

Родителям практические рекомендации от педагога-психолога

Как уберечь своего ребенка от беды?!



Уважаемые родители! Ученые, правоохранительные органы, врачи, педагоги, родители ищут способы как уберечь наших детей от БЕДЫ - НАРКОМАНИИ.

И взрослым и детям понятно, что НАРКОТИК – это плохо! это разрушенное здоровье, это непоправимая реальность, которая часто ведет к гибели человека, но эта беда не уходит из нашего общества, потому что есть и те, для кого эта смертельная болезнь приносит прибыль.



За трагедию, которая может случиться с нашими детьми, несем ответственность мы, взрослые.

Как поговорить с ребёнком о наркотиках:

1. Профилактика наркомании - в здоровой семье и здоровых отношениях.

Детям и подросткам важно услышать информацию о наркотиках от главных людей в его жизни - родных и близких. Но, сначала, проанализируйте своё повседневное общение с ребёнком. Ведут к БЕДЕ:

- ✓ Застывшие семейные роли («тиран»-«жертва», «спасатель»-«отстраненный», «преследователь»- «убегающий»).
- ✓ Связи в семье либо беспорядочны, либо резко ограничены (не важны причины: занятость, развод родителей, кризисный возрастной период и т.д.).
- ✓ Нарушено осознание и проявление подлинных чувств, переживание чувств ребенка, контакт с ним.
- ✓ Ребенок воспринимается не отдельной личностью, а частью взрослого, который сплошь обязан, должен, но своих желаний не имеет.

Пересмотрите Ваши способы общения в семье. Доброжелательность и открытость — залог здорового будущего Вашего дитя!

2. В каком возрасте лучше начинать объяснения?

Если в вашей семье принято обсуждать окружающую действительность, то можете делать это совместно с ребёнком с 8 лет. Почему? До 8 лет дети особо впечатлительны к негативной информации об убийствах, смертях, трагедиях, после 8 лет у ребёнка появляется возрастной проходящий страх своей смерти, переживания ребёнка смещаются с себя на окружающий мир, он уже больше готов узнавать про трудности жизни. С 10 лет уже можно говорить о свойствах наркотиков и о последствиях. А вот в 12-15 уже можно и показать подростку и его друзьям фильмы о наркоманах и о наркодилерах, вместе посмотреть их и обсудить.

3. Что и как и говорить ребёнку о наркотиках?

До 10 лет можно говорить о проблеме примерно так: существуют хитрые вещества, которые сначала заставляют людей смеяться, а потом плакать. Чем больше их принимать, тем меньше радости они приносят и больше горя. Человек теряет разум, волю, здоровье, семью, работу и друзей, а потом и жизнь. А сам не понимает этого, потому что видит мир через кривое зеркало, как Кай из сказки, про Снежную королеву.

Подросткам лучше владеть обширной информацией о:

✓ Видах наркотиков и последствиях их употребления.

✓ Полезно понимать и рассказать о психологических и физиологических механизмах возникновения наркотической зависимости. **Психологическое привыкание:** сначала люди, как правило, ищут в наркотиках что-то приятное или интересное для себя. **Все начинается с решения «просто попробовать» или избавиться от стресса.** Никто не хочет оказаться наркоманом. Каждый считает, что он является тем человеком, который сумеет выйти «сухим из воды», не стать зависимым. Действие наркотиков коварно: сначала возникает приятное чувство, кажется, что можно от них отказаться в любой момент, потом желание испытать приятные и острые ощущения усиливается. Позже он вообще не может радоваться без наркотиков. Формируется **психологическая зависимость**.

✓ Расскажите об особенностях психологии и личности наркоманов. Скорее всего, психически здоровому ребёнку она покажется непривлекательной и достойной сожаления или избегания. **Наркомания — это болезнь.** Человек придумывает всё новые оправдания для своего употребления. Меняется характер наркомана, стираются жизненные ценности, он начинает хитрить и манипулировать окружающими. Зависимый человек отрицает или преуменьшает свою болезнь до тех пор, пока он не достигнет своего «ДНА». **Часто наркоманы рано умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.**

4. Как говорить о наркомании?

Избегайте при разговоре таких «взрослых» ошибок, как *поучительный тон, требование, запугивание, раздражение, злость, недоверие, пессимизм, равнодушие, принятие полной ответственности за решение ребёнка на себя*. Подобное поведение может вызвать обратный эффект от разговора - желание наперекор попробовать «запретный плод» или пассивности.

