



МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ НАРКОМАНИИ



Кызыл 2016г

Родителям

Защитить своего ребенка от наркомании.

Неважно, сколько лет вашим детям, неважно, заметили вы что-то странное в их поведении и физическом состоянии или нет — вам следует немедленно поговорить с ними о наркотиках. Этот разговор не может быть преждевременным, так же, как его никогда не поздно начать. Любым способом вы должны довести до сознания ребенка (и чем раньше, тем лучше) мысль о вреде наркотиков. Дайте понять вашему ребенку, что вы интересуетесь, беспокоитесь, что можете работать вместе в поисках ответов. Начать можно с доступных их возрасту понятий, а затем расширять их представление об этом страшном зле.

Алкоголь, сигареты, марихуана широко распространены в школе, и дети, подражая друг другу, пробуют их. Ваша задача убедить своего ребенка в том, что даже случайное или редкое употребление наркотиков крайне вредно и разрушительно. На удивление мало детей и подростков верит в это. И поэтому, начав с малого и редкого приема наркотиков, они идут дальше, даже не осознавая, во что втягиваются.

Многие родители по мере роста детей начинают замечать в их поведении некоторые изменения тревожного характера. И это понятно. Ведь по статистике более трети старшеклассников несколько раз в неделю выпивают, по крайней мере, каждый пятый ежедневно курит, около четверти

пробуют запрещенные наркотики. Все это делает сигналы опасности заметными. Родители должны немедленно реагировать на них и убедить детей бросить вредную привычку, лучше это делать вместе со специалистами (психологами, психотерапевтами, врачами наркологами, педагогами).

Самые упорные, игнорирующие или отрицающие проблему наркотиков родители только столкнувшись с явными приметами наркомании своего ребенка, понимают свою ошибку. Их единственным стремлением становится желание вылечить его. Но, прежде всего, родители должны оглянуться на себя и выяснить свое собственное отношение к наркотикам. Дети очень чувствительны к любому лицемерию или фальши в родительских словах. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши доводы были убедительны, добейтесь того, чтобы ваши слова не расходились с делом.

Как сами родители относятся к наркотикам?

Дети не сами выдумали наркотики. Они узнают о них от нас, взрослых. Эта информация обрушивается на них буквально отовсюду: из рекламы, кино, журналов и т.п. Своеобразная реклама наркотиков есть даже у них дома. Прежде чем начать ругать своего ребенка за употребление наркотиков, проанализируйте свое собственное поведение и привычки.

Как вы отдыхаете после тяжелого рабочего дня? Если, придя домой, вы наливаете себе рюмку-другую вина, или по дороге с работы забегаете в бар выпить пива, вы невольно учите своего ребенка тому, что выпивка — лучший способ избавления от усталости и стресса.

С чем вы связываете приятно проведенное время? Разве вечеринка обходится без вина, водки, курения? Разве не заканчивается праздник по поводу вашего повышения по службе коктейлем? Если да, — значит, вы приучаете своего ребенка к мысли, что веселое времяпровождение, праздник обязательно связаны с выпивкой.

Практически каждому взрослому требуются лекарства, предписанные врачом в связи с состоянием его здоровья. Где вы их храните? Наверняка в доступном и известном всей семье месте. Это неверно. Осторожные родители не только держат лекарства в недоступном для детей месте, но и регулярно выбрасывают старые потерявшие срок годности препараты. Те родители, которые убедили себя, что не могут и дня обойтись без транквилизаторов и бегают по врачам, получая все новые порции успокаивающих и барбитуратов, закрепляют в своих детях уверенность, что наркотики помогают в плохую минуту, что есть на свете такая «таблетка от всех болезней». Подобное поведение родителей — прямое подталкивание детей к злоупотреблению наркотиками.

Если родители хотят добиться от детей доверия к своим словам во время решительного разговора о наркотиках, они должны сознательно ограничить себя в алкоголе и других видах наркотических средств, а лучше всего вообще от них отказаться, кроме, конечно, лекарств, необходимых для здоровья. Нельзя, не отказывая себе в дурных привычках, требовать этого от детей. Нужно установить единое правило для всех, а не заставлять детей идти на сделку.

