

Консультации для родителей

“НАРКОТИКИ И ДЕТИ”

Наркотики и дети. Два эти слова, само сочетание которых кажется противоестественным, сегодня все чаще ставятся рядом. К сожалению, приходится признать, что общество оказалось бессильным перед натиском дурмана. Число юных поклонников наркотиков год от года растет. Среди них — не только дети из неблагополучных семей, т. е. традиционная группа риска, но и внешне благополучные подростки, не вызывающие особых тревог у учителей и родителей. Наркотические вещества становятся привычными среди молодежи, плащ черного дурмана может накрыть любого ребенка — большого или маленького, мальчика или девочку. Тут же возникает вопрос: а когда нужно начинать воспитывать у детей устойчивость к пагубному соблазну? Возможно, наш ответ покажется неожиданным для многих взрослых. Но мы твердо убеждены — формировать антинаркотический “иммунитет” следует уже у дошкольников. И вот почему. В наши дни резко снижается возраст первого знакомства детей с наркотиками. Как свидетельствуют данные наркологических служб, 12% несовершеннолетних потребителей дурмана попробовали пагубное вещество в 8—12 лет. А к 14—15 годам у каждого второго школьника в крупных российских городах уже имеется эпизодический опыт одурманивания. Между тем, золотое правило медицины — “болезнь легче предупредить, чем лечить”, — в полной мере справедливо и в отношении наркомании (к тому же, по мнению многих специалистов, наркомания практически неизлечима). Лучший способ профилактики — антинаркогенное воспитание. Это длительный и сложный процесс, затрагивающий многие стороны жизни малыша. Поэтому он должен начинаться задолго до того, как у ребенка появится реальная возможность встречи с наркотическим соблазном. Зарубежные психологи считают наиболее целесообразным организацию антинаркогенной подготовки уже в дошкольном возрасте. В большинстве стран она является обязательным компонентом воспитания и образования малышей. Если проблемы детской наркомании не оставляют вас равнодушными, значит, мы - соратники. Попробуем вместе, объединив усилия, найти эффективные пути борьбы со злом. Исследования показывают: началу знакомства с наркотиками у молодых людей всегда предшествует использование алкоголя и курение. Вообще, все три группы веществ (алкоголь, никотин, наркотики) без всякого преувеличения могут быть названы родственниками: схож их механизм действия на организм, однотипны причины, по которым люди прибегают к ним. Существуют

специальные термины: все формы одурманивания обозначаются словом наркотизм (повторимся, сюда относится и использование алкоголя, и курение, и применение наркотических и токсикоманических средств), а все виды одурманивающих веществ называются наркогенными. Поэтому ранняя профилактика наркотизма среди дошкольников должна носить комплексный характер, рассматривать вопросы предупреждения любых его проявлений. Как оказывается, большинство малышей впервые узнают вкус алкоголя в 5-7 лет, пробуют курить в 7—10. Знакомство же с наркотическими и токсикоманическими веществами происходит значительно позже. Большинство детей, к 5—6 годам уже наслышаны о существовании такого рода одурманивающих веществ. Нужно настойчиво формировать у ребенка представление о недопустимости одурманивания, но не менее важно - показать, как без помощи одурманивающих веществ можно сделать свою жизнь интересной и счастливой. Предупреждение наркотизма должно быть тесно связано с воспитанием у детей общей культуры здоровья. Одурманивание психологи неслучайно называют саморазрушающим поведением. Поклонник дурмана действительно разрушает свое тело и душу. Поэтому столь необходимо, чтобы уже в раннем возрасте дети хоть в какой-то степени понимали, насколько совершенен и уникален человеческий организм и что он заслуживает к себе самого внимательного и бережного отношения.

“КАК ВЕДУТ СЕБЯ ДЕТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К НАРКОГЕННЫМ ВЕЩЕСТВАМ”

У значительной части дошкольников имеется реальный опыт применения алкогольных напитков и курения. Зачастую первая проба алкоголя происходит дома, в семье. Иногда она носит характер “контрабанды”: дети тайком от родителей допивают, к примеру, вино из оставленной без присмотра рюмки. Порой ребенок по ошибке выпивает алкогольный напиток: “Я думал, что это — вода, компот...” Однако весьма часто знакомство ребенка с алкоголем происходит с одобрения родителей. Взрослые члены семьи считают, что от одного глотка вреда не будет, а разрешив ребенку попробовать напиток, можно снять у него “нездоровый интерес”. Определенная логика в таких рассуждениях есть (мы не касаемся вопроса о реальном вреде глотка алкоголя для здоровья). Действительно, после пробы вино уже теряет для малыша свою таинственность, притягательность. Но... но первая проба снимает в детском сознании и некий психологический барьер, и отныне использование алкоголя будет носить для него некий элемент обыденности. А к чему это может привести, объяснять

