

## Основные направления работы с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.

Очень важный адресат профилактической деятельности – семья ребенка.

### *Основные формы профилактической работы с родителями:*

- индивидуальные консультации;
- групповые консультации, родительские собрания;
- всеобуч родителей (лекции, практикумы, групповые дискуссии, обмен опытом семейного воспитания);
- организация совместного с детьми проведения досуга;
- организация совместных с детьми мероприятий;

Успешность профилактики во многом зависит от способности педагогов к установлению контакта с родителями, особенно проблемных, трудных детей.

Следование определенным **принципам** позволит поддерживать необходимый для воспитания детей диалог с родителями:

1. *Не поучать, а приглашать к сотрудничеству.* Опыт работы в ДОУ показывает, что нередко педагоги, предвидя возражения родителей, начинают беседу властным тоном с поучительными «интонациями». Такое начало сразу ставит родителя в позицию обижаемого и вынуждает его защищаться, обвиняя во всем педагога и, выгораживая ребенка. Естественно, о сотрудничестве здесь не может быть и речи. Другое дело, если воспитатель постарается понять чувства родителей, проявит доброжелательность и внимание к их точке зрения. Тогда возможна выработка совместных действий для адекватного воспитания ребенка.
2. *Находиться в партнерской позиции с родителями.* Ни в коем случае педагог не должен занимать позицию «сверху», чтоб не вызвать сопротивление родителей. В то же время вредна и позиция «снизу», так как может привести к манипулятивным действиям со стороны родителей.
3. *Показать родителям свое положительное отношение к их ребенку.* Психологический контакт возникает сразу, как только воспитатель показывает, что видит позитивные черты в характере ребенка, симпатизирует ему и даже любит его. Когда родители видят дружелюбный взгляд педагога и чувствуют, что он заботится о благополучии их ребенка, психологические защиты становятся не нужными и возникает сотрудничество.
4. *Вести конструктивный диалог с родителями.* Не стараться любой ценой отстоять собственную позицию, а стремиться объединить усилия для изменения ситуации. Обсуждать проблему, а не личные особенности воспитанника (личные

особенности — это дело психологии). Учитывать личные интересы родителей; искать совместные варианты. При таком подходе можно разрешить многие проблемы без помощи психолога, хотя квалифицированное руководство последнего увеличивает эффективность и качество такой работы.

### **Основные направления профилактической деятельности с родителями.**

- **Выявление.** Предполагает ознакомление родителей с основными признаками употребления ПАВ у детей. Кроме того, обязательное информирование родителей о службах помощи в ситуации подозрения на употребление ПАВ или установление факта потребления.

- **«Непрямая профилактика».** Представляет основную часть в системе профилактики. Главная задача профилактики – это обсуждение условий семейного воспитания для увеличения личностных ресурсов ребенка. В содержание этого блока входят консультации по следующей тематике:

- «Конфликт с ребенком, причины и способы разрешения»;
- «Негативизм ребенка – источники и способ поведения родителей»;
- «Когда в семье конфликт»;
- «Ребенок не слушает меня»;

Предполагается работа с проблемными ситуациями семейного воспитания, обмен опытом семейного воспитания, обсуждение семейных традиций, важность установления и поддержания контактов с ребенком, значимость навыков эффективного общения.

Важна и организация совместных с детьми мероприятий (досуговых, походов, экскурсий, спортивных мероприятий и т.п.).

- **«Прямая профилактика».** Реализация информационной модели в работе с родителями. Информирование родителей о факторах риска, медицинских, правовых и иных последствиях злоупотребления ПАВ.

Обсуждение семейных факторов риска злоупотребления ПАВ.

Основная тематика занятий:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми и подростками.
3. Как противостоять наркомании.
4. Поиск внутренних ресурсов при риске формирования зависимости.
5. Как отказаться от наркотика.

6. Как защитить своих детей.

7. Информационная лекция «Что такое наркотики?».

