

Утверждено
Решение Методического совета
ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО
от 01.07.2022 №5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению родительского собрания по профилактике наркомании,
немедицинского потребления иных психоактивных веществ.

Тема 1. Профилактика наркомании в семье и школе.

Вопросы:

1. Виды наркотических веществ.
2. Социально-психологические причины употребления наркотических веществ подростками.
3. Последствия употребления наркотиков для подростков и общества.

Тема нашего собрания «Профилактика наркомании в семье и школе». В самом начале нашего собрания разрешите мне рассказать вам одну легенду, которая позволит нам расставить все точки над і.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги...

«Разве тебе безразлична судьба детей?»- спросили спасатели.

Третий путник им ответил : «Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это».

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасти «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны и занимаются профессионалы. Задача родителей и педагогов – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом – профилактикой.

Теперь, когда уже всем стало понятно, о чем мы будем сегодня разговаривать, я предлагаю вам пройти анкетирование, которое уже прошли ваши дети, а затем сравнить ваши ответы и ответы ваших детей.

Не все родители должным образом посвящены в проблему наркомании. Считалось, что главный враг в России – это алкоголь. Но сейчас эпидемия наркомании, так называемый наркотический бум, который охватил многие страны мира, дошел и до нашей страны.

Так что же такое наркомания? Наркомания – это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Рассмотрим понятие «наркотики». В переводе с греческого – приводящий в оцепенение, одурманивающий. Существует большое количество разнообразных веществ, которые активно действуют на нервную систему, психику человека.

Вот наиболее часто встречающиеся:

1. Психоделики – вещества вызывающие психоделические состояния. При этих состояниях возникают зрительные и слуховые галлюцинации, изменение в восприятии собственного тела, пространства. К таким веществам относятся: гашиш, марихуана (синонимы: анаша, травка, курево, харас).

Симптомы: сонливость, бессвязность мыслей, зрачки глаз расширены, отсутствует координация движения, тяга к сладкому, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации.

Внешние признаки: красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, наличие папиросной бумаги, обесцвеченная кожа на пальцах.

К группе психоделиков также относятся и галлюциногены. К ним относятся ЛСД, мескалин, псилоцибин. Их прием усиливает тревожность, возникают приступы паники, сильные галлюцинации.

2. Стимуляторы. К ним относятся кокаин, некоторые медицинские препараты (эфедрон, перветин), экстази.

При употреблении кокаина наблюдаются следующие симптомы: повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости, повышенная активность, отсутствие чувства усталости. Внешние признаки: наличие белого кристаллического порошка в маленьких пластиковых пакетиках, гиперемия слизистой оболочки носа.

При употреблении медицинских препаратов (эфедрон, перветин) возможны вспышки агрессии, гнева, бурные истерики.

Экстази – синтетический наркотик, приводит к нарушению водного баланса, усиливает потребность в двигательной активности. Поэтому подростки часто употребляют экстази как дополнительный заряд энергии на дискотеках, чтобы танцевать всю ночь. Большинство молодежи, употребляющей экстази имеет слабо тренированное сердце, в связи с чем возрастает количество смертей от сердечного приступа.

Героин, морфий, кодеин. Их употребление сопровождается следующими симптомами: ступор, сонливость, следы уколов, водянистые глаза, пятна крови на рукавах рубашки, насморк. Внешние признаки: наличие иглы или шприца для подкожных инъекций, матерчатого жгута, бечевки, веревки, ремня, обожженных крышек от бутылок или ложки, прозрачных пакетов.

Употребление *крэка* сопровождается коротким периодом эйфории, сменяющимся депрессией, гиперактивностью на начальных стадиях, апатичностью, непрекращающимся насморком. Внешние признаки: наличие небольших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетах, небольших ширмочек, свечей, бритвенных лезвий.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Разумеется незаметно, но разве от этого легче, если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети.

Что же является основными причинами употребления наркотиков подростками:

1. Дефицит внимания к ребенку в семье. Тогда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может оказаться внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

2. Психологическая безнадзорность в сочетании с гиперопекой. Там, где господствует жесткая регламентация, где все определяется наставлениями и инструкциями, не остается места для нравственности. Поскольку нравственность в основе своей предполагает прежде всего свободу выбора, направления и способов действия. Мы так боимся, чтобы наши дети наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить,

Мы попираем, нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти. Чем же опасна гиперопека? У ребенка не формируются и не закрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции. При ослаблении контроля со стороны старших он оказывается дезориентированным в своем поведении. Необходимо помнить, что искусственно сдерживаемая путем запретов активность ребенка, все равно найдет какой-либо выход, и, скорее всего, он будет неожиданным и неблагоприятным. Важно понять, что безусловное подчинение, которого вы добиваетесь от своих детей, подавляет способность человека к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведении и личностных качествах других людей. В итоге - препятствует выработке собственных позиций, решению выбора, умению сказать «Нет», в том числе и на предложение попробовать наркотик.

