

Памятка для родителей по предупреждению употребления психоактивных веществ подростками

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять психоактивные вещества.

Наркомания - это тяжелое заболевание, характеризующееся физической и психической зависимостью от наркотика.

Причины употребления наркотиков подростками?

- желание быть похожим на «крутого парня»;
- это помогает подросткам чувствовать себя взрослыми;
- любопытство-это риск, а потому интересно;
- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может, это знак принадлежности к определенной группе;
- способ привлечения внимания родителей (если родители игнорируют потребности ребенка, не проявляют к нему достаточно любви и внимания);
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим»;
- безделье, отсутствие каких-либо полезных для него занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки;
- если подросток не умеет говорить «нет»;

Как определить, употребляет подросток психоактивные вещества или нет?

Следует насторожиться если вы видите следующие признаки:

Физиологические признаки:

- расширенные или суженные зрачки,
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- бледность или покраснение кожи;
- похудение или чрезмерное употребление пищи;
- покрасневшие или мутные глаза;
- потеря аппетита, плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- скачки артериального давления; расстройство желудочно-кишечного тракта;

Поведенческие признаки:

- частая и резкая смена настроения
- ухудшение памяти и внимания;
- болезненная реакция на критику;
- вялость или беспричинное возбуждение;
- прогулы в школе по непонятным причинам
- снижение успеваемости в школе;
- уходы из дома, пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки,
- уход от ответов на прямые вопросы, лживость, частое вранье, изворотливость,
- склонность сочинять небылицы;

Очевидные признаки:

- следы от укусов (особенно на венах), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Помните, что важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

Однако, Вы должны знать, что наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость - 9-19 лет; наркотическая зависимость может наступить после 2-10 инъекций героина.

Как предупредить риски возникновения наркотической зависимости у подростков?

Подростковый возраст - трудное время не только для родителей, но и для самих подростков. В это время взрослые часто понимают, что те правила, по которым они общались с детьми, уже не действуют, в это время часто всплывают ошибки воспитания - они понимают, что нужно что-то менять.

Вполне естественно, что подростки закрываются от родителей, пытаются познать себя и оценить появляющуюся независимость.

Подростки, которые делятся своими чувствами и переживаниями с родителями, взрослыми, которым они доверяют, как правило, имеют более низкий уровень тревоги и депрессии и менее склонны к девиантному поведению.

Любой родитель понимает, что поддержание доверительных отношений, открытой коммуникации с подростками имеет решающее значение для их психического здоровья и благополучия.

Вот несколько рекомендаций родителям для построения благополучных доверительных отношений с ребенком.

1. Старайтесь как можно больше слушать своего ребёнка и воспринимайте его слова всерьёз

Для детей их проблемы действительно кажутся очень серьёзными! Всего несколько ваших легкомысленных фраз — и ребёнок навсегда замкнётся в себе и уверится в том, что его чувства для вас ничего не значат. Не обесценивайте его переживания! Вместо этого выразите своё понимание, сочувствие, спросите, можете ли вы чем-то помочь. Это тоже очень важно для детской самооценки и доверия к родителям, взрослым.

2. Используйте зрительный контакт

Люди многое узнают о намерениях человека, сосредотачиваясь на его глазах. Говоря с ребёнком, наклонитесь и осторожно посмотрите ему в глаза. Пусть он увидит, что вы искренни с ним. Один из лучших способов завоевать доверие подростка - это слушать его, когда ему есть что сказать. Неважно, что вы делаете, смотрите в глаза и проявляйте неподдельный интерес к тому, что ваш подросток говорит вам, и это станет важным шагом на пути к доверию.

3. Научитесь принимать своего ребёнка таким, какой он есть

Для ребенка в любом возрасте очень важно знать, что родители и значимые для него взрослые хорошо к нему относятся, его любят, и это чувство основывается на безусловном позитивном принятии. На этом убеждении строится доверие к миру и умение любить, от этого убеждения зависит самооценка подростка.

4. Старайтесь уважать мнение ребёнка и предоставляйте ему выбор.

Дети такие же полноценные члены семьи, как и взрослые, поэтому транслируйте идею, что их мнение в решении важных семейных вопросов тоже ценно. Безусловно, что окончательное решение принимают родители. Но лишь после того, как все члены семьи, даже самые маленькие, выскажут свою позицию. А в тех вопросах, которые касаются непосредственно ребёнка - например, выбора одежды или организации досуга — решение должен принимать он сам. Это не только приучит ребенка к самостоятельности, но и продемонстрирует, что родители доверяют ему.

5. Научитесь уважать личное пространство подростка.

Помните, что ребёнок – представляет собой индивидуальность, личность. Он, как и все мы, имеет право на уважение к собственной жизни, уединение, свободное время и в принципе, которая не ограничена лишь учёбой и домашними делами.

К сожалению, многие родители считают блажью стремление детей к личному пространству и свободному времени. Неудивительно, что в такой ситуации дети совсем не чувствуют себя в безопасности, и возникает риск возникновения недоверия к родителям, особенно, когда родители могут без стука зайти в комнату подростка, выражают недовольство, когда ребёнок просто лежит на диване и ничего не делает, некоторые доходят до чтения личных переписок и дневников, объясняя это заботой о безопасности

6. Будьте последовательны в воспитании

Вместе с ребенком установите в семье правила. Старайтесь быть примером для ребенка, выполняйте их сами. Если родители устанавливают какое-то правило или запрет, а на следующий день ведут себя так, как будто его не было, у ребёнка нарушается цельная картина мира. Поэтому, приняв решение, будьте верны ему до конца, иначе ваш ребенок также будет проявлять двойственность в поведении. Постарайтесь, чтобы ваши принципы не противоречили друг другу.

