

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПРОФИЛАКТИКА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Будучи уверенными в том, что их дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими вещами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомленность в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасно для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чем конкретно заключается эта опасность.

В сознании ребенка возникает одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно эти противоречия являются основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

В младшем школьном возрасте ребенок проходит через так называемый кризис 7 лет. Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определенного отношения к алкоголю, курению. Ребенок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка не сформировался комплекс неполноценности. Нужно дать ему шанс почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Эффективно и действенно сравнивать его сегодняшние результаты со вчерашними. Наиболее эффективной схемой поведения младших школьников является подражание. Через стадию «маленьких обезьянок»

проходит практически каждый ребенок. Чаще всего образцом для младшего школьника являются его родители.

Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг к другу. Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – гиперопека. В этом случае родители с раннего возраста контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗНАКОМСТВА С ОДУРМАНИВАЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Семейная профилактика наркомании должна заключаться не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающую ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Уже в младшем школьном возрасте дети должны понимать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим».

Семейная профилактика тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения к самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

Уважаемые родители!

Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

- 1. Сами ведите здоровый образ жизни!**
- 2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!**
- 3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!**
- 4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.**

ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.

Стратегия профилактики наркомании в семье.

Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть с ними на все 100% времени и всегда защищать их, мы должны научиться доверять своим детям, когда они находятся вне нашего присмотра. На нас, родителях, лежит ответственность за то, чтобы вовлекать подростков в диалог, слушать их, когда они нуждаются в нашей помощи.

Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать на него влияние:

- Демонстрируйте, что Вы слышите своего ребенка. Например, используя слова "да", "угу" и вопросы: "а что дальше?" и т.п.
- Покажите, что Вы правильно поняли рассказ подростка, перескажите его.
- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.
- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.
- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.
- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.
- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.
- Обсудите, какое поведение Вы ожидаете от ребенка.
- Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.
- Семейные традиции представляют Вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам "НЕТ".

На что необходимо обратить внимание в первую очередь?

Три главных признака, или симптома, должны привлечь ваше внимание в первую очередь и, которые могут быть вами определены без всяких ошибок:

1. Резкие перепады в настроении, которые ничем не связаны с реальными обстоятельствами, с обстановкой окружающей вашего ребенка. Этот процесс представляет собой какие-то волны, амплитуда, которых может в различное время достигать крайних точек: безудержной энергичности, беспечной радости и веселости, которые обычно быстро сменяются безразличием, нежеланием ничего делать, глубокой апатией.

Все эти циклы никак не связываются с успехами и не успехами в учебе, с какой-то новой информацией, в общении с друзьями, они существуют как бы сами по себе.

2. Особое внимание следует обратить на изменение ритма сна: на протяжении дня ребенок может быть вял, сонлив, медлительным, а к вечеру, придя с прогулки, начинает проявлять энергичные действия, большое желание что-нибудь сделать, долго не хочет ложиться спать, вы можете увидеть, как он всю ночь напролет прослушивает музыку, долго засиживается за компьютером, играет на гитаре или на другом музыкальном инструменте, а на следующий день он вновь сонлив и заторможен.

3. Наблюдается изменение ритма еды, изменяется аппетит и манера приема пищи: целыми днями он может ничего не есть, не ощущая чувства голода, а то вдруг, на что следует обратить особое внимание, придя с прогулки, съедает батон хлеба, а то и пол кастрюли супа, и после этого попросить еще добавки. Манера приема пищи сама обращает на себя внимание: она становится жадной, врачи называют такую манеру проявлением волчьего голода. Обычно такое состояние наступает после того, когда он накурился, в состоянии выхода из опьянения.

В начале своей карьеры наркомана ребенок редко приходит домой в состоянии с признаками наркотического опьянения. В этом состоянии он старается находиться в кругу своих друзей. Возвращается домой он несколько заторможенным и вялым, и в то же время, с аппетитом кушает. Проявление этих физиологических изменений в организме вашего ребенка вы легко можете обнаружить.

