, употребляющих алкоголь, курят и т.д. Но в реальном мире таких супергероев мало.

Вы должны внушить детям, что отсутствие пристрастия к алкоголю, курению, наркотикам помогает найти хороших преданных друзей, занять лучшее положение в обществе. А для этого дети должны научиться правильно общаться, уметь работать в коллективе, выбирать друзей, не имеющих зависимости от чего-либо.

Ученые доказали, что взгляды большинства взрослых людей на употребление спиртных напитков, наркотиков сходны с взглядами их родителей. Следовательно, если подросток видит, как отец или мать пьет, курит, то и сам начинает вести такой образ жизни.

Иногда непьющие родители ошибочно считают излишним объяснять детям свои принципы, отношение к вредным привычкам, но одного личного примера оказывается недостаточно.

### Используя некоторые приемы, вы можете дать подросткам хорошие модели поведения на вечеринках или семейном празднике:

- Никогда не фиксируйте внимание гостей на алкогольных напитках и их употреблении.
- Не заставляйте принимать спиртные напитки.
- Не предлагайте тем, кто находится за рулем.

Как надо разговаривать с ребенком, чтобы повысить его самоуважение и помочь ему сказать “НЕТ” алкоголю и наркотикам.

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут рассказать им об алкоголе, табаке, наркотиках. Для этого нужен определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может помочь и в общении со взрослыми.



**Прием №1:** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют “отраженным выслушиванием”. Он состоит из трех пунктов:

- демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами “да, “угу”, вопросами “А что потом?”, “И что же?” и т.д.);
- позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;
- докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его).

**Прием № 2:** Внимательно следите за лицом ребенка и “языком” его тела. Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и пр.) Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют “языку тела”, всегда полагайтесь на “язык тела”.

**Прием № 3:** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием № 4:** Выбирайте правильный тон для ваших ответов.

Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов, выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

**Прием № 5:** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: “Вот это да!”, “Да ну, не верю!” и т.д.

### **ВЫ МОЖЕТЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ, ЕСЛИ:**

1. Никогда не сидите за совместной трапезой всей семьей.
2. Никогда не организуете семейные поездки (еженедельно, ежемесячно, ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
3. Говорите с детьми, не слушая их.
4. Наказываете детей в присутствии других и никогда не хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
5. Всегда решаете проблемы ваших детей и /или принимаете решения за них.
6. Возложили ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу.
7. Никогда не позволяете своим детям испытывать холод, усталость, фрустрацию, разочарование и т.д.
8. Угрожаете своим детям таким образом: “Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотик, то я накажу тебя”.
9. Ожидаете, что ваш ребенок всегда будет учиться на “отлично” по всем предметам.
10. Всегда помогаете ему выпутываться из сложных ситуаций и не способствуете тому, чтобы он принимал ответственность на себя.
11. Не поощряете детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций), например, злости, грусти, страха и т.д.
12. Чрезмерно опекаете и не учите их значению слова “последствия”.
13. Заставляете детей чувствовать, что их ошибки – это непоправимые грехи.
14. Никогда не доверяете своим детям.

Вы, наверное, поняли, что я не случайно затрагиваю тему употребления алкоголя. Потому что, пристрастившись к пиву, которое все считают безобидным, подростки переходят к более крепким напиткам. А там, где выпивка, обязательно появятся и наркотики, потому что алкоголизм – это тоже болезненное пристрастие, та же наркомания, вернее ее разновидность.

**А как узнать, болен ли ваш ребенок?**



Самые первые признаки болезни проявляются в изменении поведения ребенка. Вдруг снижается успеваемость, интерес к учебе, школьной жизни. Большую часть времени ребенок проводит вне дома, с новыми, неизвестными вам друзьями. Ваш ребенок начинает лгать и скрывать, где он бывает. Меняются отношения с родителями; вместо добрых, ровных взаимоотношений возникает злоба, раздражение, агрессия. Ваш ребенок перестает выполнять домашние обязанности, стремится любыми путями уйти из дома в свою компанию. Попытки удержать дома приводят к побегам и даже отсутствию дома в течение нескольких дней.

