

«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Объективно подчеркивайте достоинства вашего ребенка.

Поощряйте его общение с другими детьми.

Не стоит напоминать ребенку о психических травмах и неприятных переживаниях.

Обратите внимание на чередование периодов улучшения и ухудшения речи. Проанализируйте ситуации и обстановку, в которой речь улучшается, и способствуйте развитию этих ситуаций.

Ребенок с нарушением самооценки Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

Не забывайте поощрять других в присутствии ребенка.

Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может достичь этого.

Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой.

Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в переходные, кризисные периоды в жизни ребенка.

Замкнутый ребенок Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.

Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;

стремитесь сами стать для ребенка примером эффективного общающегося человека.

Наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно входе вашего общения с ребенком.

Агрессивный ребенок

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах.

Пусть ваш ребенок в каждый момент чувствует, что вы любите и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Конфликтный ребенок

Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими.

Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание себе под нос.

Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения.

После конфликта обговорите с ребенком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту.

Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения.

Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Иногда лучше понаблюдать за конфликтом, так как дети сами смогут найти общий язык. Рекомендации для родителей и педагогов для целенаправленного воздействия на личность трудных детей и подростков.

В повседневной практике воспитателю приходится постоянно корректировать поведение воспитанников, развивать нужные качества личности и черты характера, преодолевать недостатки. В этих случаях воспитатель использует разумные методы и приемы педагогического воздействия.

Существуют следующие группы педагогических приемов:

Созидательные – содействуют улучшению взаимоотношений между воспитателем и воспитанником, установлению душевного контакта:

1) проявление доброты, внимания, заботы;

2) просьба;

3) поощрение (одобрение, похвала, награда, доверие, удовлетворение определенных интересов и потребностей, выражение положительного отношения).

Применяя поощрение, следует руководствоваться такими положениями:

- поощряется только тот положительный поступок, который является нерядовым для данного учащегося или в данных условиях;

- любое поощрение должно вызывать у трудновоспитуемого ребенка положительные эмоции;

- форма и цена поощрения должны компенсировать те трудности, которые преодолел ребенок, совершив данный положительный поступок, они должны быть значимы для данной личности, поэтому надо учитывать ее индивидуальные особенности;

- награда должна быть каждый раз, когда совершается нерядовой поступок;

поощряя ребенка, следует указывать конкретный поступок, являющийся причиной награды;

- помните важнейшее положение: что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды;

- никогда не отнимайте подаренного вами или кем бы то ни было; ребенок должен знать, что, несмотря ни на что, он хороший. И этого простого и главного утверждения родителей и учителей дети ждут от них каждый день;

- ребенку необходима своя доля свободы от приказаний, распоряжений, уговоров взрослых, особенно однообразных внушений. Будем помнить о внушаемости ребенка. Уважайте тайну ребенка;

- если обстоятельства вынуждают, приказывайте решительно и твердо, но обязательно весело и жизнерадостно;

- всегда учитывайте состояние ребенка;

- не унижайте ребенка;

- соблюдайте закон неприкосновенности личности. Определяйте только поступки, только конкретные действия. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо», не «ты жестокий», а «ты жестоко поступил».

В нарушении перечисленных правил есть риск потерять ребенка;

4) «авансирование личности» – предоставление воспитаннику определенного блага, высказывание положительного мнения о личности, хотя он этого в настоящее время в полной мере еще не заслуживает. Аванс побуждает к лучшему;

5) обходное движение. Различное отношение воспитателя к воспитаннику находит в каждом отдельном случае свой особый отклик.

Например, воспитанник, совершивший проступок, находится в очень затруднительном положении, в крайнем напряжении: товарищ относится к нему враждебно, подозревает или обвиняет его в чем-то. Конфликт нарастает, приближается развязка. В таких условиях безоговорочная поддержка воспитателя силой своего авторитета производит на воспитанника сильное впечатление: он удивлен неожиданностью событий;

опасность минует, он счастлив. Тревога и напряжение сменяются облегчением и радостью. И конечно, воспитанник благодарен своему воспитателю за поддержку. Такие минуты не забываются. Воспитатель становится для него близким человеком, которому можно доверить свое сокровенное. Естественно, у школьника возникает желание как-то выразить благодарность, в связи с этим появляется стремление исправить поведение. На него легче впредь оказать педагогическое воздействие.