Зная основные признаки при употреблении наркотических средств, вы сможете существенно облегчить себе предстоящий разговор с ребенком.

Следует также отметить, что все эти отдельно взятые признаки, которые мы приводим, и еще в дальнейшем будем называть, сами по себе

могут ничего не значить и могут встретиться у любого ребенка, в силу различных обстоятельств.

Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

Вызвать «Скорую помощь».

Повернуть на бок.

Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.

Следить за характером дыхания до прибытия врачей.

При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту делать искусственное дыхание.

Симптомы употребления курительных смесей (зависят от дозы, стадии опьянения, стажа употребления):

- Расширенный или (реже) суженный зрачок
- Мутный, либо покрасневший белок глаз (поэтому употребляющие носят с собой «Визин» и другие глазные капли)
- Повышенная двигательная-эмоциональная активность
- Повышенный аппетит
- Сухость во рту
- Бледность
- Галлюцинации, кошмарные видения
- Агрессия
- Учащенное сердцебиение
- Неспособность сосредоточиться
- Нарушение восприятия
- Бесконтрольный смех
- Полная потеря контакта с окружающим миром
- Отсутствие способности ориентироваться в пространстве

- Потеря самоконтроля
- Нарушение координации
- Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)
- Заторможенность мышления
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)

Подсказать о приеме курительных миксов смогут следующие находки:

- фольгированные пакеты или пакеты из плотного целлофана со следами порошка и травяной пыли;
- явные признаки опьянения без запаха алкоголя;
- общение на тематических форумах по употреблению спайсов;
- наличие дома «ложек» из фольги или нагревательных ламп.

Употребление спайса приводит к слабоумию.

Вещества, входящие в состав таких смесей, оказывают галлюциногенное и психотропное действие, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для жизни и здоровья человека. Продолжительное употребление курительных смесей по своей опасности превосходит даже тяжелые виды наркотиков.

Даже разовое применение этих смесей может привести к летальному исходу или тяжелой инвалидности.

В первую очередь отметим, что последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др.

Руководство для родителей.

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, что Ваш ребенок, ребенок Ваших близких или их друзья употребляют наркотики или токсические вещества:

- не впадайте в панику;
 - понаблюдайте внимательно за ним и не демонстрируйте чрезмерного волнения;
 - установите факты, обсудите их с детьми;
 - не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте никого;
 - поддержите попавшего в беду ребенка, проявив понимание и заботу.
- ВСЕ**, что здесь перечислено, может быть признаком употребления наркотиков

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- потеря аппетита, похудение;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки:

- бумажки, свернутые в трубочку, пакетики из фольги; трубки, маленькие пузырьки и т.д.

Изменения в поведении:

- нарастающее безразличие ко всему;
- уход из дома и прогулы занятий в школе по непонятным причинам;
- ухудшение памяти;

- невозможность сосредоточиться;
- бессонница;
- болезненная реакция на критику;
- частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
- избегание общения с домашними;
- снижение успеваемости;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды и т.п.;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- самоизоляция, уход от участия в семейных событиях.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Что делать, если в дом пришла беда?»

Общие признаки употребления наркотиков

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- плохая координация движений.

Поведенческие признаки:

- увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;
- неадекватная реакция на критику;
- частая и неожиданная смена настроения;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- появление новых подозрительных друзей;
- потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;
- хронический кашель.

Признаки - улики:

- следы от уколов,
- порезы, синяки;
- свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки.

Наркозависимость выражается также:

- в нарушении сна,
- мышечных и суставных болях,
- нестабильном артериальном давлении,
- сухости во рту,
- снижении половой потенции,
- нарушении менструального цикла,
- похудении,
- нарушении защитных свойств организма и др.

Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?
Прежде всего, попробуйте выяснить:

- 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;

Обратитесь за помощью в Кризисный центр (телефон доверия)

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.

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.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.

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.

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.

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?»

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!

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.

Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует наркотики 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.

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! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

