



Методическая
помощь
родителям

СТЕПЕНИ РИСКА

Предлагаемый Вашему вниманию тест содержит вопросы, ответы на которые помогут Вам сориентироваться в проблемах Ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков.

Обнаруживаете ли Вы у ребенка (в скобках указаны баллы):

1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года (50).
2. Резкое снижение успеваемости (100).
3. Неспособность ребенка рассказать родителям о том, как протекает общественная жизнь в школе (50).
4. Утаивание вызовов родителей в школу (50).
5. Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным занятиям (50).
6. Сообщения педагогов или соучеников о прогулах уроков, драках, воровстве (50).
7. Задержание в связи с вождением авто – мототранспорта в состоянии опьянения (100).
8. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п. (100).
9. Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков (300).
10. Другие противоправные действия, совершенные в состоянии опьянения, включая алкогольное (100).
11. Совершение краж (100).
12. Пропажу из дома денег, ценностей, книг, одежды и т.д. (100).
13. Частое выпрашивание денег у родителей и родственников (50).
14. Продажу одежды, дисков, кассет и пр. (50).
15. Наличие больших сумм денег из непонятного источника (300).
16. Частую, непредсказуемую, резкую смену настроения (50).
17. Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям (50).
18. Самоизоляцию, уход от участия в семейных событиях (50).
19. Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей (50).
20. Нарастающую лживость (100).
21. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения (50).
22. Избегание общения с домашним окружением (50).

23. Гневливость, агрессивность, вспыльчивость (50).
24. Нарастающее безразличие, безынициативность (100).
25. Высказывания о бессмысленности жизни (100).
26. Общие психологические изменения: нарушение памяти, неспособность мыслить логически (100).
27. Частые простудные заболевания (50).
28. Потерю аппетита, похудение (50).
29. Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды (100).
30. Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневатый налет на языке, следы укусов (300).
31. Частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения («Просто упал») (50).
32. Появление татуировок, следов от ожогов сигаретой, порезов на предплечьях (100).
33. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необычной энергичностью (100).
34. Утверждение подростком своего права на употребление спиртного, наркотиков (300).
35. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша на одежде (300).
36. Чрезмерно суженные или расширенные зрачки (200).
37. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения (300).
38. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей (300).
39. Наличие неизвестных таблеток, порошков, смолы, травы и т.д., в особенности, когда эти вещи скрываются (300).
40. Пренебрежение к домашним правилам (50).
41. Незаинтересованность в домашних делах (50).
42. Безучастность к семейным торжествам (50)
43. Нарастающую напряженность в семейных отношениях (50).
44. Стремление не ночевать дома (100).
45. Скрытность (50).

КЛЮЧ:

Если вы нашли более чем 10 признаков, а суммарная оценка превышает 2000 баллов, то очевидна необходимость обратиться за консультацией.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ИХ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ.

Во-первых, не паниковать, а выяснить, так ли это на самом деле, не подвергая ребенка излишним подозрениям. Понаблюдать, вспомнить минувшие события. Сомнительно, что ребенок даже в доверительной беседе расскажет Вам об этом, особенно если он недавно начал принимать наркотики (хотя это возможно и зависит от отношений в семье). Ребенок может быть убежден сверстниками в безвредности его действий или может быть запуган. Если Ваша уверенность крепнет - обращайтесь к врачам. Помните, что чем раньше начато лечение, тем больше шансов на его успех.

Будьте осторожны! Среда наркомана - среда криминальная. Прежде чем самостоятельно принимать решительные меры по отношению к продавцу наркотиков, обязательно посоветуйтесь с полицией. Лучше всего связаться с участковым полиции. Лицо, добровольно сдавшее наркотики и способствовавшее раскрытию связанного с этим преступления, освобождается от уголовной ответственности, а склонение к потреблению наркотиков наказывается лишением свободы.

О ставшей вам известной информации, связанной с наркотиками, сообщите (пусть даже анонимно) милиции. Молчание и равнодушие создают благоприятную атмосферу для торговцев наркотиками. Возможно, Ваше сообщение спасет детские судьбы.

ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УЗНАТЬ ОТ ВАС.

Ваш ребенок должен знать, что "достаточно одной таблетки", знать о смертельной опасности даже одного приема наркотика.

Ваш ребенок должен знать, что наркотики - это не только жидкость в шприце, но и красивые таблетки, и порошки, и вроде бы безобидная травка (марижуана).

Ваш ребенок должен знать, что первую порцию наркотика предлагают бесплатно, а «бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Вы должны сделать так, чтобы ребенок был занят интересными делами - спортивными тренировками, творчеством, учебой, чтением, компьютерными играми, в конце концов.

Совет всем взрослым - просто проявляйте больше внимания к своему ребенку.

ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИХ ОШИБОК

- Запреты, высказываемые в категорической, безапелляционной форме, пользы не принесут – ведь подростки по самой природе своей «бунтари», и такие запреты могут только подстрекнуть их к неправильным действиям.
- Не следует в беседах делать упор на опасностях, связанных с наркотиками, потому что стремление к «риску» свойственно многим молодым людям. Они часто почему-то убеждены, что «со мной этого не случится».
- Не следует давать молодежи подробные сведения о наркотиках (о том, как их принимают, их действии, внешнем виде и т.д.). Это может только спровоцировать молодежь к «экспериментированию».
- Неправильно, сообщив подросткам множество фактических данных о наркотиках и злоупотреблении ими, представлять самим подросткам разбираться в этом ворохе противоречивых сведений. Пожалуй, только электронная вычислительная машина могла бы справиться с этой работой, даже если все сообщаемые факты верны.
- Наконец, не следует повторять ошибку самих наркоманов, которые видят в наркотиках проблему первостепенной важности. Гораздо лучше, несомненно, развинчивать значение наркотиков, показывая настоящую роль этого убогого эрзаца настоящей жизни.