Иногда к осознанию пагубности своего поведения родителей может подтолкнуть шок от того, что их ребенок встал на гибельный путь наркомании. Остается надеяться, поняв, что наступает критический момент в жизни ребенка, взрослые сумеют справиться с ситуацией и по-настоящему помочь ему.

По всей стране есть национальные и местные группы поддержки, они могут оказать неоценимую помощь тем, кто живет с наркоманом (будь то взрослый или ребенок).

Чего не должны родители.

- ✓ Считать нормой пьянство или употребление наркотиков.
- ✓ Предлагать алкоголь и табак детям, не достигшим совершеннолетия.
- ✓ Финансировать или давать детям разрешение на действия, которые нельзя проконтролировать.
- ✓ Ругать или наказывать ребенка, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане.
- ✓ Угрожать ребенку.
- ✓ Ждать принудительных действий школы или представителей закона, которые помогут вашим детям вернуться к нормальной жизни.
- ✓ Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили рук и обязательно пойдете дальше.
- ✓ Отчаиваться, решив, что все кончено, помнить, что безнадежных случаев не бывает.

Что должны родители.

- Узнать, как можно больше сведений о злоупотреблении наркотиками.
- Изучить признаки употребления наркотиков и внимательно следить, не обнаружатся ли они у ваших детей.
- Определить твердую позицию против любого вида наркомании.
- Стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.
- Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.
- Установить правила, которым все в доме должны следовать.
- Поощрять участие детей в интересных начинаниях и делах.
- Воспитывая своего ребенка, формировать в нем независимость, самоуважение, ответственность.
- Поддерживать своих детей в их желании приглашать в дом друзей.
- Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.
- Научиться слушать и слышать своих детей.

Лицом к лицу с наркоманией.

Предположим, что, внимательно прочитав все, что касается сигналов опасности, вы пришли к выводу, что имеете основания подозревать своего ребенка в употреблении наркотиков. Теперь у вас нет иного выхода, как начать борьбу за него. С чего вы начнете? Что скажете? Что предпримете?

Нет худшего способа воздействия на ребенка, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, чем крик и ругань. К столь серьезному разговору необходимо подготовиться.

А сейчас поговорим о том, что поможет вам при общении с ребенком, употребляющим психоактивные вещества.

Создайте единый фронт. И мать, и отец должны быть подготовлены к предстоящей борьбе за ребенка. Поэтому следует обсудить свои дальнейшие действия. Если в семье есть еще взрослые, авторитетные люди, пусть и они примут участие в обсуждении. Дети должны знать, что в семье существует вполне определенное отношение к наркотикам. И если требования родителей будут нарушены, ребенку не к кому будет апеллировать, т.е. все в семье действуют единым фронтом.

То же самое должно происходить и в семьях, где родители живут отдельно. Их поведение и требования к ребенку должны быть едины. Даже если в семье есть только мать или отец, им надо держаться твердо, все время подчеркивая, что у ребенка есть семья с установившимся отрицательным отношением к наркотикам. Самое главное — не отклоняться от выработанного курса.

Определите задачу. Решите для себя, что вы хотите предпринять. Уверены ли вы в правильности избранной тактики, не приведет ли она к нежелательным рецидивам? Есть ли у вас с вашим супругом (супругой) единомыслие относительно требований, которые вы хотите предъявить своему ребенку? Считаете ли вы нужным получить согласие вашего ребенка на медицинское обследование у нарколога? Требуется ли вообще лечение?

Заранее определив свои задачи, вы скорее и с большим успехом достигнете цели.

Подготовьтесь к возможной самообороне ребенка. Ребенок, скорее всего, будет сопротивляться вашему вмешательству в его жизнь. Возможно, он будет отрицать все обвинения в свой адрес или просто замкнется в себе. Возможно, он впадет в ярость или станет обвинять других. Вам следует решить, как вы будете преодолевать сопротивление ребенка, как добьетесь того, чтобы он понял вас и знал, что вас не проведешь.