## **Консультация для воспитателей на тему: « Признаки функциональной и дисфункциональной семьи».**

Перед решением вопросов, связанных с обращением к семье для оказания помощи, необходимо ориентироваться в таких базовых понятиях как здоровая (функциональная) семья, конфликтная (дисфункциональная) семья, асоциальная семья с наркологическими проблемами и противоправным поведением членов семьи, распавшаяся семья.

**Для здоровой семьи** характерна сильная родительская позиция с ясными семейными правилами; гибкие, открытые взаимоотношения между младшими и взрослыми членами семьи с четкими "образцами" отношений и поведения; сохранные, эмоционально теплые связи между поколениями, которые составляют основу «семейной памяти». Друзья семьи – родителей и детей – свободно входят во внутрисемейное пространство, принимаются в нем без риска «быть отвергнутыми». Опору семьи создают взаимно солидарные и поддерживающие друг друга родители. Они же обеспечивают и чувство безопасности для детей.

### **Семейные условия, связанные с формированием успешного, «хорошего» поведения:**

- уметь разделять самого ребенка и его проступки: «Я люблю тебя, но не принимаю того, что ты сделал (а)»;
- уметь активно слушать и понимать переживания и потребности своего ребенка;
- не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется, и заниматься вместе, помогать, когда он просит;
- стремиться разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;
- постоянно поддерживать успехи ребенка, в повседневном общении использовать любые формы выражения своих теплых чувств и отношения: «Мне хорошо с тобой... Я рад (а) тебя видеть... Я по тебе соскучился (лась)... Мне нравится как ты... Ты мой хороший (ая)... Ты, конечно, справишься...».
- стремиться выразить свои теплые чувства и поддержку не только словами, но и лаской, голосом, прикосновением.

**Для конфликтной (дисфункциональной) семьи** типичны «запутанные отношения» между членами семьи. Например, семья с разъединенными, конфликтно существующими родителями; семья с хронической неприязнью между отдельными членами семьи, старшим и средним поколениями, между родственниками по материнской и отцовской линиям. В такой семье у членов семьи наблюдаются проблемы с алкоголем; у женщин

часто встречаются психосоматические, т.е. связанные с психогенными причинами, нарушения со стороны здоровья.

### **Характерные черты поведения взрослых и детей в такой семье:**

- общение между ними находится на низком уровне, в нем отсутствуют забота, юмор, радость от общения;
- в межличностных отношениях доминируют разъединение, неприязнь, взаимное перекладывание вины;
- для членов семьи характерно нежелание обсуждать внутрисемейные проблемы с кем-либо из окружающих, поэтому семья активно избегает поддержки со стороны школы, служб социальной защиты, просто соседей;
- по отношению к семейным проблемам легко возникают состояния тревоги и паники; часто наблюдается тенденция разрешать возникающие проблемы на эмоциональном уровне;

В конфликтной (дисфункциональной) или дисгармоничной семье проявляется несоответствие между словами и действиями; между одними посланиями со стороны родителей типа: «Я тебя люблю» и другими – отталкивающими: «Уйди, надоел, не мешай», что вызывает противоречивость чувств и реакций со стороны ребенка. Дети переживают тревогу перед неопределенностью будущего, они могут тяготиться домом. Нередко дети проецируют причину ссор на себя, что приводит к формированию заниженной самооценки, еще более тревожной является ситуация, когда при семейном разладе дети начинают выступать с одним из родителей против другого. Ребенок становится дезориентированным в выборе эмоциональных отношений и это надолго определяет его последующие установки.

### **Семейные условия, определяющие формирование аддиктивного поведения детей с высоким риском злоупотребления наркотиками:**

- неопределенные распоряжения без четких границ (часто достаточно одного раза, чтобы донести до ребенка в неадекватной форме важную информацию о том, как получить то, что хочешь. В следующий раз ребенок думает: «Может быть, я поднял недостаточно шума, чтобы получить то, что хочу? Я подниму еще больше шума»);
- отсутствие у родителей между собой содружества и четкой позиции по отношению к детям; например, один из родителей не хочет быть авторитарным и, в результате, оказывается настолько уступчивым и услужливым, что теряет авторитет у ребенка, который начинает использовать слабости родителя, чтобы добиться желаемого;
- игнорирование родителями хорошего поведения одновременно с наказанием плохого (чаще такой оказывается позиция отца);

- неполный контроль, когда родители не знают, где находятся их дети;
- непоследовательные дисциплинарные требования и пустые угрозы;
- постоянное выражение недовольства ребенком;
- стойкий или затяжной конфликт между родителями и остальными членами семьи;
- «блоки» внутри семьи, неспособность испытывать общие для всей семьи радости;
- неспособность родителей понимать и сочувствовать потребностям своего ребенка;
- нереальные родительские ожидания по отношению к нему, то есть те случаи, когда родители ожидают от ребенка удовлетворения своих собственных, нереализованных эмоциональных потребностей;
- вера родителей в воспитательное значение физических и других наказаний;

## **Консультация для родителей « Говорить с ребенком – как?».**

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, часто повторяет: "Я тебя слушаю внимательно!". Иногда он молчит, иногда отвечает. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, полученная ребенком, верная. Поговорите с ребенком о наиболее распространенных мифах о табаке и алкоголе и развейте их.

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться. Неспециалисту может показаться странным, что самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка имеющего положительную, высокую самооценку, скорее всего хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя "хуже других". Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова "я тебя люблю" способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребление табака и алкоголя. Скорее всего ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

***Примеры семейных ценностей, относящиеся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:***

- наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений; при этом стремление быть "как все", "следовать за толпой" не является ценностью и стандартом поведения;



- уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование здоровому образу жизни; убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь так же, как это делали их родители. Обнаружено также, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что вы можете в зависимости от ситуации или вовсе не пить или пить умеренно, является хорошим примером, а вы сами являетесь положительной ролевой моделью. Иногда родители, которые не пьют и не курят совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они, к сожалению, не являются единственными образцами для своих детей.

Одним из примеров здорового поведения для ребенка являются родители, организующие праздники, где алкоголь - не центр события. Наряду с алкогольными предлагайте гостям безалкогольные напитки, никогда не заставляйте кого-либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулем по дороге домой.

Особенно тяжелая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери и наоборот формируют опасные для детей в будущем модели поведения.

Несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребенка в такой семье:

- Не пытайтесь скрыть от детей проблему - заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.
- Убедитесь в том, что ваши дети понимают, алкоголизм - это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.
- Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.
- Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.
- Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствует постоянство и предсказуемость окружающей среды.

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

***Для воспитания противостояния давлению используйте пять правил:***

1. Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности, добавьте его описанию побольше его хороших черт, которых он сам не назовет.

Обсудите вместе ребенком понятие дружбы. Попросите его составить описание настоящего друга: "друг - это ..." и "друг - это не ...". Пока он работает, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

2. Научите ребенка говорить людям "нет". Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать "нет" давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

3. Используйте давление сверстников в свою пользу. Оно может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.

4. Исследования психологов показали, что дети в своей жизни ведут себя более ответственно, когда взрослые накладывают разумные ограничения на их свободу.

Семейные правила помогают ребенку сравнительно легко сказать "нет" в ситуации давления со стороны сверстников. Например, представьте, что в ответ на предложение группы сверстников покурить, ребенок говорит: "Нет, спасибо. Мои родители на прошлой неделе сказали, что они не купят мне компьютер, если я буду курить".

5. Конструктивным ответом на вопрос будет организация здоровой, творческой деятельности ребенка. Возможно, как минимум, два пути.

