

# МАОУ «Город дорог» г. Перми

## Информация для родителей

### "ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ"

Уважаемые родители! Еще вчера ваш ребёнок был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. Он такого же роста как и вы, слушает бессмысленную музыку, приходит домой поздно и разговаривает на непонятном вам языке. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально "на ровном месте", ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его. Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так!

**Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения.** Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей. С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.



## НАИБОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

### **В поведении:**

- нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
- появляются новые подозрительные друзья;

### **В настроении:**

- резкие перепады настроения;
- неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

### **В учебе, отношениях к занятиям:**

- снижается успеваемость, падает интерес к учебе, увлечениям;
- появляются прогулы школьных занятий, бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

### **В режимах сна и бодрствования:**

- в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать;

### **Во внешнем виде и проявлениях:**

- неопрятность, неухоженность;
- рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
- темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
- бледность кожи с землистым оттенком;
- покрасневшие мутные глаза, немного навывкате;

- узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
- замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;
- пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
- гнойничковые высыпания по всему телу; воспаления по ходу вен;
- покраснения в области носогубного треугольника;
- специфический запах (уксусного ангидрида или растворителя) от одежды и волос, в квартире и даже в подъезде.

#### **В отношении к деньгам:**

- постоянные просьбы денег, разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
- продажа из дома ценностей; появление денежных долгов;

#### **Специфические находки:**

- порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
- темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
- зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;
- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
- лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие);
- шприцы и упаковки от них;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами.



## ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ У ПОДРОСТКА ПРИЗНАКОВ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

**Необходимо следовать правилам:**

1. Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными. Помните, что страх и паника – плохие советчики.
2. Ищите возможность побеседовать с подростком, не застревайте на компании в деталях, удержитесь в рамках обсуждения и разъяснения ситуации
3. Опирайтесь на свои наблюдения. Старайтесь не использовать чьи-либо рассказы о ребенке. В противном случае ребенку будет легко сослаться на чью-либо предвзятость и увести разговор в сторону.
4. Ваша задача – дать понять ребенку, что вы наблюдательны, много знаете о признаках злоупотребления и вас не проведет. Дать понять, что вам не все равно, что вы испытываете определенные чувства и говорите о них. Вы имеете право просить объяснений о ситуации, вызвавшей ваши подозрения. Вы можете просить изменить поведение. Но вы должны признать, что контролировать поведение подростка вы не можете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение.
5. Самое важное, не потерять контакт с ребенком. Критикуйте поведение ребенка, но не личность. Недопустимо давать ему повод обидеться и хлопнуть дверью.



## ПРАВИЛА РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ

Этап прояснения ситуации. Только факты (воспользуйтесь списком признаков употребления наркотиков) и ваши искренние чувства.

**Шаг 1.** Объективно опишите подростку то, что вы видите в его поведении. Например, Коля, я замечаю, что ты рано ложишься спать, тебя трудно поднять утром. Я видела, что ты куришь. Ты стал прогуливать уроки. Перестал общаться с одноклассниками, у тебя появилось много друзей вне школы.

**Шаг 2.** Отрадите свои чувства по поводу указанного поведения. Например, «Меня огорчает, я встревожена, боюсь за тебя...»

**Шаг 3.** Отрадите свои мысли по поводу указанного поведения. Например, так: «Мне кажется (предполагаю, думаю, догадываюсь) что это связана с приемом наркотиков».



**Шаг 4.** Дайте подростку подтвердить или опровергнуть ваши мысли. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

**Шаг 5.** Оставайтесь спокойны и рассудительны, независимо от реакции подростка на ваши слова. Примите эту реакцию и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если молчит – держите паузу. Минуты через 3 можете напомнить, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение». Скорее всего молчание закончится каким-то

ответом. Но если ребенок молчит по-прежнему, то продолжайте свое дальнейшее сообщение в виде монолога: «Ты молчишь. Я продолжаю думать, что твоя сонливость днем, бессоница ночью, снизившаяся успеваемость, частое общение с новыми друзьями могут быть связаны с употреблением наркотиков. И какие бы причины этого не были, я прошу тебя ликвидировать их. Это значит, что теперь я предпочитаю, чтобы ты спал ночью, утром вставал без моих напоминаний, познакомил меня со своими новыми друзьями и приходил домой в .... Я собираюсь контролировать тебя, хотя я очень хочу, чтобы твое поведение изменилось, И я верю, что ты примешь для себя правильное решение»

Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, возможно, это попытка вывести вас из себя. Не поддавайтесь. Сообщите подростку: «Я» понимаю, что это раздражает тебя и звучит для тебя как придирка. И все-таки объяснись». Используйте метод испорченной пластинки, пока не получите объяснений. Если это не наркотики, то пусть объяснит, с чем связано изменение поведения. А если наркотики – попросите объяснить подробнее. Выясните, какие наркотики, как долго, как часто, какие причины предшествовали.

#### **Шаг 6. Придите к соглашению.**

- 6.1. Ребенок смог сделать объяснения. Если вы даже не поверили, все равно нет смысла проводить дознание. Лучше принять версию. И попросить, как можно быстрее решить свою проблему, последствия которой выглядят как употребление наркотиков: «Спасибо за прояснение ситуации. Однако я предпочитаю, чтобы ты изменил свое поведение: вставал утром без напоминаний, исправил оценки по двум предметам, познакомил меня с друзьями, хотя понимаю, что не могу тебя заставить» (Отказ от контроля за поведением подростка передает контроль самому подростку и повышает его ответственность).
- 6.2. Если ребенок признает, что это поведение связано с наркотиками, то важно выяснить, что это: стадия эксперимента или регулярное употребление. От этого зависит дальнейшая тактика поведения родителя. На стадии экспериментирования чаще достаточно воспитательных мер (прояснения причин и коррекция поведения), для того чтобы пресечь дальнейшие пробы. На стадии регулярного употребления, необходимо обращение к врачу.

**Шаг 7.** Сообщите ребенку, что вы предпримете, если требования (договоренности) не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о

возможных ваших действиях. Выберите для своего возможного поведения значимые для ребенка меры.

**Шаг 8.** Позитивное завершение разговора. Хорошо, если после всего сказанного ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, волнуетесь за него. Он будет знать, что вы верите и доверяете ему. С таким настроением легче менять поведение и контролировать его: «Я доверяю тебе, Я верю, что ты примешь правильное решение.» Отрадите собственные чувства: «Я рада, что мы поговорили, я рада. Что ты меня выслушал».

### Литература

1. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М., 2002.
2. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей /Под ред. М.М.Безруких. М.: Просвещение, 2005. 47 с.