Обдумайте возможную негативную реакцию других ваших детей на новые взаимоотношения в семье. Появление в семье ребенка-наркомана подрывает уклад жизни всей семьи. Повышенное внимание к нему оставляет меньше времени на других детей, и они могут начать испытывать недостаток любви и заботы. Может случиться и худшая беда — здоровые дети последуют примеру наркозависимого брата или сестры. Но даже, если дети вовсе не собираются пробовать наркотики, они все равно страдают от того, что внимание взрослых сфокусировано на другом ребенке. Реагируют на это дети по-разному. Одни начинают всячески выпячивать себя, привлекая внимание

родителей, другие пассивно уходят в тень. Важно суметь так распределить свое время, любовь и заботу между всеми детьми в семье, чтобы ни у кого не возникало обид и отчуждения.

Выберите время и место для решительного разговора. Нет ничего важнее, чем разговор с ребенком о наркотиках, и пусть он не будет отложен из-за каких-то других важных дел. Выберите для этого разговора время, в течение которого вы не должны будете отвлекаться ни на что другое. Объясните ребенку неотложность и важность разговора, не принимайте от него никаких отговорок. Но, намечая время разговора, учитывайте психологические и психические особенности своего ребенка. В одних случаях лучшие результаты даст подготовленность к беседе, в других - ее спонтанность.

Разговор может состояться только тогда, когда ребенок не одурманен наркотиками. Не существует более тщетных попыток внушить что-нибудь ребенку, чем те случаи, когда он не в состоянии осознавать происходящее. В одурманенном наркотиками состоянии ребенок не только не запомнит сказанного, но и будет вести себя непредсказуемо и агрессивно.

На поздних стадиях болезни ребенок все чаще бывает оглушен наркотиками, и найти время для разговора делается все сложнее. В этом случае больше всего подходит утро, пока он не успел выпить или обкуриться.

Будьте всегда точны в своих доказательствах вины ребенка. Расскажите ребенку обо всем странном, что заметили в его поведении, и объясните, почему подозреваете его в употреблении наркотиков. Если вы располагаете прямыми доказательствами его наркомании, предъявите их ребенку прямо. Ребенок должен знать, что у него не остается возможности лгать и изворачиваться.

В процессе борьбы за здоровье и будущее своего ребенка родителям придется ответить для себя на сложный вопрос: имеют ли они право в поисках наркотиков обыскивать личные вещи и комнату ребенка? Одни родители считают это недопустимым, т.к. такое поведение оскорбительно для человеческой личности, другие же убеждены, что наличие наркотиков в доме уже является нарушением частной жизни семьи и всех существующих правил, оправдывая этим обыск в комнате ребенка. Мы хотим предложить третье, компромиссное, решение: проверять комнату и вещи ребенка только в его присутствии.

Говорите с детьми, но не читайте нотаций. Нравоучительные разговоры, обвинения абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект. В ответ на бесконечные нотации наркозависимые дети раздражаются, делаются враждебными и даже агрессивными. Поэтому так важно найти верный тон в разговорах на тему наркотиков, научиться четко выражать свою озабоченность по этому поводу. Вопрос типа: «Как ты можешь так поступать с нами!?» может легко, бумерангом, вернуться к вам. Когда вы перестанете только ругать и наказывать детей, а выслушаете, что, как и о чем они говорят, то гораздо лучше узнаете и своих детей и мучающие их вопросы. А, следовательно, скорее поможете им.

Установите в соответствии с возрастом ваших детей правила поведения и выработайте систему наказания за их невыполнение. Любые правила, связанные с рассматриваемой проблемой, вырабатываются для того, чтобы, во-первых, заставить ребенка осознать вред наркотиков и, во-вторых, удержать его от попыток попробовать или употреблять наркотики в дальнейшем. Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит семейные правила. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.

Если вы нашли в доме наркотики, наказание должно последовать незамедлительно. Дети должны твердо знать, что употребление наркотиков обязательно ведет к наказанию. Иное ваше поведение создает условия для развития наркомании ваших детей.