Такой прием, связанный с защитой воспитанника от обвинения коллектива, А.С. Макаренко назвал обходным движением;

6) Прощение. Умение прощать — необходимейшее качество для педагога. Самое главное - трезво оценивать факты. Воспитатель должен уметь любого в любом случае простить, все понимать — это все прощать;

7) проявление огорчения;

8) проявление умений учителя, его мастерство.

Приемы, способствующие формированию у воспитанника правильного поведения:

Убеждение и личный пример. Убеждение - это и разъяснение, и доказательство правильности или необходимости определенного поведения либо допустимости какого-то поступка. Личный пример — важный аргумент правоты педагога.

Доверие.

Моральная поддержка и укрепление веры в свои силы.

Вовлеченность в интересную деятельность.

Пробуждение гуманных чувств.

Приемы, строящиеся на понимании динамики чувств и интересов ученика:

1.Опосредование. Учитель достигает желаемых изменений в поведении ученика не прямым указанием, как вести себя, а посредством какого-то промежуточного звена.

2.Фланговый подход. Педагог, обнаружив проступок ученика, не всегда осуждает и наказывает его, а умело затрагивает такие чувства, которые активизируют к хорошему поведению. Разговор с учеником не сосредоточивается на совершенном нарушении, а ведется в другом плане, тем не менее он влияет на поведение трудного ребенка. В этом суть флангового подхода.

3.Активизация сокровенных чувств воспитанника. Воздействие заключается в создании обстоятельств, вызывающих звучание глубоко скрытых чувств, которые способствуют воспитанию благородных стремлений.

Прямые и косвенные тормозящие приемы:

1.Констатация поступка. Прямая констатация поступка характеризуется высказыванием, которое делает акцент на данном поступке, косвенная констатация поступка выражается высказыванием или действием, которое доказывает ученику, что его поступок педагогу известен.

2.Необычный подарок. «Вечером воспитатель преподнес девочкам букеты сорняков, собранных с их рядков. Все смеялись, смеялись и Рая с Таей. Зато и сорняков больше на их грядках не стало».

3.Осуждение. Это прием открытого отрицательного отношения педагога к нарушению моральных норм.

4.Наказание. Наказание действует относительно успешно только тогда, когда нежелательное поведение еще не превратилось в привычку, а само наказание является для ребенка неожиданностью.

Недопустимы грубость, оскорбительные выражения, физическое наказание.

5.Приказание.

6.Предупреждение.

7.Возбуждение тревоги о предстоящем наказании.

8.Проявление возмущения.

Вспомогательные приемы:

1.Организация внешней опоры правильного поведения. Суть заключается в формировании культурных и моральных привычек с помощью нравственных упражнений, способствующих многократной организации правильного поведения.

2.Отказ от фиксирования отдельных проступков. Достоинство приема в том, что он помогает поддерживать правильные взаимоотношения с детьми, так как предотвращает несправедливые упреки, злоупотребление осуждением и наказанием.

Итак, мы рассмотрели различные способы влияния на трудного ребенка.

Тончайшим инструментом воздействия на душу ребенка является слово родителей, педагогов. Применяя его, необходимо соблюдать чувство меры, не переходить на крик. Крик -это педагогическое невежество. Он воспринимается детьми как несправедливость. Опора на лучшие качества личности трудного ребенка, вера в его силы и возможности, доверие к нему — вот что обеспечит успех. Для всех случаев справедливо одно:

какой бы поступок ни совершил ребенок, он нуждается в сочувствии. Оно ему не навредит, но растопит лед недоверия и отчуждения. Это первый шаг взрослых на пути к ребенку, чтобы правильно понять его, принять и вовремя помочь, более полно раскрыть себя в отношениях с окружающими.

Психолого-педагогическая коррекция детей и подростков включает в себя следующие компоненты:

1.Целенаправленная работа по нравственному просвещению (уроки этики, нравственные беседы, индивидуальные консультации и т.д.).

2.Актуализация всех источников нравственного опыта школьников (учебная, общественно полезная, внеклассная работа, отношения между учащимися в классе, отношения детей с родителями, с учителями, учителей с родителями детей, стиль работы всего педколлектива школы).

3.Введение нравственных критериев в оценку всех без исключения видов деятельности и проявлений личности учащихся.

4.Оптимальное соотношение форм практической деятельности и нравственного просвещения на разных этапах с учетом половозрастных особенностей учащихся.