Первый. Поддерживайте участие ребенка в кружках, спортивных секциях, поощряйте занятия музыкой и хобби, не настаивая на том, чтобы он обязательно выигрывал или добивался выдающихся результатов. Не важно, чем будет заниматься ребенок. Если у него есть здоровые интересы, то вероятность курения, употребления алкоголя или наркотиков невелика.

Другой путь, способствующий здоровой, творческой деятельности ребенка, - это путь совместной деятельности, опросы детей показывают, что они любят, когда родители проводят с ними время, даже если это связано с выполнением работы по дому.

***Методические разработки занятий  
с родителями по профилактике табакокурения,  
алкоголизма, наркомании***

## **Мероприятие для родителей по профилактике зависимости от ПАВ.**

**Цель:** Способствовать расширению знаний у родителей о вреде употребления ПАВ.

**Задачи:**

1. Информировать родителей о положении дел, связанных с употреблением ПАВ в Курортном районе Санкт-Петербурга.
2. Рассмотреть с родителями причины употребления ПАВ детьми и подростками и возможные последствия.

**Ход занятия:**

1. Перед началом занятия родителям предлагается сесть в круг.

**Ведущий:** предлагаю прослушать монолог матери наркомана.

«Я отупела от вечного страха, безысходности, нескончаемого горя и боли. Вот уже 1,5 года я ложусь с одной мыслью: «Господи, дай мне смерть», - а, просыпаясь, думаю: «Зачем, зачем эта жизнь – горе, боль, слезы?». Мой сын – наркоман, ему 18 лет, больше двух лет он «колется». Через две недели после того, как я узнала об этом, положила его в больницу, у меня даже мысли не возникло, что я ничего не смогу сделать, потеряю единственного сына. Не описать того ада, что я с ним прошла, а сегодня он в тюрьме. Он у меня единственный сын, но мне легче было бы похоронить его один раз. Не спешите меня осуждать, понять меня может только тот, кто был в таком положении. Где я могу взять 5 тыс. рублей и выше, чтобы пройти курс лечения.»

2. Прослушав ситуацию, предлагается аудитории следующие вопросы:

- Что вы хотите сказать? Что вы чувствуете, думаете по поводу услышанного?
- Обратите внимание на тяжесть последствий не только для подростков, но и для близких. Последствия не только для здоровья, но и для жизни.

3. Информационная справка о положении дел, связанных с употреблением ПАВ в Курортном районе Санкт-Петербурга.

4. Предлагается работа в малых группах по 5 – 7 человек. «Причины употребления».

Выдаются листы ватмана, на которых члены группы прописывают возможные причины, побуждающие к употреблению ПАВ.

Наработки вывешиваются на доску и анализируются ведущим. Итогом работы является попытка классифицировать причины. Например, социальные, психологические, биологические, внешние, внутренние и т.д.

При всем разнообразии причин – общей является проблемы, трудности связанные с ситуациями, с которыми ребенок не справляется. Проблемы в значимых для ребенка сферах: в общении со сверстниками, с родителями, с учителями.

## 5. Игра «Клубок». Подведение итогов.

Цель: осознание общности проблем и возможностей взаимоподдержки.

Инструкция: каждый из вас, держа в руках клубок, будет говорить о том, как его лично коснулось обсуждение проблемы. Затем наматывает на палец нитку и отдает другому, кто хочет высказать свое мнение. Готовую паутинку можно скомкать, а можно распутать.

## **Мероприятие для родителей по профилактике зависимости от алкоголизма и наркомании**

**Цель:** определить пути эффективного взаимодействия родителей с детьми для профилактики наркозависимого поведения.

**Задачи мероприятия:**

1. Акцентировать внимание родителей на создание и развитие благоприятных условий для роста и развития детей в семье.
2. Дать родителям адреса помощи.