излишне. Первый опыт курения дети обычно приобретают в компании. Причем в дошкольном возрасте - курить пробуют в основном мальчики. Однако и мальчики, и девочки очень хорошо владеют “техникой” курения. Это можно наблюдать в играх: изображая взрослых, дети “курят”, используя в качестве сигареты карандаши, ручки. Некоторые могут скручивать листы бумаги и даже “набивать” их сухой травой, листьями и т. д. Как правило, первый опыт использования дурмана оказывается неприятным. Ребенок остается разочарованным — он так много ждал от этого, действительность же обманула ожидания: кашель, слезящиеся глаза, головокружение — вот награда за проявленную “смелость”. Часто пережитых неприятностей малышу оказывается достаточно, чтобы надолго избавиться от желания экспериментировать с наркотическими веществами. Однако негативный опыт может и подтолкнуть развитие событий — дошкольник будет стремиться доказать себе или окружающим, что он взрослый и запросто может делать то, что делают старшие. Надо сказать, что на поведение ребенка в отношении к наркотизации способен влиять и специфический игровой опыт. Он есть практически у каждого малыша, участвующего в играх, связанных с резким изменением положения тела в пространстве. Качели, карусели, кружение на одном месте — кому из ребят не нравятся такие игры? Эффект, вызываемый ими, обусловлен нагрузкой на вестибулярный аппарат: организм не успевает “сориентироваться” и на какое-то время происходит потеря ориентации, возникают весьма непривычные ощущения. Результат применения наркотического вещества напоминает полеты на качелях, ведь при наркотизации также оказывается воздействие на органы равновесия. Сходство эффектов способно формировать положительное отношение к одурманиванию, ведь использование наркотических веществ в этом случае начинает рассматриваться как продолжение игры. Неслучайно современные психологи советуют родителям очень осторожно относиться к играм, связанным с “кручением и верчением” малыша, и не злоупотреблять ими. Обсуждая вопросы поведения ребенка по отношению к наркотизации, следует учитывать не только то, пробовал ли он когда-либо пить или курить, но и его планы на будущее: так, дошкольник может высказывать готовность не пренебрегать рюмкой или сигаретой, когда станет взрослым, или при условии, что об этом никто не узнает. Понятно, что такие суждения должны насторожить взрослого. Взрослый должен понимать, что знакомство дошкольника с дурманом может происходить и из-за того, что тот просто не умеет себя правильно вести в чрезвычайной ситуации. Малыш может знать, что алкоголь, курение опасны, высказывать намерение не пробовать “эту отраву” никогда, однако в случае настойчивого предложения подчиняется

внешнему давлению. Действительно, ведь такая ситуация для ребенка является новой, незнакомой, а значит, ему гораздо труднее в ней ориентироваться, сопротивляясь наркогенному предложению. Вот почему так важно не только рассказывать детям об опасности использования одурманивающих веществ, но и научить их приемам отказа. Ведь в нынешних условиях, к сожалению, когда процесс наркотизации идет по нарастающей, возможность поступления дошкольнику опасного предложения делается все более реальной.

ЧТО ЗНАЮТ ДОШКОЛЬНИКИ О НАРКОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Как правило, к 5—6 годам детям известны названия различных одурманивающих веществ, особенности их внешнего вида, свойства (цвет, запах, консистенция). Малыши знают, как и при каких обстоятельствах используются некоторые наркогенные соединения (водку и шампанское пьют по праздникам, сигареты мама курит, когда нервничает, а папа, когда работает над чем-нибудь). Надо сказать, что сведения о наркотизации, которые имеются у дошкольников, весьма противоречивы. Конечно, им известно, что наркогенные вещества вредны для здоровья человека. Однако объяснить, в чем именно заключается этот вред, ребята не могут. И вот тут кроется весьма серьезная проблема. Дело в том, что, с одной стороны, малыши осведомлены о том, что курить, пить алкогольные напитки и т. п. вредно. С другой стороны, они ежедневно видят, что курят и пьют в разных обстоятельствах их родители и знакомые и никаких видимых негативных последствий это не вызывает. В сознании ребенка возникают несоответствующие представления - противоречий. Стремление преодолеть их (выяснить, в чем же правда) способно провоцировать раннюю наркотизацию. А откуда поступает к детям информация о наркогенных веществах и наркотизации? Прежде всего, конечно, из семьи. Взрослые часто даже не подозревают, как много узнают ребята, просто наблюдая за их поведением: как держать, зажигать сигарету, как чокаться, чем может помочь сигарета или бокал вина — снять боль, раздражение, улучшить настроение... Мамы и папы считают ненужным, опасным, несвоевременным разговор со своими детьми об опасности наркотизации и ... совершенно легкомысленно относятся к тому, что их чада являются свидетелями их собственных пагубных пристрастий. Что же делать взрослым? Большинство из нас вряд ли сможет совершенно отказаться от утренней сигареты или рюмки коньяка в морозный день. Но совершенно обязательно поговорить об этом с ребенком, рассказать, в чем заключается вред одурманивания, объяснить, почему папа или мама используют опасное для здоровья вещество и почему подражать им

