

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 10-14 ЛЕТ.

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и самое страшное наркотические вещества (далее – наркотики).

Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствует о состоявшихся фактах немедицинского употребления наркотиков в образовательных учреждениях, а также низком качестве организации профилактической антинаркотической работы. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 10-14 лет (41%): в основном это курение марихуаны и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.

ПРИЧИНЫ употребления наркотиков:

1. Выражение своего сопротивления чему-либо или шокирование учителей, педагогов, родителей, приятелей.
2. Почувствовать себя своим среди старших по возрасту подростков.
3. Снятие эмоционального напряжения и чувства неудовлетворенности.
4. Неосознанное стремление избавиться от плохого настроения.
5. Противоречие – в качестве «запретного плода».
6. Времяпрепровождения (употреблять наркотики можно на дискотеке или на вечеринке).
7. Проявить свою взрослость, выделиться.
8. Это способ уйти от проблем в школе, с подружкой, с родителями.
9. Приобщение по прямому предложению, уговору, настоянию.
10. Испытать неизведанное наслаждение.
11. Мода на употребление.

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности,

несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие – нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

ПРАВИЛА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

Родительская поддержка способствует формированию высокой самооценки подростка, его успехам в школе и нравственному развитию.

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. 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 будет 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 вместе с детьми занимаются спортом, музыкой, рисованием, устраивают совместный досуг, 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. Общайтесь с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует наркотики 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 многое зависит, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе. Кроме того: в этом возрасте велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить, а у многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период – принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть привлечь их к занятиям спорта или творчества.

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 важными и полезными делами, чем употребление наркотиков.

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».

НЕЛЬЗЯ!

Есть несколько вещей, которых следует избегать в воспитании ребенка:

- не издевайтесь над своим ребенком – унижение не нравится никому;
- не читайте нотаций – вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- не пытайтесь запугать ребенка страшными историями, это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.

СИМПТОМЫ употребления наркотиков:

Общим признаком опьянения для всех наркотиков является эйфория, т.е. повышенное настроение, безмятежное блаженство в сочетании с замедлением или ускорением мышления.

Сделать это трудно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Многие признаки совпадают с теми, которые сопровождают процесс взросления. Важно сделать правильные выводы, если вы заметили, что ваш ребенок:

- Потерял интерес к старым увлечениям: спорту, коллекционированию, чтению, музыке.
- У него снижается успеваемость.
- Стал часто прогуливать занятия или рабочие дни.
- Возвращаться с дискотеки, вечеринки, с прогулки в странном состоянии.
- Был замечен в различных противоправных действиях.
- Часто выпрашивает деньги.
- Часто резок и непредсказуем (без видимых причин) в проявлении эмоций.
- Раздражителен, агрессивен в обычных ситуациях.
- Стал скрытным, например, телефонные разговоры ведет так, чтобы никто не слышал.
- Стал располагать денежными средствами, не объясняя причину их появления.
- Стал постоянно лгать, хитрить и изворачиваться.
- Стал безразличным и безынициативным.
- Стал неряшливым.

- Избегает новых знакомств.
- Периодически не ночует дома.
- Проявляет интерес к разговорам о наркотиках, убежденно отстаивает свободу употребления наркотиков.
- Следы уколов, маленькие красные точки, как правило в районе вен;
- Странные запахи от волос и одежды.
- Наличие шприцов, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцовокислого калия, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, щелочей, растворителей, порошков, соломки и трав.
- Чрезмерно расширенные или суженные зрачки, отсутствие заметной реакции зрачка при резкой смене освещенности.
- Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен.
- Внешний вид нездорового человека: бледность, отечность, покраснение глазных белков, коричневый налет на языке.
- Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.
- Похудение, нарушение аппетита от полной потери до «приступов обжорства».
- Общие психические изменения: снижения памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины. Высказывания о бессмысленности жизни или такие «Живи ярко, умри молодым». Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, техники и т.д.

ЧТО ДЕЛАТЬ, если ЭТО произошло – ваш ребенок употребляет наркотики?

1. Разберитесь в ситуации.

Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых минут стать союзником для своего ребенка, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие.

Ваш собственный страх может заставить Вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для Вашего сына или дочери это первое, и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если Вы сможете поговорить с ним на равных. Выяснить какие проблемы у подростка. Возможно, что наркотик для него сейчас – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку.

«Мне не нравится, что ты делаешь но я все же люблю тебя и хочу помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно говорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него будет больше возможности обратиться к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте, интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарства. Будьте уверены дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему, – обратитесь к специалисту. Если у подростка не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него – способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта (без принуждения). Специалист точно оценит ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробует найти выход из трудного положения.

Но если у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. И помните. чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Наркомания – тяжелое коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от Вас серьезных и длительных усилий.