

Нужно ли обсуждать с ребенком тему алкоголя и наркотиков?

Да, нужно. Вопрос о том, когда и как это сделать. Многие родители неохотно обсуждают эту тему со своим ребенком. Они считают, что их детям это не грозит, другие откладывают разговор, потому что не знают, как об этом говорить, не вызывая у ребенка нездоровый интерес к обсуждаемому вопросу.

О чем необходимо помнить:

Возраст для начала разговора на эту тему должны выбрать сами родители или по совету психолога. Некоторые психологи считают, что этот разговор должен состояться до подросткового кризисного периода. Многие подростки, проходящие курс лечения, говорят, что они употребляли алкоголь и наркотики, по крайней мере, от 3-х месяцев до двух лет, прежде чем их родители узнали об этом.

Не бойтесь признаться, что у Вас нет ответов на все вопросы. Главное это то, что Ваш ребенок знает, что Вы серьезно относитесь к этой проблеме и что вместе с ним Вы можете найти недостающие ответы и способы противостояния давлению со стороны потребителей или распространителей наркотиков.

Объясните ребенку, что запрет на алкоголь и наркотики - это правило без исключений, которое действует всегда и везде: у себя дома, в доме приятелей и вообще в любом месте, где бы ребенок ни находился. Важно помнить, что просто запрет не даст результата. Ребенку нужно объяснить - почему нельзя. Например: «Вредно для здоровья», «Вероятность потери контроля над ситуацией».

Факторы защиты ребенка от наркотиков:

- крепкие семейные узы;
- родители уделяют внимание поведению своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и дают им ясные представления о поведении внутри и вне семьи;
- родители знают друзей, с которыми общается ребенок; им небезразлично, как и где их ребенок проводит свое свободное время;
- воспитание в своем ребенке чувства достоинства и самоуважения;
- умение праздновать, играть и веселиться без алкоголя и наркотиков;
- сформированные ценности здорового образа жизни;
- интерес к учебе, хобби;
- успех в школьных мероприятиях;
- уважение к общественным нормам, законам, ценностям, авторитетам;
- стремление к духовному росту.

Задача нас, взрослых людей, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало как можно больше.

Вы надолго сохраните доверительные отношения с ребенком, если:

1. Вы разговариваете с ребенком.

Если общение не происходит, нарастает непонимание, Вы отдаляетесь друг от друга. У Ваших детей появляется возможность найти понимание вне дома.

2. Умеете слушать.

Слушая ребенка внимательно, Вы узнаете о его чувствах, взглядах. Во время разговора старайтесь не перебивать, не давать оценок, не отвлекаться на свои дела. Просто внимательно слушайте его с искренним интересом, подтверждая словами: «так, как», «правда?», «здорово!».

3. Старайтесь понять.

Он должен знать, что для Вас его проблемы не пустяк и Вы всегда готовы прийти ему на помощь для решения этих проблем.

4. Находитесь рядом.

Важно, чтобы ребенок знал, что «дверь» к Вам всегда открыта, что у него всегда есть возможность поговорить или просто побыть с Вами.

5. Вы тверды и последовательны в своих поступках.

В семье должны существовать правила, соблюдение которых требуется от всех членов семьи. Если Вы сами следуете этим правилам, то ребенок не может Вас упрекнуть, что Вы поступаете нечестно. Четкие правила в семье помогут ребенку в дальнейшем самому проявлять твердость в отношениях с людьми, быть принципиальными.

6. Старайтесь все делать вместе.

Планируйте общие интересные дела - походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Когда дети вырастают, в семье уже существуют хорошие традиции общения и время препровождения, и они переносят их в свои семьи.

7. Общайтесь с друзьями своего ребенка.

Пусть друзья Вашего ребенка приходят к Вам в дом, или Вам должно быть известно место, где они собираются, лучше. Если Вы с родителями друзей своего ребенка спланируете проведение праздников, совместные походы.

8. Помните, что каждый ребенок особенный.

Вы можете помочь своему ребенку поверить в себя, раскрыть свои способности. Это даст возможность определить свой путь в жизни, направить усилия на полезные дела.