Если в начале вас постигла неудача, не паникуйте, а попытайтесь разобраться в ее причине. Приходится признать печальный факт, что единичного воздействия на наркозависимого ребенка, как правило, недостаточно. Если ваша первая попытка провалилась, внимательно проанализируйте свое поведение: не были ли вы небрежны или неосторожны в своих поступках и словах, всегда ли были честны и правдивы по отношению к своему ребенку и т.п. Невзирая на неудачу надо продолжать, и попытки родителей помочь ребенку избавиться от губительной привычки должны носить поступательный и творческий характер. Главное - не отчаиваться и не опускать руки.

Оказывайте детям постоянную поддержку. Наркозависимые дети тяжелы в повседневной совместной жизни, но постоянное противостояние порождает лишь враждебность и создает напряженность в отношениях. На этом фоне большинство детей продолжает употребление наркотиков. Они как бы испытывают вас на прочность, проверяют, действительно ли вы будете

тверды в избранной линии. Детям же нужна ежедневная помощь и поддержка. Особенно остро в них нуждается бросивший наркотики ребенок. И в случае неудачи не ослабляйте своих усилий, не оставляйте детей наедине с бедой. Дайте ребенку понять, что вы по-прежнему любите его и готовы помочь ему.

И помните, доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить. Учтите: любое, даже отрицательное упоминание наркотика вызывает воспоминание о нем и обостряет желание принять наркотик.

Памятки для родителей «Как поговорить с ребенком о наркотиках?»

Для родителей детей 7-11 лет.

Дети в этом возрасте нуждаются в четких правилах, определяющих их поведение, в информации, как правильно делать выбор или принимать решения.

Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

Помогите Вашим детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.

Всегда старайтесь выслушать ребенка, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов. Учите детей вести диалог, ибо именно он поможет Вам поддержать с ними контакт в течение всего периода взросления.

Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Участвуйте, когда это возможно, в обсуждении интересующих их вопросов. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.

Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.

Учите детей оценивать каждый свой поступок критически. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений, в том числе с помощью наркотиков.

Показывайте свое уважение к мнению детей, их видению мира. Если Вы не согласны с ними, пытайтесь объяснить свое понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твердо. Похвалите, покажите свое удовлетворение и гордость за их правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Пересматривайте свою тактику и характер общения с детьми по мере их взросления.

Старайтесь формировать у детей такие черты характера, которые помогли бы им не совершать необдуманных поступков и противоправных действий. Прежде всего, речь идет о честности, доброжелательности, дисциплинированности и трудолюбии, а также неприятию зла и умении быть твердым и самостоятельным в отстаивании своих жизненных позиций.

Для родителей детей 11-14 лет.

Ребят в этом возрасте интересует все необычное. Значимыми становятся друзья. ***Причинами, подталкивающими подростка к употреблению наркотических веществ, могут быть:***

- ✓ желание стать взрослым, приобщившись к атрибутам взрослости;
- ✓ частый показ в кинофильмах процесса употребления наркотических веществ, наряду с подчеркиванием идеи о положительности образа героя;
- ✓ заблуждения ребенка в отношении воздействия наркотиков и их последствий;

- ✓ социальное давление (уговоры, принуждение, насмешки со стороны сверстников);
- ✓ желание присоединиться к группе сверстников, самоутвердиться в компании, приняв ее нормы и атрибуты;
- ✓ неуверенность в общении, низкая популярность среди сверстников;
- ✓ эмоционально-психологические особенности: желание рисковать, протест против родительской опеки, желание обратить на себя внимание постоянно занятых родителей, разочарование в любви, в близком человеке, состояние горя и отчаянья после потери близкого человека (смерть, уход или др.);
- ✓ желание уйти в другую реальность, отключиться от действительности с ее сложностями, требованиями и ограничениями;
- ✓ ореол секретности и тайны, создающийся в некоторых компаниях подростков, что превращает прием наркотиков в захватывающую игру;
- ✓ непонимание детьми реальных масштабов угрозы для здоровья приема наркотических веществ.

Попробуйте обсудить с подростками наиболее распространенные мифы и заблуждения о наркотиках, например, такие:

- «если начнешь употреблять наркотики, можешь в любой момент бросить»;
- «к наркотикам не привыкают, это атрибут хорошего настроения, материальной состоятельности».