Появляются странности психики: приступы неадекватной веселости, дурашливости, двигательная активность вдруг заменяется безразличием, сонливостью, заторможенностью и может переходить в состояние озлобленности, раздражительности, замкнутости. Такие колебания настроения могут отмечаться по несколько раз на протяжении суток.

### **ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:**

- всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды, обстановки;
- неряшливый вид, сухие волосы, отеки кисти рук;
- неестественно узкие или расширенные зрачки глаз, независимо от освещения;
- невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта (иногда запах присутствует, но его интенсивность не соответствует степени опьянения);
- стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
- раздражительность, порой циничность в разговорах с вами;
- исчезновение вещей или денег из дома.

### **В карманах одежды, в мусорном ведре вы можете обнаружить:**

- шприцы с жидкостями и пустые, а также инъекционные иглы;
- десертную или чайную ложку для приготовления раствора (как правило, с обломанной ручкой);
- марганцовку;
- прозрачную бесцветную или желтого цвета жидкость с резким “уксусным” запахом;
- различные лекарственные препараты (димедрол, теофедрин, бронхолитин, солутан), порошки и ампулы;
- измельченное вещество зеленого цвета с пряным запахом (марихуана), смолообразное либо в виде комочков, брусочков вещество зеленовато-коричневого цвета с пряным запахом (гашиш); эти наркотики могут находиться в сигаретах и папиросах;
- обожженные купюры (используемые как мундштук при курении марихуаны);
- смолообразное вещество коричневого цвета с запахом сырого мака (опий);
- отрезки прозрачной пленки (чаще всего прямоугольные размером 5х5см) с наслоением коричневого вещества и без наслоений;
- химическую посуду, проведение опытов (если раньше ваш ребенок ненавидел химию);
- коробочки мака целиком и измельченные – вещество светло-коричневого цвета;
- органические растворители.

В среде наркоманов принят определенный сленг. Прислушайтесь, о чем говорит ребенок с друзьями по телефону и дома. Слова: закинулся, ширнулся, травка, план, дурь, анаша, опилки, химка, ханка, соломка, чек, чека, султыга, терьяк, морфии, кока, марафет, экстази. крэк. кислота. лошадка, винт, айс, коктейль Джеф, эфенди, мультка, космос – из словаря наркомана.

Если Вы обнаружили, что Ваш ребенок использует наркотики или растворители, сохраняйте спокойствие и не паникуйте.

Остановитесь и подумайте, прежде чем предпринимать что-либо:

- Что Вы можете сделать, чтобы в большей степени помочь Вашему ребенку?

- Уверены ли Вы, что Ваши факты достоверны?
- Как Вы можете сохранять и поддерживать доверительный контакт с Вашим ребенком?
- Является ли употребление наркотиков повторяющимся или это был однократный "эксперимент"?

Если это случилось лишь раз, Вам, может быть, нужно просто поговорить с Вашим ребенком. Будьте заботливыми, любящими, но покажите свое неодобрение. Приведите основания необходимости отказа от употребления:

что это незаконно и может привести к конфликту с законом; что употребление наркотиков может повлиять на их здоровье сейчас или в будущем.

Если вы понимаете причины, по которым ваш ребенок обращается к употреблению наркотиков или растворителей, то можете попытаться помочь устранить, прежде всего, их, нежели следствие.

Если здоровье или поведение вашего ребенка свидетельствует о реальном употреблении им наркотиков, не падайте духом, потому что по-прежнему есть много такого, что возможно сделать.

Вы можете предпринять следующие действия:

- Оказывать поддержку вашему ребенку – для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства.
- Показывайте – и говорите – что вы его (ее) любите!
- Обратитесь за помощью – для себя и вашего ребенка. Подробнее об этом в одном из следующих разделов.
- Рассчитывайте и планируйте постепенные изменения.