Доверие между вами может возникнуть и укрепиться, если Вы: *говорите с ребёнком простым и понятным ему языком; честны с собой и собеседником; уважаете ребёнка, отвечаете на его вопрос.*



Как понять, что БЕДА коснулась вашего ребенка:

Поведенческие изменения:

- ✓ подросток сменил круг общения, появились новые друзья, о которых ребёнок говорит с явной неохотой;
- ✓ общаясь по телефону, разговаривает скрытно, туманными фразами;
- ✓ стремится остаться один, запереться в ванной в своей комнате;
- ✓ чаще и надолго уходит из дома и возвращается поздно;
- ✓ перестает интересоваться тем, что любил раньше, но может проявиться интерес к домашней аптечке и фармакологии;
- ✓ растут денежные расходы подростка;
- ✓ наркоманы носят преимущественно вещи черного цвета, с длинным рукавом, с целью спрятать следы уколов, у него могут быть свечки, зажигалки, иголки от шприцев, фольга, закопченные ложки и папиросы.

Изменения в характере: у наркоманов наблюдаются резкие перепады настроения, агрессивность, безразличие или повышенная возбужденность.

Физиологические признаки:

- ✓ движения становятся резкими, не всегда хорошо скоординированы;
- ✓ нарушение аппетита сменяется неумеренным приемом пищи;
- ✓ нарушается сон, происходят скачки артериального давления, часто возникает расстройство желудка, в глазах наблюдается нездоровый блеск, заметны сильная суженность или расширенность зрачка, затуманенность взгляда;

- ✓ резкий неприятный запах изо рта является признаком курения анаши, постоянный кашель и насморк бывают от героина;
- ✓ цвет лица становится бледным, а иногда даже землистым;
- ✓ волосы теряют пышность и приобретают ломкость.



Если Вы подозреваете или убеждены, что подросток принимает наркотики, то серьёзного разговора не избежать!

1. Сначала придите в себя после шока. Не пытайтесь что-либо объяснять подростку в пылу агрессии и отчаяния. Разгорячённый разговор имеет шансы сорваться. Лучше после разговора, поговорите о своих сомнениях с ребёнком, скажите, что любите его, опасаетесь за него. Если Ваши опасения подтвердятся -готовьтесь к длительной борьбе за его здоровье. Именно борьбе, долгой и серьёзной.

2. Начните внимательно следить за ребёнком, хладнокровно записывая все его нелепые поступки, чтобы потом по факту предоставить доказательства и основания, в силу которых ему нужно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Как правило, такие люди считают себя абсолютно здоровыми и способными бросить наркотики в любой момент. Апеллируя своими наблюдениями, возможно, у вас будет шанс достучаться до его сознания.

3. Очередным шагом к исцелению может стать беседа с бывшим наркоманом. Он может рассказать вашему дитя, как ужасно жить в состоянии наркотической зависимости, и насколько прекрасен мир без наркотиков.

4. Объясните человеку, что вы не бросите его в трудную минуту, что пройдёте этот путь рядом, будете изменяться и совершенствоваться вместе с ним. Каждый раз нужно напирать на то, что последствия наркотической зависимости губительный и необратимы, что вы думает исключительно о нём, хотите помочь искренне.

5. Беседы с другим человеком, которого подросток уважает и ценит также могут оказать на него положительное воздействие.

6. Следует убедить подростка, что есть альтернативные методы получения состояния эйфории — это и занятие спортом, и экстремальные виды отдыха.

7. Почаще проводите с ним время, разнообразьте ваш досуг. Одним из этапов лечения является создание новой системы ценностей вместо наркотических.

8. Если есть возможность уехать в другое место пожить - используйте его.

9. Обратитесь за профессиональной помощью в наркологические клиники, частные клиники, анонимные. Самое эффективное лечение при сочетании индивидуальной терапии и групповой.

Будьте готовы меняться и подстраиваться, даже если ребёнок Вас не понимает, даже если он принимает наркотики. Будьте готовы видеть свою ответственность за то, что с ним произошло. В опасности Ваше дитя – БЕДУ можете отвести от него только вы, привлекая родных, близких, равнодушных людей и СПЕЦИАЛИСТОВ.