не стоит. И, конечно, постараться сделать так, чтобы ребенок не является постоянным очевидцем проявления вредных привычек взрослых (папа может и должен курить вне квартиры, ребенка не всегда полезно сажать за стол вместе со взрослыми гостями и т.д.). Значительную роль в информированности малышей по данной проблеме играют сведения, полученные от сверстников или более старших подростков. В детской среде обсуждаются весьма специфические вопросы: “положительные” свойства наркогенных веществ, их жаргонные обозначения. Безусловно, свою долю негативного влияния вносят и средства массовой информации. Итак, приходится признать — сегодня дошкольники владеют довольно обширным объемом информации о наркотизме. К сожалению, при этом превалируют сведения, способные облегчать реальное знакомство с дурманом. Данные же, способные защищать от наркогенного соблазна, весьма незначительны.

“КАК ОТНОСЯТСЯ ДОШКОЛЬНИКИ К НАРКОГЕННЫМ ВЕЩЕСТВАМ”

От чего зависит отношение детей к различным аспектам наркотизации? Прежде всего, ребенок усваивает оценки наиболее значимых для него людей, пользующихся особым авторитетом. Понятно, что таким образом для подражания являются родители. Так, к примеру, у малыша, чей отец курит, сам процесс курения тесно связывается с образом взрослого. Следовательно, отношение к этому виду одурманивания во многом будет зависеть от отношения ребенка к отцу. Установки взрослых по поводу использования алкоголя и курения в самом общем виде могут быть представлены четырьмя вариантами: полное неприятие (любые формы наркотизации исключаются), противоречивое, или амбивалентное (пусть посторонние поступают как хотят, но использование одурманивающих веществ в семье недопустимо), либеральное (в семье могут пить и курить, однако это не переходит границы “общепринятого”), патологическое (одурманивание происходит независимо от того, видит ли это ребенок или нет, при этом масштабы наркотизации явно превышают принятые нормы). Увы, вряд ли сегодня найдется много семей, отношение которых к наркотизации соответствует двум первым вариантам. В большинстве случаев в семьях господствуют либеральные оценки использования алкоголя и курения. А они, в свою очередь, способствуют формированию у детей противоречивого представления о наркотизации. В ходе наших опросов выяснилось, что все дошкольники считают алкоголь и никотин опасными для собственного здоровья. Однако для взрослых, уверено большинство детей, эти вещества не опасны. Поэтому в будущем (когда станут взрослыми) ребята не собираются от них отказываться. Для

дошкольников наркогенные вещества часто являются символом взрослости, реальное знакомство с ними может рассматриваться как престижное. Многие дети убеждены в том, что одурманивающие вещества не опасны в том случае, если их употреблять редко. Малыши рассказывали нам о том, что уже пробовали алкогольные напитки, и “ничего страшного” с ними не произошло. Легко понять, что несформированность представления об абсолютной опасности наркотизации в значительной степени облегчает возможность наркогенного заражения. Характер оценок дошкольниками людей, использующих наркогенные вещества, зависит от многих причин, в том числе и от их пола. Так, чаще всего курящие или пьющие женщины осуждаются (рассматривая картинки, где изображены люди с бокалом или сигаретой, дети утверждают, что “курить тетям нельзя”), в отношении же мужчин по этому поводу высказываются либеральные суждения. Дошкольники считают употребление алкоголя и курение преимущественно признаками “мужского” поведения. А вот применение человеком наркотиков осуждается независимо от его пола. Нередко мнения сверстников оказываются более значимыми для ребенка, чем отношение взрослых к “наркотическому соблазну”. Поэтому родителям следует поступать очень осторожно. Не стоит сразу же пытаться разоблачить оценочные суждения приятелей сына или дочери, даже если они кажутся совершенно недопустимыми, опасными. Лучше спокойно объяснить ребенку, в чем ошибка его друзей, почему не стоит следовать их примеру.

“ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ТРЕВОГУ”

Для того чтобы обеспечить профилактику наркотизма, взрослый должен иметь представление о тех факторах, которые способны подтолкнуть малыша к знакомству с дурманом. Риск приобщения к одурманивающим веществам неодинаков для различных групп детей. Специалисты традиционно выделяют три группы факторов риска: биологические, психологические и социальные. Попробуем рассмотреть их поподробнее. Ученые до сих пор не могут точно ответить на вопрос, существует ли генетическая предрасположенность к использованию наркогенных веществ. Да, действительно, в семьях алкоголиков и наркоманов ребята гораздо чаще приобщаются к пагубной привычке. Но гены ли здесь виноваты, или это результат домашнего воспитания? Дети страдающих наркогенной зависимостью, как правило, имеют различные нарушения здоровья, порождающие у организма ощущения физиологического дискомфорта (который может даже до конца не осознаваться малышом). Наркотизация при

этом выступает как один из способов убавления от неприятных ощущений. Поэтому для сыновей или дочерей поклонников дурмана наркотизация оказывается весьма привлекательной, они раньше знакомятся с наркотическими веществами, быстрее втягиваются в их использование. Но не следует считать, что судьба ребенка из такой семьи предрешена. Внимание и "любовь" взрослых, озабоченных его будущим, способны защитить его от сетей дурмана. Нарушения физического развития могут быть вызваны не только наркотизацией родителей, но и различными инфекционными заболеваниями, перенесенными ребенком, травмами, болезнями матери во время беременности и т. д. Все это также порождает ощущение нездоровья, а значит, может быть отнесено к факторам риска ранней наркотизации. К психологическим факторам риска относятся так называемые возрастные ситуационно-личностные реакции детей на окружающее. Прежде всего здесь следует упомянуть о реакции имитации. Через стадию "маленьких обезьянок", копирующих определенного человека или образ, проходят практически все. Ребенок может подражать походке, манере одеваться, голосу своего кумира. Определенную роль в приобщении к наркотизации играет и реакция оппозиции. Дошкольник знает, что алкоголь и сигареты опасны, вредны. Однако использует их "назло" — для того, чтобы привлечь к себе внимание, "наказать" кого-то из членов семьи за грубость, несправедливость по отношению к себе. Обычно такое приобщение к одурманиванию происходит в семьях, где дети оказываются заброшенными, родителям на них просто не хватает времени, к проблемам малышей папы и мамы относятся невнимательно, пренебрежительно. Для многих старших дошкольников (главным образом, мальчиков) факторы внешнего мира, обладающие повышенной опасностью, зачастую оказываются весьма привлекательными. При этом поведение ребенка может просто пугать взрослого: отчаянный сорвиголова перебегает дорогу прямо перед мчащейся машиной, бесстрашно взбирается на высокие деревья и т. д. Таким образом малыш проверяет себя на прочность, пытается узнать, какой он, на что способно его тело. Реакции, перечисленные выше, являются приметой определенного возраста. Но у ребенка могут проявляться и индивидуальные черты, способные сделать его уязвимым к наркотическому соблазну. Так, например, дополнительного внимания со стороны родителей и воспитателей требуют неусидчивые дети, которым трудно сосредоточиться на выполнении даже не очень сложного задания. Обычно их называют шалунами, непоседами. Однако такая непоседливость не столь уж и безобидна. Занять себя такие дети не могут и постоянно нуждаются в источнике развлечений, получении новых ощущений, в том числе и за счет одурманивания. Высок