По материалам ЮНЕСКО

НЕУДАЧНИКОМ ВЫРАСТЕТ ТОТ РЕБЕНОК, КОТОРОГО...

- постоянно сравнивают с другими детьми, подчеркивая его недостатки;
- используют в отношении его слова «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «нет», «отстань»;
- регулярно высмеивают, подчеркивают, что он маленький и слабый;
- следят за каждым его шагом, делают «правильные» замечания, не оставляют наедине со своими игрушками и мыслями;
- держат в ежовых рукавицах, не балуют разговорами по душам, не отвечают на его «дурацкие» вопросы, не гладят по голове и не целуют...

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, без оценивания и сравнения его с другими детьми.
- Если Вы запугиваете, угрожаете ребенку: Вы рискуете потерять веру в вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.
- Если Вы прибегаете к насилию: ребенок усвоит этот метод как способ общения.
- Если Вы шантажируете и подкупаете ребенка: он станет манипулировать людьми и чувствами.
- Говорите о своих чувствах сразу: выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.
- Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.
- Принимайте ребенка, как бы тяжело он не провинился перед вами.
- Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЁНКОМ НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ

Всевозможные советы трудно воплотить в реальной жизни. Психологи предлагают вам идеальные варианты, которые не являются эталоном и единственно правильными. Пусть эти предложения будут как начальный толчок для вас в оказании действенной помощи вашим детям. Приведенные рецепты не универсальны, так как все дети и семьи слишком различны, в каждом случае требуется индивидуальный подход. Главный девиз: "помощь при отсутствии помощи" вы должны дать понять вашим детям, что готовы помочь им в любой момент, если он захочет избавиться от зависимости. Это не означает, что нужно сидеть "сложив руки"

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ:

- Соберите как можно больше сведений о злоупотреблении алкоголем и другими наркотиками. Поговорите с друзьями ребёнка, тогда многое прояснится.
- Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребёнку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите до него эту мысль регулярно.
- Подкрепите своё твёрдое решение "Нет алкоголю и наркотикам" чётким и последовательным набором норм и правил поведения в семье. Добивайтесь и проявляйте решимость достичь их соблюдения.
- Изучайте признаки употребления алкоголя и других наркотиков по специальным таблицам и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые у Вашего ребёнка. Не позволяйте ему обмануть себя, будьте в меру недоверчивы.
- Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики, не притворяйтесь, что всё в порядке. Изучайте ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за Вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.
- Не посылайте своего ребёнка за алкоголем, не выпивайте в его присутствии. Не устраивайте алкогольных праздников.
- Прежде, чем начать серьёзный разговор с ним, составьте перечень причин, почему Вы это делаете.
- Вызовите Вашего ребёнка на откровенный разговор только тогда, когда он не находится под влиянием алкоголя и других наркотиков. Вам следует быть спокойным и контролировать себя.
- Важна Ваша искренность. Скажите ему, что именно Вас беспокоит (не что, как, где, а действие наркотиков). Поделитесь с ребёнком своими знаниями о наркотиках, последствиями их употребления, а не своими страхами.
- Во время разговора не драматизируйте ситуацию, не паникуйте, упрёки и восклицания не помогут.
- Во время разговора с ребёнком говорите о его поведении, используя конкретные примеры. Выражайте свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что Вы

не приемлете не самого ребёнка, а его поведение, связанное с употреблением наркотиков.

- Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: "Ты мне не доверяешь... Я не колюсь (не курю, не пью алкоголь)... Вам на меня наплевать..."
- Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок попытается вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений, Ваша последовательная помощь, в конце концов, убедят ребёнка в том, что он вам не безразличен.
- Если Вы установили, что Ваш ребёнок нарушил принятые в вашей семье нормы поведения в отношении алкоголя и других наркотиков, не колеблясь принимайте положенные санкции. Подчеркните, что Ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и Вы поступаете так в его же интересах.
- Не принимайте радикальных мер типа домашнего ареста, не давайте денег, если уверены, что он покупает наркотики, не выставляйте из дома.
- Если в разговоре участвуют оба родителя, то очень важно, чтобы Вы были едины и последовательны в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.
- Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребёнка как личность. Выразите свою безусловную любовь к нему (Я люблю тебя и твой поступок огорчил меня, вызвал у меня раздражение, мне неприятно твоё поведение).
- Не поступаясь жестокостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении.
- Ребёнок может наказать Вас молчанием, но ваша задача – держать дверь общения всегда открытой.
- В случаях повторения употребления наркотиков предложите заключить с ребёнком контракт по поведению. Если Ваш ребёнок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.
- Если ваш ребёнок упорно нарушает правила и продолжает употреблять наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.
- Не вините себя за то, что у Вашего ребёнка проблемы с алкоголем и другими наркотиками. Позаботьтесь о себе.
- Обратитесь за помощью к специалистам: врачу - наркологу, медицинскому психологу.

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ЗАБОЛЕВАНИЕ СЛОЖНОЕ И ВАМ НУЖНЫ СИЛЫ, ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, ТЕРПЕНИЕ, ЛЮБОВЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш сын неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните и о том, что многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т.д.) Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, 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 со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления (возможно, алкоголя). Было ли тогда важным почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас - это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
3. Оказывайте поддержку. “Мне не нравится, что ты сейчас 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 ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность 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, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств. 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. Не обязательно сразу обращаться к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость и наркотик для него - способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избегать

принуждения). Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени - обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании.

Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, которые вызывают у вас доверие. И помните, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости.

Наркомания - тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий