

## **Краткий справочник для родителей**

*В помощь родителям  
по профилактике злоупотребления  
психоактивными веществами*

### Содержание

1. Введение
2. Лучше предупредить беду, чем с ней бороться
3. Правила ограничений
4. Как помочь непослушному ребенку (и себе)?
5. Курение: что нужно знать родителям
6. Дети с синдромом дефицита внимания
7. Агрессивность: где истоки и в чем выход
8. Как и почему возникает желание попробовать

### **Введение**

Дорогие Родители!

В этом справочнике вы найдете ответы на вопросы:

как воспитать ребенка, чтобы он вырос уверенным в себе и мог справляться с любыми трудностями;

как воспитать ребенка, чтобы любил жизнь и чувствовал себя в ней хорошо, а не прятался и не уходил от проблем в миражи, алкоголь и курение.

Каждый день вы видите, как меняется ребенок, становится серьезнее и мудрее, как формируется его характер, созревает личность, как щедро он делится своей радостью от встречи с миром. Не погасите же эту радость невниманием, раздражением, грубым замечанием, душевной пустотой. И тогда будете счастливы вы и ваш ребенок

### **Лучше предупредить беду, чем с ней бороться**

Не секрет, что у большинства взрослых не хватает времени на общение с собственными детьми. Основную часть времени мы тратим на то, чтобы обеспечить свое го ребенка хотя бы самым необходимым. Вот и получается, что в самых благополучных семьях дети предоставлены сами себе и часто подвергаются не самым лучшим влияниям.

Чаще всего те несовершеннолетние, которые предоставлены сами себе, начинают приобщаться сначала к табакокурению и алкоголю, а потом и к наркотикам. Недостаток внимания со стороны взрослых может быть обусловлен асоциальным поведением отца или матери, конфликтным

взаимоотношением в семье. Дети алкоголиков и наркоманов с раннего детства имеют возможность освоить различные варианты наркотизации. Для приобщения к наркотикам или алкоголю детей опасен и противоположный тип семьи. В этом случае ребенка с раннего детства опекают и контролируют, следят за каждым его шагом, не давая ни малейшей возможности проявить самостоятельность.

Привыкнув к постоянному контролю со стороны окружающих, ребенок легко подчиняется любому внешнему давлению. Они не умеют отказываться, отстаивать свою позицию.

Как определить - использовал ли подросток наркотическое вещество? Изменение внешнего вида. Бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот – вот расплата за минуты «удовольствия». У тех, кто систематически использует одурманивающие вещества, возникает своеобразная «маска наркомана». Мелкие мимические мышцы лица, придающие ему особую выразительность, утрачивают подвижность, лицо становится анемичным, «туповатым».

Частое колебание температуры. В течение дня температура может меняться от «нормальной» до «высокой» (38 градусов и выше) и вновь возвращается в норму. Часто идет кровь из носа, возможны обмороки.

Меняется стиль и образ жизни. Внешность и одежда, которым раньше уделялось пристальное внимание, перестают интересовать, он становится неряшливым, небрежным. Возникают конфликты с окружающими. В течение суток происходят «необъяснимые» изменения настроения. Подросток становится раздражительным, вспыльчивым, агрессивным или, наоборот, плаксивым, обидчивым. Он разрывает отношения со всеми своими прежними друзьями, «изменяет» своими хобби и увлечениям.

Может меняться режим жизни. Подросток много спит – порой 12-15 часов. Связано это с тем, что наркотики существенно подрывают «энергетические» ресурсы организма, заставляя его работать на износ. Длительный сон – попытка организма взять реванш, восстановить собственные функции.

Подросток начинает часто отсутствовать дома, перестает выполнять привычные хозяйственные поручения.

Все вышеперечисленные признаки, вызывая тревогу у взрослого, все же не позволяют получить точный ответ - была или нет проба наркотиков. На сегодняшний день разработаны специальные тесты для применения в домашних условиях. Такие тесты позволяют определять в моче продукты распада наркотиков и дают мгновенный результат. Чувствительность теста ограничена, следы использования различных наркотиков сохраняются не одинаковое время. Так, марихуану можно определить в течение месяца после потребления, а опиаты лишь до 1-2 дней. Приобрести тесты можно в аптеке.