риск ранней наркотизации и для детей с завышенной самооценкой. Они подвижны, решительны, любят привлекать к себе внимание. При общении со взрослыми им не всегда удается соблюдать дистанцию, отсюда нередко возникают конфликты. Такие дети плохо переносят однообразие обстановки, монотонность работы, изоляцию от сверстников. Такой ребенок 'быстро адаптируется в "плохих" компаниях, легко соглашается на предложение попробовать наркотическое вещество. Дети с истероидными чертами характера стремятся постоянно быть в центре событий, чрезвычайно контактны, эмоционально неустойчивы. Поведение их сплошь и рядом демонстративно, они очень внушаемы и склонны к фантазированию. В группе редко занимают роль лидера, чаще всего их устраивает роль "шута". Наркотизация для истероидного ребенка служит одним из способов привлечения к себе внимания. Среди социальных факторов возникновения наркотизации самый главный — нарушение взаимоотношений в семье. Принято считать, что раньше попадают под влияние дурмана дети из неполных семей. Однако, как показывает практика, важна не столько формальная структура семьи, сколько характер отношений между ее членами. Отсутствие отца или матери вовсе не обрекает ребенка на наркотизацию, точно так же, как и полная семья не гарантирует защиту от наркотического соблазна. Подвержены ранней наркотизации дети из деформированных, распадающихся семей. Здесь ребенок оказывается свидетелем постоянных ссор между родителями, нередко выполняя роль переходящего приза, которым взрослые шантажируют друг друга. Сами родители зачастую искренне считают, что сохраняют семью ради интересов ребенка, не осознавая, что постоянное пребывание "на поле боя" оказывается тяжелой психологической травмой для их сына или дочери. Определенную роль в развитии наркотизации может сыграть и семейное воспитание по типу гипопротекции и гиперпротекции. Понятно, как отсутствие контроля и внимания со стороны родителей может спровоцировать раннее приобщение к одурманивающим веществам. Однако не менее опасна и повышенная опека, когда ребенка с малых лет постоянно балуют, контролируют, восхищаются действительными и мнимыми талантами, избавляют от малейших трудностей и необходимости самому чего-либо добиваться. В этом случае дети привыкают к тому, что все желаемое им будет преподноситься на блюдечке с голубой каемочкой. Но в реальной жизни им приходится испытывать разочарование: окружающие их люди ведут себя иначе, чем родители. Поэтому дети из гиперпротекционных семей сталкиваются с серьезными трудностями, когда они вынуждены встречаться с проблемой один на один. Попадая в непривычную обстановку,

они легко поддаются влиянию сверстников, подчиняются любому внешнему давлению, в том числе и наркогенному.

+“ОПАСНОСТЬ НАРКОТИЗАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА”

Маленький глоток алкогольного напитка, сделанный ребенком, способен оказать серьезное воздействие на его организм. Алкоголь быстро всасывается в кровь, поэтому опьяняющий эффект у детей возникает очень скоро. Вызвать угрозу здоровью и даже жизни может незначительная, с точки зрения взрослого, порция напитка, в которой содержится 20—25 г чистого спирта. В первую очередь атаке алкогольного напитка подвергаются стенки желудка, для него такое воздействие равноценно химическому ожогу. Особенно это опасно для детей, страдающих нарушениями пищеварения. Процесс переработки алкоголя в организме связан с колоссальными энергетическими затратами, при этом расходуется значительное количество кислорода (у ребенка может возникнуть симптом “нехватки воздуха” — он начинает задыхаться), выделяется большое количество тепла (а это, в свою очередь, нарушает терморегуляцию, вызывает повышение температуры тела). Основные усилия по обезвреживанию алкоголя берут на себя печень и почки, но происходит это за счет разрушения их клеток, что в дальнейшем может спровоцировать заболевание печени. Мощный эффект оказывает алкоголь на структуры нервной системы. Он нарушает механизм восприятия и переработки импульсов нервными клетками, в связи с чем возникает специфическое ощущение “бесчувственности”, нарушается координация движений. У ребенка механизмы регуляции психического состояния еще только формируются, поэтому даже незначительные дозы алкоголя способны вызвать неадекватное поведение: истерический хохот, панический страх, плач и т. д. Вообще, результат “испробования” малышом алкогольного напитка (даже в присутствии родителей) трудно предсказать. Это зависит от возраста, состояния здоровья ребенка, даже от его пола. Поэтому взрослым стоит всерьез задуматься о возможных последствиях собственного легкомыслия. Но что делать, если все же возникла критическая ситуация и ребенок нуждается в срочной помощи? При алкогольном отравлении малыш может дышать с трудом, испытывать онемение и покалывание в пальцах рук и ног, головокружение и тошноту. Взрослому необходимо успокоить его, объяснить, что ничего страшного не происходит, научить правильно дышать — делать глубокие вдохи и выдохи на счет “три”. Бывает, что алкогольное отравление сопровождается судорогами. Приступ судорог нельзя прервать. И хотя очень тяжело видеть это, единственное, что может сделать взрослый в такой ситуации — обеспечить безопасность ребенка. Нужно отодвинуть все