Важно, чтобы ребенок поверил вам, а не знакомым и приятелям.

Беседуйте в спокойной манере, покажите, что вы верите ему и доверяете.

При беседе проявляйте уважение, внимательно прислушивайтесь к точке зрения ребенка. Если что-то в высказываниях ребенка вас раздражает, не отвечайте сразу, лучше сделайте перерыв, чтобы успокоиться.

Старайтесь избегать угроз, морализаторства.

Помогите ребенку научиться говорить "Нет", уверенно вести себя.

Обсудите причины, по которым другие люди предлагают наркотики.

Научите ребенка при отказе от наркотиков находить поддержку среди своих сверстников.

Обсудите с ним, кто такой настоящий друг.

Помните, что при такой сложной ситуации, как зависимость от наркотиков, очень важно, чтобы ребенок чувствовал рядом с собой жизнь во всех ее проявлениях и многообразии, чувствовал, что родители довольны тем, что они живут, не употребляя при этом наркотиков.

Важно, чтобы удовольствие от самого себя, от окружающего мира превысило "волю наркотика". Подчеркните, что воля любого человека все равно больше, чем воля вещества, и вы верите, что ваш ребенок победит это зло.

Для родителей подростков 15-17 лет.

Чтобы ребенок не стал наркозависимым, родителям рекомендуется в первую очередь предпринять меры предупредительного характера. Они могут выражаться в следующем:

- обратить внимание на то, как подросток проводит свободное время, с кем общается.

Особенно важно знать, с какой группой ребят он дружит в школе и по месту жительства;

- интересоваться к чему стремятся и проявляют интерес, какие цели преследуют друзья Вашего ребенка;

- стремиться поддерживать открытое и доброжелательное отношение с друзьями своего ребенка;

- особенно внимательно контролировать любые случаи появления у подростка денег или вещей, происхождение которых Вам не известно;

- формировать у детей уважение к закону и правосознание, основанное на нравственности и здравом смысле. При этом целесообразно использовать положительные примеры из своей жизни, из жизни Ваших родственников и друзей, а также авторитетных в молодежной среде людей (популярных спортсменов, музыкантов, певцов, кинозвезд);

- несовершеннолетние лучше поймут необходимость соблюдения требования закона, если они будут преподнесены в виде различных житейских историй, а не в виде сухого пересказа правовых норм;

- всегда следует помнить о необходимости быть достойным примером для своих детей, а также то, что формирование их личности во многом определяется жизненными установками родителей;

- разьяснять истинные цели преступников, людей, вовлекающих несовершеннолетних в противоправные действия и употребление наркотиков;
- не забывайте, что юноши и девушки могут прибегнуть к наркотику в состоянии эмоционального расстройства. В случаях, когда они находятся в таком состоянии, особенно важно быть внимательными к ним, сочувственно отнестись к их трудностям и попытаться отвлечь от неприятных размышлений.

Могут ли родители повлиять на ребенка?

- Будьте внимательны к детям, как можно больше общайтесь со своим ребенком.
- Расположите ребенка к себе, чтоб он доверял вам. Если не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с психологом.
- Подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой.
- Если случилось так, что ваш ребенок употребляет наркотики, то нивкоем случае не кричите на него, не бейте и не ругайте – это не поможет. Постарайтесь оградить ребенка от «друзей-наркоманов» и помогите ему найти лечащего врача
- Обратитесь за помощью к тем родителям или знакомым, у которых уже есть успешный опыт преодоления проблем детской наркомании

Где получить медицинскую помощь

ГБУЗ РТ «Республиканский наркологический диспансер»

Все виды наркологической (лечебно-консультативной) помощи для детей и подростков (анонимно, бесплатно). Помощь детям оказывает врач психиатр-нарколог, врач психотерапевт, психолог, специалист по социальной работе

Адрес: г. Кзыл, ул. Оюна Курседи, д. 157А, тел: 8 (39422) 6-05-87, 5-38-31,

e-mail: rndtuva@mail.ru

Использованная литература:

Методический сборник главного специалиста нарколога МЗ РФ Е.А. Брюн

Печать: ГБУЗ РТ «РНД»