**Ход занятия.**

1. Вступительное слово ведущего:

- Сегодня у нас очередное занятие по профилактике зависимости от ПАВ. На прошлом занятии мы затронули вопрос об актуальности данной проблемы и рассмотрели возможные причины и последствия употребления ПАВ. На сегодняшнем занятии мы поговорим о роли семьи в профилактике наркозависимого поведения. Что вы, родители, смогли конкретно сделать для своего ребенка так, чтобы у него не появилось желание употреблять ПАВ.

2. Родителям предлагается поделиться на малые группы.

Каждая группа получает заготовку таблицы:

Какие условия способствуют оптимальному росту и развитию детей в семье.	Условия (факторы), способствующие развитию личности	Как родители могут создать эти благоприятные условия.

Наработки групп вывешиваются на доску, зачитываются и обсуждаются.

3. Родителям предлагается обыграть ролевою ситуацию.

**Ситуация:** дочь приходит домой поздно. Мать узнает, что у ее ребенка появился подозрительный, по ее мнению, друг. Дочь проводит с ним много времени и замечена в прогуливании школьных занятий. Каковы действия членов семьи (мамы, папы) при серьезном разговоре с дочерью?

Дается возможность обыграть тактику построения разговора, поведения родителей (2 раза).

**Обсуждение:** - Все ли в этой семье созданы условия для благоприятного развития личности?

- Как бы вы поступили в сложившейся ситуации?

- Что понравилось в действиях, что бы вы сделали по-другому?

**Обратите внимание на необходимость сохранения доверительных отношений, контакта с ребенком, как важный фактор противодействия злоупотреблению ПАВ.**

4. Знакомство с памяткой.

- Что вы можете сделать если появились подозрения, что ребенок употребляет наркотики (подозрительный запах, необычные предметы) Может быть моделирование разговора.

5. Дать адреса помощи.

□ **Задание:** Эффективное самовыражение.

Ситуация: Мама разрешила пойти своей дочери на дискотеку, но когда увидела во что оделась ее девочка, сильно возмутилась. Девочка пыталась возражать, но мама была очень резка и категорична, тогда ребенок замолчал не пошел на дискотеку и не разговаривал с ней целую неделю.

**Задание:** Предложить индивидуально определить – что каждый чувствовал в этой ситуации и как бы он стал реагировать.

Способ реагирования, эмоциональное состояние, самоуважение участников в ситуации общения.

**Вывод:** несоответствие чувств и способов их выражения. Использование косвенных средств выражения. Использование неадекватных коммуникативных средств как фактор конфликтных ситуаций.

**Задание:** вспомните ситуацию, когда действия ребенка вызвали недоумение, напряжение, другие негативные эмоции.

Конструктивная критика:

1. Описание ситуации
2. Описание чувств
3. Описание последствий для вас
4. Предложение найти выход самому
5. Поддержка веры в собственные возможности

Обсуждение полученных результатов.

**Вывод:** к важным средствам социально-поддерживающего поведения относятся эффективные коммуникации: понимание, комплименты, поглаживания (физические и иные), выражение позитивного отношения, заинтересованности, одобрения и т.п.



## **Информационные материалы по профилактике ПАВ.**

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

#### **КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**

**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.**

- **Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.**
- **Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.**
- **Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.**
- **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.**
- **Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.**
- **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.**
- **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

## **ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!**

**Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:**

- **Что такое наркотики?**
- **Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?**
- **Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?**
- **И почему не употребляют?**
- **И как нам сделать правильный выбор?**

**Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.**

### **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

- **Бледность кожи**
- **Расширенные или суженные зрачки**
- **Покрасневшие или мутные глаза**
- **Замедленная речь**
- **Плохая координация движений**
- **Следы от уколов**
- **Свернутые в трубочку бумажки**
- **Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки**
- **Нарастающее безразличие**
- **Уходы из дома и прогулы в школе**
- **Ухудшение памяти**
- **Невозможность сосредоточиться**
- **Частая и резкая смена настроения**
- **Нарастающая скрытность и лживость**
- **Неряшливость**

**Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.