твердые предметы, о которые малыш может удариться, попытаться сдерживать его движения (но не пытаться их предотвратить). Нельзя ничего вставлять малышу в зубы. Это очень опасно, ведь он может откусить и вдохнуть отломанный кусочек предмета. И самое главное! Все, о чем говорилось выше, — это мероприятия по неотложной помощи. Ребенок остро нуждается в помощи врача. Обязательно следует вызвать специалиста. А теперь посмотрим, чем чревато знакомство с сигаретой. В ней содержится более 400 газов, большинство из них чрезвычайно вредны для организма. Удивительно, но факт — негативный эффект, который оказывает сигарета на самого курильщика, меньше, чем вред, причиняемый курильщиком окружающим. Дело в том, что вдыхаемый курильщиком дым фильтруется (большинство сигарет имеют специальные фильтры), выдыхаемый же дым представляет собой настоящий букет из вредных газов. Об этом стоит задуматься родителям, привыкшим дымить в присутствии детей или формально соблюдающим не очень действенные правила предосторожности (из отдельной комнаты или из кухни дым все равно расползается по всей квартире). Сигаретный дым, попадая в организм (при активном или пассивном курении) воздействует на слизистые стенки дыхательных путей и приводит к сужению сосудов. Это, в свою очередь, вызывает защитную реакцию — кашель. Он может быть таким сильным, что ведет к расстройству дыхания, вплоть до его остановки. Сигаретный дым оказывает негативное воздействие и на органы очистки организма - печень и почки, способен нарушить работу сердца. Резкое учащение сердцебиения — типичная реакция начинающего курильщика. Даже одна сигарета способна вызвать у ребенка спазмы желудка и боли в области живота. Значительному разрушительному воздействию подвергаются структуры нервной системы. Сигарета делает малыша очень возбудимым, однако период повышенной активности быстро сменяется состоянием пассивности, апатии. Такие перепады настроения, не находящие внешнего объяснения, "должны заставить взрослых задуматься, поскольку они могут свидетельствовать о том, что дошкольник уже испытал влияние дурмана. Кстати, повышенное беспокойство, раздражительность проявляются не только у ребенка, самого попробовавшего сигарету, но и у малыша — пассивного курильщика. Порой родителям даже в голову не приходит, что причиной тревожного сна, возбужденного состояния сына или дочери является табачный дым, разносящийся по квартире. Нужно помнить и о том, что табачный дым — сильный аллерген. Постоянное его вдыхание делает иммунную систему ребенка весьма уязвимой и способствует возникновению различных аллергических заболеваний. По статистике, более чем у 70% детей -

аллергиков родители курили. Мы надеемся, что все сказанное выше заставит задуматься взрослых и поможет им защитить своих детей от одурманивающих веществ.

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.

Проблемы употребления алкоголя, а так же наркотики, курение очень актуальны в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами.

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ПРОФИЛАКТИКА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Будучи уверенными в том, что их дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими вещами. Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определенную осведомленность в отношении одурманивающих веществ. Младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков. С одной стороны, дети, конечно, «в курсе», что употребление алкоголя и курение опасно для здоровья. Однако они далеко не всегда понимают и могут объяснить, в чем конкретно заключается эта опасность.

В сознании ребенка возникает одновременное присутствие противоречивых сведений об алкоголе или курении. Именно эти противоречия являются основой для возникновения любопытства к одурманивающим веществам. Почти треть младших школьников утверждают, что хотели бы попробовать алкоголь, не прочь покурить.

В младшем школьном возрасте ребенок проходит через так называемый кризис 7 лет. Ситуация в школе во многом может повлиять на формирование определенного отношения к алкоголю, курению. Ребенок, не нашедший себя в школе, чувствующий себя изгоем, пытается найти способы компенсации позиции отстающего. Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка не сформировался комплекс неполноценности. Нужно дать ему шанс

почувствовать себя хоть в каком-нибудь деле успешным. Важно замечать любые, даже малейшие, продвижения в учении. Эффективно и действенно сравнивать его сегодняшние результаты со вчерашними. Наиболее эффективной схемой поведения младших школьников является подражание. Через стадию «маленьких обезьянок» проходит практически каждый ребенок. Чаще всего образцом для младшего школьника являются его родители. Огромное значение имеет нравственная атмосфера в доме, эмоциональная близость и доверие домочадцев друг к другу. Очень опасно воспитание по типу гипоопеки, когда дети испытывают явный недостаток внимания со стороны взрослых, оказываются предоставленными сами себе. Но опасна не только гипоопека, но и прямо противоположный тип воспитания – гиперопека. В этом случае родители с раннего возраста контролируют буквально каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить самостоятельность.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗНАКОМСТВА С ОДУРМАНИВАЮЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Семейная профилактика наркомании должна заключаться не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у ребенка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающую ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации. Прежде всего, это формирование у ребенка культуры здоровья. Уже в младшем школьном возрасте дети должны понимать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять.