## **Правила ограничений**

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

### **Правило первое.**

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Если они отсутствуют, ребенок чувствует себя забытым и ненужным.

### **Правило второе.**

Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Важно чтобы ребенок понимал, чем вызвано то или иное ограничение. Он вполне способен принять ваше спокойное, но твердое объяснение. При этом подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети видят уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче воспринимают ограничения.

### **Правило третье.**

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Мы не должны ограничивать потребность ребенка в движении, общении или его исследовательские интересы только потому, что не выносим шума или боимся, чтобы он не сунул нос куда не следует.

### **Правило четвертое.**

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Согласованность систематически поддерживается. Бывают в семье такие ситуации, когда мама говорит или разрешает одно, папа – другое, а бабушка предлагает свой вариант. Представьте себя на месте ребенка в такой ситуации. Попробуйте разобраться, чьи правила и ограничения нужно соблюдать!

### **Правило пятое.**

Тон, которым сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Закономерно: запрет, данный в сердитой или властной манере, воспринимается вдвойне тяжелее. На вопрос: «Почему нельзя?» - не стоит отвечать: «Потому что я так велю!», «Нельзя и все!» нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться» и т.д.

Объяснение должно быть коротким и даваться один раз. Причем лучше давать его в безличной форме. Например, «Конфеты едят после обеда», «Спичками не играют – это опасно».

### Правило шестое.

Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохо. Чтобы это правило можно было применять, старайтесь создавать в семье запас хороших традиций, семейных праздников и т.д. Тогда ребенку будет о чем жалеть в случае проступка.

### **Как помочь непослушному ребенку (и себе)?**

Самый общий ответ на этот вопрос - не реагировать привычным, стереотипным образом, так как образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели и возобновляет их с новой энергией.

Варианты поведения взрослого в разных ситуациях непослушания:

Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку это положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия – игры, прогулки и т.д.

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от лишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне жить своим умом».

Когда вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого, чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо постараться ее исправить.

Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать «полагающегося» поведения, свести к минимуму свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Помогайте, вместе ищите выход из тупика. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

Как и в любом деле, не стоит ждать от ребенка мгновенного улучшения поведения. Кроме того, важно знать, что при первых ваших попытках что-то изменить ребенок может усилить свое плохое поведение! Возможно, он не

сразу поверит в искренность ваших намерений, и будет проверять вас.

### **Курение: что нужно знать родителям**

**Первое**, что нужно сделать, если выяснилось, что ваш подросток курит - это понять, почему курение оказалось привлекательным для него. Наиболее распространенные мотивы:

приобщение к миру взрослых;

желание произвести впечатление на сверстников, казаться «крутым» парнем или «своей в доску» девчонкой;

нежелание выглядеть белой вороной в кругу сверстников;

иллюзия того, что сигареты помогают расслабиться или легче устанавливать контакты;

вера в то, что курение помогает избавиться от лишнего веса (характерно для девочек-подростков).

**Второе:** важно понять, насколько значимы для вашего ребенка эти мотивы, то есть являются для него сигареты лишь атрибутикой взрослой жизни, игрой или за этим пристрастием стоят значительные психологические проблемы.

Например, подросток не может найти свое место в кругу сверстников, его не принимают, он не уверен в своей привлекательности. Или он слишком зависит от своей подростковой группы, склонен некритично подчиняться всем ее нормам, никогда не может сказать «НЕТ»... Возможен и такой вариант: курение как протест против запретов и ограничений, постоянно навязываемых взрослыми, как бунт.

Существует такая закономерность: чем ребенок старше, тем он менее склонен верить в то, что курение опасно для здоровья. Не только младшие школьники, но и подростки живут настоящим. Им трудно понять, что никотиновая зависимость развивается постепенно.

Кроме того, они видят, что не каждый, кто начал курить, тут же умирает от рака легких. Большое дело делает и реклама табака, представляющая мужественных и здоровых на вид молодых людей, закуривающих на вершине горы или после переправы через бурную реку.

Какую позицию выбрать родителям?

Если вы чувствуете, что ваш ребенок, еще не втянут в курение, а только экспериментирует с сигаретами, попробуйте принять следующие меры:

Не курите сами.

Обсудите с ребенком все «за» и «против» курения.

Подросток должен понять, что никотиновая зависимость все-таки существует и образ независимого, уверенного в себе человека с сигаретой – это миф.

Если приводите доводы о вреде курения для здоровья, говорите главным образом о близких последствиях. Например, о плохом запахе изо рта или

пожелтевших от никотина зубах и пальцах, об одышке, мешающей успехам в спортивной жизни.

Если ваш ребенок большое значение придает собственной независимости, попробуйте убедить его не попадаться на удочку броской рекламы сигаретных компаний. Ведь он достаточно умен, развит, самостоятелен. Обсудите возможную в подростковой компании ситуацию выбора: взять предложенную сигарету или отказаться. Попробуйте вместе найти наиболее остроумные формы отказа.

Если вы убедились, что ваш ребенок курит, а не просто «балуется» сигаретой, то не переставайте говорить ему о вреде курения. Дайте ему понять, что вы верите: когда-нибудь он поймет, какое значение это имеет для его здоровья, и найдет в себе силы отказаться от вредной привычки.

### Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания

В отношениях с ребёнком необходимо придерживаться «позитивной модели»: хвалить его, когда он заслуживает.

Необходимо избегать повторений слов «нет», «нельзя».

Следует говорить с такими детьми сдержанно, спокойно и мягко.

Для подкрепления устных инструкций важно использовать зрительную стимуляцию.

Необходимо поощрять ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

В доме важно поддерживать чёткий распорядок дня.

Ребёнку следует давать только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Во время игр таких детей нужно ограничивать лишь одним партнёром, избегая при этом беспокойных, шумных приятелей.

Следует оберегать от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Важно давать ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.

Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

### Агрессивность: где истоки и в чем выход

Агрессивность – целенаправленное нанесение физического и ли психического ущерба другому человеку.

Проявления агрессии замечаются у всех детей, например в возрасте трех-пяти лет. У некоторых детей агрессивность может закрепиться как устойчивая черта поведения и как качество личности. Так, что еще в дошкольный период надо правильно относиться к поведению агрессивного ребенка.

Какого ребенка можно назвать агрессивным?

Чтобы ответить на этот вопрос надо знать:  
на кого он нападает (на более младшего, слабого – могут быть другие варианты);  
как часто он это делает;  
Нападает он первым или нет, в каких обстоятельствах это делает и провоцирует ли его кто-то в этот момент.

Советы для родителей: что можно сделать?

Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессии дает только временный успех.

Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.

Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.

Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.

Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понимать своего ребенка и сможете помочь ему.

### **Как и почему возникает желание попробовать психоактивные вещества**

Наркотики вызывают физиологическую и психологическую зависимость у человека. Физиологическая зависимость возникает неизбежно при приеме некоторых препаратов, а психологическая наступает не всегда. И зависит это лишь от личностных особенностей.

Некоторые причины употребления психоактивных веществ:  
К наркотикам стремятся те, кому чего-то не хватает в реальной повседневной жизни.

Постоянная нехватка новых впечатлений и ощущений, поверхностность в восприятии мира и других людей.

Легко попадают в наркозависимость подростки, привыкшие во всем подчиняться нормам своей группы, не имеющие своего мнения.

Подростки, не умеющие содержательно проводить свободное время - не сформированы интересы, на первом плане удовлетворение примитивных потребностей.

Есть люди, постоянно испытывающие психическое напряжение, стресс и не умеющие расслабиться, противостоять стрессу.

К наркотикам может подтолкнуть неумение справляться с жизненными проблемами.

Есть такой тип людей, спасти которых от наркомании или алкоголизма может только контроль. Это те люди, у которых неустойчивый характер, тяга к легкодоступным удовольствиям.

### **Факторы защиты:**

Неуверенным и закомплексованным детям нужно создавать ситуацию успеха, не скупиться на похвалы.

Детей, склонных к депрессии и испытывающих постоянный дискомфорт, нужно научить облегчать свое состояние. Помогут: музыка, танцы, прогулки на свежем воздухе, разнообразные игры, спортивные занятия, вязание, душ.

Лучшая и самая эффективная защита от вредных привычек как для детей, так и для взрослых - любовь близких. Если человеку дать возможность почувствовать себя счастливым и нужным, если относиться к его жизни с вниманием, - он никогда не прибегнет к наркотикам.

### **В помощь подростку и его семье**