Каковы же последствия употребления наркотиков для растущего организма? При наркомании поражаются все органы и системы, но каждый наркотик может вызывать специфические изменения. Препараты опиоидного ряда (морфин, кодеин, героин) блокируют болевой центр головного мозга, подавляют кашель, но вызывают затруднение дыхания, поэтому отравление или смерть наступают от паралича дыхания. Эти вещества уменьшают двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, понижают обмен веществ. Кокаин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, которое быстро сменяется повышенной раздражительностью и подавленностью, вызывает инфаркт миокарда, воспаление легких, кровоизлияние в мозг, судороги. Амфетамин за счет нарушения кровообращения приводит к расстройствам памяти, речи, нарушениями движения, слепоте. Героин вызывает потерю рефлексов, расстройство

чувствительности и сокращение мышц, поражение легких. Резкое падение иммунной системы происходит при приеме опия и гашиша. Любой наркотик может вызвать острый психоз, во время которого больной опасен для себя и для окружающих, вероятны агрессия и аутоагрессия, несчастные случаи. При продолжительной наркотизации общая смертность увеличивается в 30 раз.

Употребление наркотических веществ является не только медицинской, но и социальной проблемой, так как негативные социальные последствия представляют собой комплекс проблем, включающих нарушение норм поведения, трудовой деятельности, быта и благосостояние общества. Вот некоторые из них: потери на производстве и в сельском хозяйстве, преждевременный износ и порча оборудования, аварии на производстве, связанный с нарушением ТБ, кражи, грабежи, убийства, ДТП, пожары, бытовой травматизм, расходы на здравоохранение, на содержание социальных сирот (дети, чьи родители лишены родительских прав), искажение традиционных нравственных ценностей, разрушение семей, процветание теневой экономики, коррупции, подрыв генофонда нации за счет рождения неполноценных детей в семьях наркоманов, снижение средней продолжительности жизни населения.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:

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 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 осознали, 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".

В заключении хотелось бы сказать, что прибегая к героину, ребенок получает возможность «покупать счастье, как товар». Это кажется желанным и соблазнительным тем подросткам, которые не чувствуют себя счастливыми. Мы не можем, к сожалению, изменить жизнь так, чтобы нашим детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто никогда не оскорблял и не унижал. Но вполне в наших силах обеспечить ребенку тыл – сделать так, чтобы он всегда знал: он необходим нам и дорог. Поддержка в семье и любовь более всего помогают воспитывать чувство ценности жизни.

Тема 2. Роль семьи в профилактике наркомании.

Вопросы:

1. Что мы знаем о наркотиках?
2. Причины употребления наркотических веществ подростками.
3. Общение родителей и детей как основа профилактики наркомании

На доске высказывания:

«Наркотики ломают жизнь людей, подрывают устойчивое развитие человека и порождают преступность...»

«Если хочешь увести ребенка с неверного пути, иди с ним, и ты найдешь момент, когда можно будет свернуть на верную дорогу»,

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя» (восточная мудрость).

Уважаемые родители!

Что вы испытали, когда вы узнали о теме нашего собрания? Какие у вас возникли ощущения и чувства? (Опрос родителей). Можно ли эту тему оставить без внимания? Почему?

Тема нашего собрания *"Роль семьи в профилактике наркомании подростков"*.

«Наркомания» - это глобальная проблема современного человечества. Поэтому я предлагаю сегодня обсудить эту тему. Форма нашей сегодняшней работы - "круглый стол", то есть все участники разговора равны друг перед другом и вправе высказывать свое мнение, спорить, доказывать и т.п. Сегодня нам предстоит разговор об одной из самых актуальных проблем современной молодежи – наркомании. Что

нужно знать об этом? Как уберечь своего ребенка от этой трагедии? На эти и многие другие вопросы мы постараемся ответить в ходе нашего собрания.

1. Информация к размышлению.

В начале 30-х гг. XX в. в одном из медицинских журналов была опубликована статья, которая называлась «Почему люди одурманиваются». Авторы статьи интересовали причины, по которым люди употребляют наркотики. Выяснилось, что одна из них – отсутствие знаний об опасности знакомства с одурманивающими веществами. Большинство опрошенных просто не подозревали о том, чем придется расплачиваться за минуты «удовольствия».