Принцип ориентации на позитивное в поведении и характере трудного ученика. Этот принцип предполагает, что педагог должен видеть в ученике прежде всего лучшее и опираться на это лучшее в своей работе с ним. Условиями реализации данного принципа являются:

стимулирование самопознания учеником своих положительных черт;

формирование нравственных качеств при самооценке своего поведения;

постоянное внимание к положительным поступкам ученика;

проявление доверия к ученику;

формирование у него веры в свои силы и в возможность достижения поставленных целей;

оптимистическая стратегия в определении воспитательных и коррекционных задач;

учет интересов учащихся, их индивидуальных особенностей, вкусов, предпочтений, на основе этого пробуждение новых интересов.

В практической психолого-педагогической деятельности этот принцип отражается в следующих правилах:

- преобладание позитивных оценок в анализе поведения ученика;
проявление в общении с подростком уважительного отношения к нему;
- приобщение педагогом ученика к добру и доброте;
- защита педагогом и психологом интересов подростка и оказание помощи ему в решении его актуальных проблем;
- постоянный поиск педагогом и психологом вариантов решения воспитательных и коррекционных задач, которые принесут пользу каждому подростку;
- формирование педагогами в классе, школе гуманистических отношений, не допускать унижения достоинства подростков.

Принцип социальной адекватности воспитательно-коррекционных мер.

Данный принцип требует соответствия содержания и средств воспитания и коррекции социальной ситуации, в которой находится трудный ученик.

Условиями реализации данного принципа являются следующие:

учет особенностей социального окружения подростка при решении воспитательных и коррекционных задач;

координация взаимодействия социальных институтов, оказывающих влияние на личность подростка;

обеспечение комплекса социально-психолого-педагогической помощи подростку;

учет разнообразных факторов окружающей социальной среды (национальных, региональных, типа поселения и т.д.);

коррекция воспринимаемой учащимися разнообразной информации, в том числе и от средств массовой информации.

В практической деятельности педагога и психолога этот принцип отражается в следующих правилах:

воспитательная и коррекционная работа строится с учетом особенностей социальных отношений подростка;

воспитательно-коррекционная работа должна проводиться не только в школе, необходимо широко использовать и учитывать реальные факторы социума;

необходимо корректировать негативное влияние окружающей среды на ребенка;

все участники воспитательно-коррекционного процесса должны взаимодействовать.

Принцип индивидуализации воспитательно-коррекционного воздействия на трудновоспитуемых подростков. Этот принцип предполагает определение индивидуального подхода в социальном развитии каждого ученика, специальных задач, которые соответствовали бы его индивидуальным особенностям, предоставление возможности каждому учащемуся для самореализации и самораскрытия.

Условиями реализации принципа индивидуализации являются:

оценка изменений индивидуальных качеств ученика;

выбор специальных средств педагогического воздействия на каждого ребенка;

учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе воспитательно-коррекционных средств, направленных на его социальное развитие;

предоставление возможности учащимся самостоятельного выбора способов участия во внеучебной деятельности.

В психолого-педагогической практической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:

работа с трудновоспитуемыми школьниками должна ориентироваться на развитие каждого из них;

поиск способов психолого-педагогических способов коррекции поведения трудновоспитуемого ученика надо вести на основе взаимодействия с ним;

постоянное отслеживание эффективности воспитательного воздействия на каждого ученика.

Принцип социального закаливания трудновоспитуемых учащихся.

Этот принцип предполагает включение подростка в ситуации, которые требуют от него волевого усилия для преодоления негативного воздействия окружающей среды, выработку социального иммунитета, рефлексивной позиции.

В психолого-педагогической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:

включение детей в решение различных проблем социальных отношений в реальных и имитируемых ситуациях;

выявление волевой готовности к решению проблемы социальных отношений;

стимулирование самопознания подростков в различных социальных ситуациях, определения своей позиции и способа адекватного поведения в различных ситуациях;

оказание помощи трудновоспитуемым учащимся в анализе проблем социальных отношений и в проектировании своего поведения в сложных жизненных ситуациях.

В психолого-педагогической практической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:

проблемы отношений трудновоспитуемых учащихся надо решать с ними, а не за них;

подросток не всегда должен легко добиваться успеха в своих отношениях с людьми: трудный путь к успеху — залог успешной жизни в дальнейшем;

не только радость, но и страдания, переживания воспитывают человека;

волевых усилий для преодоления трудностей у человека не будет завтра, если их не воспитывать сегодня;

нельзя предусмотреть все трудности жизни, но надо быть готовым к их преодолению.

Рекомендации родителям на каждый день

Говорите сыну или дочери; "Любимому должно быть с тобою легко". Не бойтесь повторять это.

Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: "Ты всегда", "Ты вообще", "Вечно ты". Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.

Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывая сказать: "А все-таки, как хорошо у нас дома".

Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья:

"Ты хорош, но не лучше других".

Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.

В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Рекомендации родителям: «Чувства ребенка к отчиму (мачехе)»

Уделяйте время каждому ребенку отдельно. Помогите им отсортировать положительные и отрицательные эмоции и чувства по отношению к отчиму (мачехе). Проявляя терпение и терпимость вы сможете раскрыть подлинные чувства детей.

Чем младше ребенок, тем вероятнее, что он привыкнет к отчиму (мачехе).

В семье с неродным родителем следить за дисциплиной должен родной родитель (особенно, если дело касается наказания) Скрытая злоба проявляется как боль или печаль. Чтобы добраться до глубинных чувств детей, от родителей требуется сопереживающий отклик.

Учите детей, как распознавать смешанные чувства, возможно, многие не знают, что одновременно могут возникать противоположные чувства и что это нормально.

Не пренебрегайте мнением ребенка.

Если новый супруг не причиняет вашему ребенку (детям) вреда, то не стоит критиковать его в присутствии ребенка.

Не угрожайте детям, что вы отвергнете и покинете их.

Если новый супруг не совсем (не сразу) нравится вашим детям, не стоит убеждать их, что в этом случае, вы просто будете проводить большее время с ними. Желательно не давать слишком большую власть детям над ходом событий. Необходимо сделать все возможное, чтобы они научились ладить с вашим новым супругом.

Умейте понять детскую душу или о взаимоотношениях родителей и детей-подростков Что же делать, если ваш сын или дочь «отбились от рук», неизвестно почему стали дерзкими, непослушными? Между тем, секрет такого неадекватного, на взгляд родителей, поведения подростков прост:

подростки 15-17 лет уже не те дети, которые воспринимают мир взрослых как нечто недоступное, неподдающееся критике. Они уже юноши и девушки, способные в той или иной мере оценить свои действия и поступки. Это возраст неустойчивый, но именно в эту пору человек понемногу становится непохожим на других, другими словами, становится индивидуальностью. Отсюда и натуральные отклонения в поведении – их диктует, так сказать, закон роста, отменить который невозможно.

Разные дети, которые растут в разных семьях, у разных родителей.

Но вот что удивительно: жизненные девизы у детей, которые стали взрослыми – одинаковые и живут они по каким-то, часто похожим одна на одну схемам. «Диспетчерская» программа, которую закладывали в своих детей

родители, кому-то помогает осторожно обходить подводные камни в течении жизни, а кто-то, наоборот, разбивает лоб о каждый встречный столб.

Беспомощными становятся родители, когда закрывают глаза на неизбежные законы формирования юной личности, игнорируют их силовым натиском: «Не делай этого!», «Не вздумай туда ходить!», «Не имеешь права дружить с тем!» И сильными, когда не противоречат тому, чтобы поиск детьми линии поведения происходил на их глазах. Понятно, второй путь не застраховывает от неудач, зато оставляет нетронутым запас доверия между родителями и подростком, у которого пропадает потребность утаивать от родителей свои поступки и намерения.

Подростку жизненно необходимо, прежде всего, общение со сверстниками, этого нельзя игнорировать. Именно среди ровесников он получает подтверждение своей значимости. Отсюда и тяга к всевозможным подростковым «тусовкам», к неформальным объединениям. Если родители стремятся решающим нажимом уничтожить эту тягу, то эффект чаще всего бывает обратным. А если внешне подросток будто и подчиняется родителям, что они ошибочно воспринимают как согласие с их точкой зрения, то внутренне он скрывается, еще больше отдаляется от родителей.

Для того, чтобы, скажем, запретить подростку ходить на «тусовку», много ума не надо. Намного сложнее найти взаимопонимание, показать своему ребенку, что ты понимаешь его намерения и желания и готов пойти ему навстречу, если надо – поспорить с ним, если надо – пожурить его, но без диктаторского тона, тем более без зла, крика и скандала.

Помните, что ваш сын или дочь только начинают знакомиться со сложным и противоречивым миром взрослых, что они сталкиваются со многими трудностями. Ваш ребенок кажется вам упрямым, даже нахальным? Не спешите нервничать, кричать, оскорблять, не старайтесь «подмять» его под свои взгляды и убеждения. Иначе рискуете вырастить малодушного, безынициативного, трусливого человека, которому очень несладко будет в самостоятельной жизни.