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что ребенок подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компанию, стать «своим».

Семейная профилактика тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения к самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надежными внутренними барьерами для ребенка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

Уважаемы е родители!

Чтобы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

1. Сами ведите здоровый образ жизни!
2. Будьте всегда рядом со своим ребенком!
3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!
4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ НЕЛАДНОЕ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ.

Стратегия профилактики наркомании в семье.

Подростки и молодежь делают свой выбор относительно алкоголя и наркотиков так же, как и мы, взрослые. Как и мы, они иногда совершают глупые ошибки. И поскольку мы не можем быть с ними на все 100% времени и всегда защищать их, мы должны научиться доверять своим детям, когда они находятся вне нашего присмотра. На нас, родителях, лежит ответственность за то, чтобы вовлекать подростков в диалог, слушать их, когда они нуждаются в нашей помощи.

Как поощрить ребенка к откровенности и оказывать на него влияние:

- Демонстрируйте, что Вы слышите своего ребенка. Например, используя слова "да", "угу" и вопросы: "а что дальше?" и т.п.
- Покажите, что Вы правильно поняли рассказ подростка, перескажите его.
- Внимательно следите за лицом ребенка, жестами, "языком тела". Дети уверены, что успешно скрывают эмоции.
- Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами, но и жестами, улыбкой, прикосновениями.
- Выбирайте правильный тон. Сарказм и авторитаризм позволят ребенку расценить это как пренебрежение к собственной личности.
- Одобрительные фразы: "Вот это да!", "А ты что ответил?" продемонстрируют Вашу заинтересованность.
- Разъясните серьезные последствия употребления наркотиков.
- Обсудите, какое поведение Вы ожидаете от ребенка.
- Поступки детей более ответственны, когда родители следуют определенным ограничениям и нормам.

- Семейные традиции представляют Вашему ребенку самый простой способ сказать наркотикам "НЕТ".

Памятка для родителей детей 4-5 лет

Психологические особенности возраста

Взгляды и привычки, которые формируются у детей в этом возрасте, оказывают важное влияние на решения, которые будут принимать, став старше. В этом возрасте они стараются узнать и запомнить правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение вредно для них, они еще не готовы к восприятию сложных фактов о табаке, алкоголе и других вредных веществах.

Рекомендации

1. Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и сил.
2. Выделите регулярное время, когда вы можете уделить все внимание своему ребенку. Поиграйте с ним, сидя на полу; узнайте о том что ему нравится и не нравится; дайте ему понять, что вы его любите. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые помогут вашему ребенку в последующем принять решение не употреблять вредные вещества.
3. Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какое поведение вы от них ожидаете.
4. Побуждайте своего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания, поощряйте его за это.
5. Если у вашего ребенка не получается что-то в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все-время падает, придумайте вместе способ исправить ситуацию. Превращение негативных обстоятельств в позитивные укрепляет уверенность ребенка в своих силах.

6. По возможности разрешайте своему ребенку выбирать, что надевать. Даже если одежда не совсем выражена в цветовой гамме, вы развиваете способность ребенка принимать решения.
7. Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки. Поясните детям, что на всех «плохих» лекарствах есть предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть (или нюхать) только пищу или прописанное лекарство, которое дают ему родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены и повредить любому другому человеку и тем более дет

Памятка для родителей детей 6-7 лет.

Психологические особенности возраста

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус, он становится сначала дошкольником, а потом – школьником. Теперь у него появляются новые авторитеты: учителя, воспитатель, тренер.

Рекомендации

1. Расскажите, что любое отличное от пищи вещество, которое человек принимает внутрь, может быть крайне вредным.
2. Поясните, что курение, алкоголь, наркотики мешает работе организма и может привести к очень плохому самочувствию, может вызвать болезни или даже смерть.
3. Разъясните понятие «привыкание»: злоупотребление табаком, алкоголем и другими вредными веществами может стать привычкой, от которой трудно избавиться.
4. Похвалите детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что может навредить.

Дети должны понимать

- как отличаются друг друга продукты питания, яды, лекарства и т.п.;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством родителей, могут помогать в период болезни, но будут вредными при

неправильном употреблении; детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;

- почему взрослые могут курить, пить алкоголь, а дети не могут, причем даже немного.

Памятка родителям по профилактике и предупреждению употребления несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ

Последние годы для России, употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу для здоровья подрастающего поколения.

Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше.

Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения детей в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.).

Ниже приведены некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребёнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.

Рекомендации.

- В первую очередь между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это 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 ребёнку?

- Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.
- По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.
- Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом, любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

Симптомы употребления наркотических веществ

Определить, употребляет ли Ваш старший ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

- резкие скачки артериального давления.

Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
- болезненная реакция на критику, частая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в учёбе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- неопрятность внешнего вида.

Очевидные признаки:

- следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- закопчённые ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;
- пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.

Фактор семьи и родительского воспитания может оказывать на пристрастие подростка к наркотикам как прямое, так и косвенное воздействие.

В самом деле, если отец унижает своего сына, бьет его, - такой стиль родительского "воспитания" самым прямым образом заставляет подростка искать вне семьи понимания, общения, возможности проявить себя. И если среди приятелей подростка окажутся пристрастившиеся к наркотикам, скорее всего, и он последует примеру своих друзей.

Но и внешние, социально-экономические факторы, например, такие как недостаточная организация досуга подростков, действует через посредство семейного фактора. Так, плохое финансирование спортивных, технических, художественных секций и студий резко ограничило число занимающихся в них школьников. Многие подростки оказались предоставленными сами себе, улице, и, в первую очередь, пострадали подростки из неблагополучных семей. Эти семьи не предоставили подросткам психологической защиты в сложной социально-психологической ситуации.

В чем же состоят нарушения отношений родителей к своему ребенку, которые делают его психологически менее защищенным?

Прежде, чем рассматривать эти нарушения, следует ввести понятие гармоничных родительских отношений к подростку. И сделать это целесообразно по следующим причинам. При гармоничных отношениях отсутствуют внутрисемейные причины приобщения подростка к наркотикам. А кроме того, семья с гармоничными родительскими отношениями имеет высокую устойчивость к внесемейным факторам - например, влиянию асоциальных уличных подростковых компаний, употребляющих наркотики.

Опираясь на практический опыт педагогов, психологов и психотерапевтов, гармоничные родительские отношения можно описать так:

- родители тепло и нежно относятся к своему ребенку, эмоционально принимая его;
- родители понимают возрастные особенности подростка, как поддержать его в трудной ситуации;

- родители авторитетны для подростка, серьезно воспринимают его интересы и живут с ним в атмосфере сотрудничества.

Приведенное описание представляют собой как бы идеальные ответы на вопросы, которые родитель может задать себе об отношениях со своим ребенком: "Что я чувствую?", "Что я думаю?", "Что я делаю?". Конечно, при условии, что ответы будут даны искренне.

Но отношения родителей к подростку не всегда гармоничны. И чем больше степень дисгармонии отношений, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам.

Можно выделить 3 формы нарушения родительских отношений в семьях, где подростки имели первый опыт употребления наркотиков:

1. Первая форма - жестокость в общении с подростком.

Семьи данной категории неоднородны. Враждебная агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения; инструментальная агрессия - через воспитание подростка "в ежовых рукавицах". При невротической конфликтности родители разряжают на подростка собственное внутриличностное напряжение. Подросток прибегает к наркотикам, так как он вытолкнут из семьи в асоциальную среду или в иллюзорных поисках недостающего уважения, понимания и тепла.

2. Вторая форма - непонимание родителями возрастных особенностей ребенка.

Самосознание подростка нередко формируется драматично и противоречиво. Возможна ситуация, когда подросток обратится к наркотику, чтобы снять тревожность, которая возникает вследствие бурного сексуального и интеллектуального развития. Родители же неспособны психологически правильно реагировать на ситуацию; ограничиваясь наказаниями, обвинениями и морализацией. Подросток вынужден самостоятельно вырабатывать адекватное отношение к наркотикам.

3. Третья форма - низкий авторитет подростка к родителям.

Материальное благополучие в семье, хорошее образование родителей, бесконфликтные взаимоотношения в семье не гарантируют референтное отношение подростка к родителям. В сознании подростка не сформирован внутренний диалог с родителями, их опыт и жизненная позиция не

принимаются во внимание. Такой подросток менее защищен от давления социальной микросреды, где употребляются наркотики.

Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения подростка к наркотикам, вторая форма может этому "способствовать" косвенно как дезорганизирующий подростка фактор, а при третьей форме из-за созерцательной или попустительской позиции родителей подросток имеет сниженную социально- психологическую толерантность в отношении наркотиков.

Родители, знайте, что беспокоит ваших детей, не оставляйте их без внимания!

Научные исследования показали, что постоянное доверительное общение родителей с детьми является наиболее эффективным способом профилактики злоупотребления наркотиками. Никогда не бывает слишком рано или слишком поздно для того, чтобы поговорить со своим ребенком о риске, связанном с употреблением наркотиков.