Разминка на общение.

- Вы должны объединиться в тройки, как сидите (желательно, чтобы сидели вперемешку и мамы и папы разных семей). За 4-5 минут вы должны дать ответы на вопросы викторины.

Викторина:

1. Индейцы майя и ацтеки клали под язык листья коки. Для чего они это делали? *(для поддержания сил в дальних походах).*

2. Китайцы тысячелетиями курили опиум. Для чего им это было необходимо? *(так они снимали стресс и улучшали сон)*

3. Где в настоящее время используются наркотические вещества по закону? *(в медицине)*

4. Как употребляются наркотики? *(инъекции, принимают внутрь, нюхают, курят, кладут под язык)*

Представители от троек дают свои варианты ответов.

- Итак, заряд на общение получили.

2. Рассказ учителя о наркомании и наркотиках.

Термин «наркомания» этимологически связан с понятием «наркотик» (от греч. *narkotikos* — усыпляющий). Однако терминологическая неопределенность возникает сразу же, как только речь заходит о препаратах, не относящихся к группе опия, так как среди средств, отнесенных к наркотикам, лишь опиаты и ноксирон обладают снотворным воздействием. Другие же препараты по своей фармакологической активности являются психостимуляторами, психотомиметиками и т.д. В настоящее время термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать при их употреблении эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие. Итак, наркотики — это токсические вещества, вызывающие поражение многих органов, снижающие иммунитет и приводящие к ранней смерти. При использовании инъекций наркоманы заражаются СПИДом и гепатитом и заражают этими болезнями других. Под действием наркотиков у человека происходят резкие изменения психики, появляются галлюцинации — видения, которые не существуют на самом деле. Человек начинает жить новыми ощущениями, ничего не замечая вокруг, ему могут казаться разные вещи.

При отсутствии контроля за своим поведением, человек способен на любые поступки и преступления. После того как действие наркотика проходит, наступает очень болезненное состояние, вынуждающее снова применять наркотическое средство. Человек постоянно думает о том, как достать новую порцию зелья. Он становится злым и угрюмым, перестает интересоваться друзьями и семьей. Таким образом, развивается страшная болезнь — наркомания, которая может привести к смерти. Постоянное применение наркотических веществ ведет к изменению личности — понижается роль высших чувств и повышается роль чувств низших; ухудшается здоровье и меняется характер.

Причины использования наркотиков:

- недостаточное воспитание нравственно-этических качеств;
- отсутствие эмоциональной уравновешенности, неспособность противостоять различным внешним ситуациям;

- своеобразная мода в современном обществе на наркотики.

Наркомания — это почти всегда смерть в молодом возрасте. Рост наркомании в России может стать трагедией нации. Особенно страшно, что ряды наркоманов пополняются в основном из подростковой среды.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Разумеется, неосознанно, но разве от этого легче, если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети.

- Я предлагаю вам обсудить вопрос: "Что же является основными причинами употребления наркотиков подростками?"

Время на работу 5 минут (идет работа в группах, жаркие споры и, неожиданные порой, мнения. Через отведенное время начинаем обсуждение. Защиту проводит один человек, но высказываются в дополнение по кругу все участники).

Учитель (поясняет причины употребления наркотиков с точки зрения педагогики):

1. Дефицит внимания к ребенку в семье. Тогда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может оказаться внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

2. Психологическая безнадзорность в сочетании с гиперопекой, т.е. неумение справляться с жизненными ситуациями. Там, где господствует жесткая регламентация, где все определяется наставлениями и инструкциями, не остается места для нравственности.

3. Напряженная жизнь, стрессовые ситуации, в тех семьях, где происходит разлад между родителями.

4. Элементарное любопытство - дети живут чувствами, им все хочется испытать. Думать о последствиях они еще просто не умеют;

5. Желание не отстать от других, не выглядеть трусом, "маменькиным сыночком", "белой вороной".

Мы попираем, нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти. Чем же опасна гиперопека? У ребенка не формируются и не закрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции. При ослаблении контроля со стороны старших он оказывается дезориентированным в своем поведении. Необходимо помнить, что искусственно сдерживаемая путем запретов активность ребенка, все равно найдет какой-либо выход, и, скорее всего, он будет неожиданным и неблагоприятным. То же самое можно сказать и о нехватке опеки над детьми, не достаточном внимании в их воспитании, жизни, проведении свободного времени.

Я предлагаю вам ознакомиться с одним из главных сайтов Главного управления по борьбе с наркотиками МВД России.