Такт, внимание, доброжелательность, доверие, искренность, любовь – вот самое эффективное «оружие» в поисках контакта с взрослеющими детьми. Давайте помнить об этом.

Жизнь, безусловно, трудна, но не настолько. Некоторые из родителей, однако, проведут многие годы в состоянии общей усталости и стресса. Вы будете заполнять дни всякой всячиной, ненужными обязанностями и обязательствами, не дающими долгосрочной пользы. Драгоценные запасы энергии будут растрачиваться на то, что только кажется важным в данный момент. В результате эти годы будут затуманены раздражением и отчаянием. Довольно верным показателем этого являются постоянные окрики, угрозы, наказания и нравоучения детям.

Одна из наиболее общих ошибок, совершаемых семьями, это та, когда родители хотят одновременно учиться, работать полный рабочий день, ремонтировать квартиру, строить дачу, работать сверхурочно, обрабатывать огород, воспитывать детей.

Это невыполнимые планы. Человеческий организм не выдержит такого напряжения. А когда истощаются физические силы, происходит интересная вещь с эмоциями. Они также перестают быть нормальными.

Разум, тело и дух – очень близкие соседи и часто заряжаются болезнями друг от друга.

Все три раздела нашего организма тесно связаны между собой и все подъемы и падения они совершают вместе, как одно целое.

Поэтому необходимо поддерживать всю триаду: разум, тело и дух. Если ломается одна часть, то вся машина начинает барахлить.

Воспитание детей имеет нечто общее с бегом на длинную дистанцию, где участники должны научиться задавать себе нужный темп. Воспитание детей – это марафон и мы должны так рассчитать темп, чтобы продержаться 20, а то и 30 лет. В этом секрет победы.

Советы для родителей

Больше времени проводите со своими детьми. Найдите на протяжении дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку. В этот момент самое важное – его дела, заботы, радости и неудачи.

Умейте выслушать ребенка до конца, а самое главное, глубоко понять детскую душу, мотив того или другого поступка.

Не старайтесь часто кричать и наказывать своего ребенка, особенно незаслуженно или не разобравшись.

Не срывайте на ребенке свои отрицательные эмоции.

Встречайте ребенка после учебы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого трудового дня).

Если видите, что ребенок смущен, но молчит, не допрашивайте, пусть успокоится, потом сам расскажет.

Сейчас наступает сложный и ответственный период в жизни ваших детей. Подготовка к экзаменам и сдача потребуют больших физических и умственных усилий.

Родителям в этот период надо помочь ребенку настроиться психологически. Необходимо создать дома доброжелательную эмоционально-положительную обстановку, правильно организовать режим дня. Отправляя сына или дочь на

экзамен, не наставляйте его в этот день, а пожелайте успехов, поддержите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

— — —

В настоящее время наше общество всерьез заговорило и озаботилось проблемой наркомании - свидетельство этому материалы в печатных и электронных средствах массовой информации. Да, есть выраженный количественный рост этих явлений, идет "омоложение" потребителей ПАВ, и здесь почти в равной мере представлены и мальчики, и девочки... - словом, ситуация более чем грустная и тревожная.

Сегодня зависимость представляет собой основную часть всех поведенческих и личностных расстройств и является основным фактором, разрушающим физическое и психическое здоровье нации. К тому же зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма среди всех возрастных групп населения, особенно среди молодежи. Наркомания - это тяжелое заболевание, характеризующееся физической и психической зависимостью от наркотика. Беда может прийти в любую семью. Заболевают подростки со сверхзаботой со стороны родителей и в семьях, имеющих материальные и психологические проблемы. Именно поэтому очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка.

Предполагаемые методические рекомендации смогут помочь родителям в общении с детьми, педагогам построить правильную работу с родителями.

Рекомендации включают в себя: правила эффективного общения; памятки для родителей по прямой и не прямой профилактике, организация работы с родителями, адреса помощи.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:

Что такое наркотики?

Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?

Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?

И почему не употребляют?

И как нам сделать правильный выбор?

Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Бледность кожи
Расширенные или суженные зрачки
Покрасневшие или мутные глаза
Замедленная речь
Плохая координация движений
Следы от уколов
Свернутые в трубочку бумажки
Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
Нарастающее безразличие
Уходы из дома и прогулы в школе
Ухудшение памяти
Невозможность сосредоточиться
Частая и резкая смена настроения
Нарастающая скрытность и лживость
Неряшливость
Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.

— — —

6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.