7. Расширяйте границы своего ребенка.

Не забывайте иногда пересматривать свои взгляды и правила. Бывает так, что ребёнок уже вырос, а вы до сих пор пытаетесь воспитывать его, как малыша. Например, подростка вполне можно иногда отпускать с ночёвкой к

другу - конечно, если вы знакомы с его семьёй. С возрастом детям нужно давать всё больше свободы. Если вы будете проявлять недоверие, они ответят вам тем же.

8. Просите своего ребенка о помощи

Создайте условия, чтобы Ваш ребенок имел возможность проявить себя, свою самостоятельность, ответственность. Для каждого человека сигналом, что ему доверяют, является просьба о помощи. Для Вашего ребенка действительно очень важно не только получать от вас заботу, но и отдавать что-то взамен. При этом важно распределить часть обязанностей, учитывая возрастные особенности ребенка, количество его свободного времени. А ещё это возможность для него- почувствовать себя полноправным участником семейного быта, внести что-то свое.

Чтобы воспитать счастливого и благополучного ребёнка, важен осознанный подход к воспитанию и понимание, что отношения между родителями и детьми - это улица с двусторонним движением, другими словами, это фактически партнёрство между родителем и их ребёнком.

Это означает, что вы должны чётко понимать, на каких принципах оно базируется, какие ценности вы хотите привить своим детям, а также отслеживать, как ваши слова и действия отражаются на них.

Позитивные методы воспитания хорошо работают для воспитания детей с дисциплиной и высокими моральными ценностями.

А если у Вас возникают трудности, вопросы, вы всегда можете позвонить на **Детский телефон доверия 8 800 2000 122**.

Консультация профессионального психолога – это возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны и понять поступки взрослеющих детей.

Будьте внимательны к своим детям!

Успешных Вам отношений с Вашим ребенком, гармонии и взаимопонимания!

Рекомендации для педагогов по предупреждению употребления психоактивных веществ подростками

Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом отмечается 26 июня.

К сожалению, зависимость от употребления психоактивных веществ 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.

В профилактической деятельности вредных и пагубных привычек, следует учитывать особенности подросткового возраста (переход от детства к взрослости), свойственные проявления в поведении подростков: негативизм, конформность, неустойчивость самооценки, склонность к аутодеструктивному (связанному с риском) и аффективному поведению, желание в принадлежности к значимой для ребенка группе (порой и с антиобщественной направленностью), чувство неуверенности, тревожности, одиночества, трудности во взаимоотношениях с родителями, отсутствие эмоциональной близости с близкими, порой «заставляют» обратиться к психоактивным веществам, как «психологическим воротам», позволяющим найти подросткам выход из жизненно сложных ситуаций.

Что делать, если вы предполагаете, что подросток потребляет наркотики:

- если подросток находится в состоянии наркотического опьянения, либо в неадекватном состоянии, необходимо обеспечить безопасность его и окружающих, обеспечить оказание медицинской помощи (вызов скорой помощи), информировать администрацию образовательной организации, родителей ребенка либо лиц их заменяющих и работников полиции;
- при подозрении об употреблении наркотиков подростком, при наличии признаков их потребления, а также поступлении информации о местах возможного потребления и сбыта наркотиков направлять информационное письмо в территориальный УМВД;

- в случае появления сведений, не терпящих принятия безотлагательных мер, информацию передать по телефону сотрудникам наркоконтроля либо инспекции по делам несовершеннолетних.

Если Вы подозреваете учащегося в злоупотреблении наркотиков, то наиболее оправданы следующие действия:

1. Корректно сообщить о своих подозрениях родителям (законным представителям) данного ребенка.
2. При подозрении на групповое потребление наркотиков провести повторные беседы с родителями всех членов группы. В ряде случаев это целесообразно осуществить в виде собрания с приглашением врача психиатра-нарколога, работника правоохранительных органов.
3. Организовать индивидуальные встречи подростков и/или их родителей с врачом-наркологом.
4. Предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.

Работа по профилактике ПАВ среди подростков, в условиях общеобразовательных школ, должна практиковаться, как система содействия подросткам в решении задач их взросления и должна быть направлена на сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья подростков. Содействие им в достижении поставленных целей и раскрытии их внутренних потенциалов.

Педагогам важно знать, что может удержать подростков от употребления психоактивных веществ:

- хороший контакт с родителями подростка (открытость, доверие);
- заполнение свободного времени подростка, конструктивными формами досуга, ссылаясь на его увлечения интересы в свободное от учебы время;
- включение ребенка в разнообразные сферы жизнедеятельности (секции, кружки, физкультурно-оздоровительные мероприятия, организации акций по профилактике ПАВ);

- общее дело, как предмет единения (походы, спорт, любая совместная, проективная деятельность);

- участие в молодежных, детско-подростковых организациях, которые негативно относятся к употреблению ПАВ, на базе школ важно поддерживать и привлекать к профилактической деятельности лидеров подростковых групп, активно создавать волонтерское движение, в стенах общеобразовательных школ.

Именно в процессе профилактической деятельности, необходимо выстраивать активную работу сотрудничества образовательной организации не только с детьми, но и привлекать к участию родителей, волонтеров, лидеров подростковых, молодежных, общественных организаций, которые могут оказать сильное влияние на сознание подростка, на пути отказа от проб и употребления ПАВ.