

Для родителей

Дети доверяют взрослым и легко поддаются влиянию. Учителя могут служить примером для учащихся и могут убедить их отказаться от употребления наркотиков. Это особенно важно, если семья не заботится о молодом человеке и не занимается его воспитанием. Молодым людям порой приходится бороться с искушением попробовать что-нибудь новое и противостоять давлению сложно устроенного общества, которое предъявляет им высокие требования. Злоупотребление психоактивными веществами, в сущности, является средством, которое позволяет справиться с чувством незащищенности или избавиться от него. Помогите учащимся понять, что они не одиноки в этих испытаниях, и что есть множество способов преодолеть их, не нанося ущерба своему здоровью.

Учите детей защищать себя

Чтобы сказать наркотикам «нет», требуется уверенность в себе. Учителя могут воспитать в ребенке чувство собственного достоинства и укрепить культуру межличностных отношений. Проявляйте терпимость, чтобы ученики делились с вами своими мыслями. Воспитывайте в них уверенность, поощряя детей принимать себя такими, какие они есть. Помогайте им проводить различие между лечебным эффектом лекарств и пагубными последствиями приема запрещенных наркотиков. Но, прежде всего, учите молодых людей умению не соглашаться, чтобы они поняли, как важно бывает сказать «нет».

Учите детей творческому самовыражению

Организируйте художественные конкурсы для детей на заданную тему, касающуюся профилактики наркотизма.

Пропагандируйте спорт как одну из форм здорового образа жизни для молодежи.

Разрабатывайте модели футболок с лозунгами, призванными предупредить злоупотребление наркотиками и распространение ВИЧ/СПИДа.

Собирайте деньги в благотворительных целях на помощь беспризорным детям, которые принимают наркотики.

Распространяйте имеющиеся знания с помощью интерактивных игр и театрализованных представлений.

Обращайте внимание на тревожные признаки

Если вы думаете, что учащийся принимает вредные вещества, вы можете обнаружить некоторые явные признаки этого, но вначале убедитесь, что они не вызваны другими проблемами. Не делайте скоропалительных выводов о том, что учащийся злоупотребляет психоактивными веществами.

Эмоциональные признаки

Резкие перепады настроения от эйфории до внезапной замкнутости и депрессии

Беспричинное раздражение

Невнятная речь

Потеря интереса к занятиям в школе или внеклассной деятельности

Трудности общения с другими

Прогулы уроков в школе

Ухудшение оценок и успеваемости

Неспособность долго сосредоточиваться на одном задании

Физические признаки

Покраснение глаз

Сонливость на уроках

Невнятная речь

Невнимательность в классе

Забывчивость

Безразличие к личной гигиене и внешности

Дрожь и нарушение координации движений

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ >>>

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.

1. 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.

2. 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?»

3. 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!

4. 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.

5. ДРУЖИТЕ С ЕГО ДРУЗЬЯМИ

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ 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.

6. 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.

7. ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

План мероприятий в рамках Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью» >>>

СИМПТОМЫ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ. ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ >>>

СИМПТОМЫ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

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.

По материалам Официального сайта ФСКН РФ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО — ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ? >>>

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО — ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:

- 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;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

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.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

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.

По материалам Официального сайта ФСКН РФ

ПАМЯТКА >>>