9. Вы являетесь примером правильного поведения.

Дети учатся не только по учебникам, но и на жизненных примерах. Ведите себя так, чтобы Ваши собственные поступки отвечали тем нормам честности, духовной целостности и справедливости, которые Вы хотите привить Вашему ребенку.

10. Не скупитесь на похвалу.

Когда родители охотнее хвалят, чем критикуют, у детей вырабатывается самоуважение и не развивается комплекс неполноценности.

Вы начали замечать, что ваш ребенок:

- Потерял интерес к старым увлечениям - спорту, коллекционированию, чтению, музыке и т.п.;
- Стал хуже учиться;
- Часто прогуливает занятия;
- Возвращается с дискотеки, вечеринки или прогулки в «странном» состоянии;
- Часто выпрашивает деньги;
- Стал резок и непредсказуем в проявлении эмоций;
- Раздражается, проявляет агрессию в обычных ситуациях;
- Избегает общения с родителями, участия в семейных делах;
- Скрытен, лжет, хитрит и изворачивается;
- Располагает значительными денежными суммами, не объясняя причины их появления;
- Стал безразличным, безынициативным в школе и дома; Появляется интерес к разговорам о наркотиках;
- Убедленно отстаивает свободу употребления алкоголя, наркотиков;
- Часто не ночует дома;
- Перестал следить за собой;
- Завел новые знакомства. «Новые друзья» никогда не приходят к Вам в дом:
 - у них, как правило, «нет имени», нет определенных занятий;
 - они никогда ничего не передают через Вас по телефону;
 - несмотря на такую «прозрачность», Вы ощущаете, что эти люди оказывают влияние на вашего ребенка, он зависим от них;
 - с появлением «новых» старые друзья постепенно исчезают, перестают приходить и звонить.

Кроме того, могут быть не менее тревожные проявления:

- Следы уколов - маленькие красные точки, как правило, по ходу вен;
- Странные посторонние запахи от волос и одежды или запах алкоголя изо рта;
- Наличие шприцев, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов с растворителями, уксусной кислотой, таблеток, порошков, соломки, трав и пр.;
- Чрезмерное расширенные или суженные зрачки, «мутный» взгляд;
- Частые синяки, царапины, ожоги от сигарет в районе вен;
- Внешний вид нездорового человека, бледность или покраснение лица, отечность. Покраснение глазных белков, коричневый налет на языке;
- Бессонница или необычная сонливость, повышенная утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью;
- Похудение, потеря аппетита;
- Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.

Если Вы отметили 10 и более пунктов, возможно, Вам пора всерьез задуматься, не связаны ли проблемы Вашего ребенка с наркотиками.

Что делать, если Ваши подозрения относительно наркотиков подтвердились?

- Поговорите с ребенком (спокойно и конструктивно).
- Соберите информацию о проблеме. Лучше не из СМИ, а воспользуйтесь специальной литературой из библиотечного фонда или приобретите её в магазине.
- Проконсультируйтесь у психолога, компетентного в данной проблеме.
- Пройдите семейную консультацию у психолога или нарколога. Узнайте все о наркологической службе города (адрес, телефон, расписание работы).
- Созвонитесь и запишитесь на прием.
- Вместе с врачом-психологом четко определите этапы преодоления зависимости. На консультации постарайтесь задать все интересующие Вас вопросы и получить на них ответы (даже если это ответ «не знаю»).
- Поинтересуйтесь, что нужно делать вам на каждом этапе. Чтобы помочь Вашему ребенку, нужно быть твердым, последовательным в своих действиях и не поддаваться на его манипуляции.
- Прочитайте специальную литературу.
- Посещайте собрания для родителей.

Достоверно о том, употреблял человек наркотики или алкоголь, можно узнать при помощи анализов токсико-химическое исследование биологических сред (мочи, крови) на содержание этих веществ.

Исследование можно провести в

наркологическом диспансере по адресу:

г. Череповец, ул. Ленина, 151А

(8202) 57-92-43

или дома при помощи тест-систем, которые продаются в аптеках.



**Когда
ваши дети
перестают быть
детками**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