Многое, из того что Вы узнаете на страницах раздела и на самом сайте, может очень пригодиться Вам в дальнейшей жизни. Информация, которую Вы найдете, будет не только полезна, но и интересна для вас.

На главной странице сайта расположен специализированный раздел (баннер), на котором размещены материалы антинаркотической направленности для учащихся, с учетом их возрастных категорий: *до 12 лет, от 12 до 16 лет и старше 16 лет.*

В разделе для каждой возрастной категории вы найдете материалы по таким темам, как раскрытие негативных медицинских, психологических, социальных и морально-нравственных аспектов, связанных с наркоманией, распространение передовых форм и методов противодействия данному асоциальному явлению, и главное, воспитание жёсткого неприятия по отношению к наркотикам.

В разделе для школьников от 12 до 16 лет представлены «мифы», связанные с первичным потреблением наркотических средств и психотропных веществ, а также его опасных последствиях.

Также на сайте имеется видео о наркомании и различные статьи, которые помогают учащимся быть осведомлёнными в теоретических вопросах, а также приобрести практические умения и навыки.

В разделе для школьников старше 16 лет содержится информация об опасных последствиях потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также степени ответственности граждан, предусмотренной нормативными правовыми актами, аналитические материалы и тематическая публицистика.

Темы, представленные в двух последних разделах, объединены общей концепцией – не пробовать наркотики никогда.

В разделе «Вопрос-ответ» вы всегда можете задать интересующий вас вопрос и получить на него квалифицированный ответ. Там же можно найти телефон доверия.

3. Обсуждение проблемы. 5 вопросов родителей.

Учитель: Ваша роль как родителей чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что

раннее предупреждение употребления наркотиков более эффективно, и это очень важно. Детство — это время, когда вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других веществ, используемых подростками, и подготовить его к встрече с ними в будущем (если эта встреча еще не произошла). Я предлагаю вам 5 вопросов, которые мы должны с вами обсудить.

Вопрос 1: Что я должен рассказывать ребенку об алкоголе и наркотиках?

В первую очередь вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто «формальное обсуждение». Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие их представления могут быть ошибочными, и у вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

- средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так и много и не больше, чем среди не пьющих и не курящих;

- алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они не помогают решить по-настоящему ни одну проблему;

- употребление алкоголя или наркотиков — прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение, детьми до 14 лет. И дети должны четко осознавать это;

- отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешными в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков. Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

Вопрос 2: Как я могу вызывать ребенка на откровенный разговор и оказывать на него влияние? Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут им дать знания об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору правильного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать — более эффективная тактика, чем

запретить высказываться. Но вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении со взрослыми.

Прием 1: Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей:

- демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т. д.);
- позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;
- докажите ребенку, что вы правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его суть).

Прием 2: Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

Прием 3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4: Выбирайте правильный тон для ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично — дети это могут расценивать как пренебрежение к своей личности.

Прием 5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и тому подобное.

Вопрос 3: Как повысить самоуважение ребенка и помочь ему сказать «Нет!» алкоголю и наркотикам? Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «Нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно так же, как существует 5 приемов умения слушать, можно предложить родителям 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип 1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип 2: Помогите вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип 3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь сломать ногу», чем: «Ты не должен лазить по заборам — это глупо» (или: «Так делают только дураки»).

Принцип 4: Дайте вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип 5: Показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать ваше хорошее отношение к нему. Когда дети становятся старше, они говорят, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Вопрос 4: Могут ли семейные идеалы и жизненные ценности, привитые в раннем детстве, помочь ребенку сказать «Нет» при встрече с алкоголем и наркотиками? Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, ребенок будет перенимать вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвратить приобщение ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

Принцип 1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип 2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».

Принцип 3: Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип 4: Выработайте у себя убеждения и привычки, которые помогали бы вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков. Это очень важно! Несомненно, ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью ваших детей. Ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве важными и предпочтительными, с его точки зрения, стандартами, когда окажется в принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков ситуации.

Вопрос 5: Как моя собственная точка зрения на употребление алкоголя и курение влияет на моего ребенка? Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курение сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного вами. Ваше поведение показывает им, как вы пьете или курите, когда вы пьете или курите и принимаете ли вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека. Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером. Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или не важным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимания собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем. Если один из родителей — алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма:

Принцип 1. Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом или наркоманией.

Принцип 2. Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм — это болезнь, подобно раку или диабету. И дети могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип 3. Создавайте и посещайте семейные группы самопомощи для близких наркоманов и помогайте вашим детям создавать и посещать группы самопомощи для детей наркоманов.

Принцип 4. Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме и наркомании своих родителей и не несут ответственности за них.

Принцип 5. Научите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им положительные традиции, принятые в вашей семье. Объясните, что они могут и должны отвечать за исполнение посильных для них домашних обязанностей.

Уважаемые родители из всего вышесказанного, хотелось бы дать вам несколько советов:

-воспитывайте ребенка ответственным, трудолюбивым, образованным
- такой вряд ли станет наркоманом;

-чаще давайте ребенку понять, что не все его желания должны немедленно выполняться, что смысл жизни - отнюдь не в получении удовольствий;

-с дошкольного возраста ребенку должно быть известно понятие "яды", что к ним относятся некоторые средства бытовой химии. Некоторые подростки нюхают химические очистители, растворители, клей, различные аэрозоли, не понимая, что содержащиеся в них токсины чрезвычайно ядовиты, они разрушают мозг и внутренние органы;

-с малолетства необходимо научить ребенка твердо говорить "нет" в неприятных для него ситуациях. Многие дети в силу своего воспитания или природной застенчивости просто считают невозможным сказать другому "нет".

-очень важно вовремя дать ребенку знание о том, что тот, кто подсовывает подобное, другом не является;

-не помешает попутно выработать у ребенка негативное отношение к самому образу наркомана. На реальных примерах из жизни, из телепередач обращать внимание ребенка на то, как плохо выглядит человек, принимающий наркотики, как он неопрятен, как от него скверно пахнет, какие дурные поступки он совершает. Как говорится, предупрежден - значит вооружен;

-замечательно, если у ребенка есть увлечение, любое интересное ему дело;

-если вы сами курите или употребляете алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы не делать этого при ребенке и объясните, что это пагубная привычка, избавиться от которой очень непросто, и вы не пожелали бы такой зависимости ему. Наверное, ребенок поймет.

-и, наконец, в семье ребенка должны любить, уважать и понимать. Он должен знать, что вы его всегда поддержите, во всем поможете. Дом, семья - это то, на что он всегда может рассчитывать, что бы ни случилось. Все наши комплексы, проблемы родом из детства. А те ценности, что заложили родители, остались с нами на всю жизнь. Выслушивайте своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили: о школе, о друзьях, о разной чепухе. Рассказывает - значит, доверяет вам. Не потеряйте этого доверия. На свете нет ничего важнее, чем ваш ребенок. Желаю счастья и здоровья вам и вашим детям.

К сожалению, нередко и сами взрослые становятся виновниками того, что подростки начинают прием наркотиков. Таким образом, статистика наркомании не может отражать полноту бедствия этого явления. Уже единичные случаи являются огромным горем как для частной семьи, так и для всего общества в целом.

Не оставайтесь равнодушными к проблеме наркомании! Приложите свои силы, заставьте биться свое сердце в волнении за тех, кого

нужно и можно остановить у последней черты, тех, кто еще недавно считал наркотики просто игрой.

Спасибо за внимание!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Как помочь страдающим от недуга пьянства и наркомании; Ковчег - Москва, **2011**. - **358** с.
2. Как помочь страдающим от недуга пьянства и наркомании; Ковчег - Москва, 2013. - **248** с.
3. Галичкина О. В. Система работы администрации школы по профилактике наркомании. Планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур; Учитель - Москва, **2012**. - 160 с.
4. Горбатенко Л. С. Родителям и педагогам: все о наркомании; Феникс - Москва, **2012**. - 352 с.
5. Исаев Игорь Врата Бездны. Мистические механизмы наркомании и алкоголизма; ЭТП - Москва, **2013**. - 368 с.
6. Копыт Н. Я., Сидоров П. И. Профилактика алкоголизма; Медицина - Москва, **2012**. - 240 с.
7. Кошкина Е. А., Спектор Ш. И., Сенцов В. Г., Богданов С. И. Медицинские, социальные и экономические последствия наркомании и алкоголизма; ПЕР СЭ - Москва, **2013**. - 288 с.
8. Николаева Л. П., Колесов Д. В. Уроки профилактики наркомании в школе; МПСИ, МОДЭК - Москва, **2013**. - **294** с.
9. Пятницкая И. Н. Наркомании; Медицина - Москва, **2012**. - 544 с.
10. Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков; Книга по Требованию - Москва, **2013**. - 144 с.
11. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебно-методическое пособие; **Inside Pocket Publishing Limited** - Москва, **2011**. - 144 с.
12. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма; Академия - Москва, **2013**. - 176 с.
13. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие для вузов; АСТ, **Новости** - Москва, **2014**. - 176 с.