**Что делать если...?**

*Рекомендации родителям по предупреждению употребления ПАВ детьми*

Как разговаривать с ребенком о проблеме употребления ПАВ.

Многие родители стремятся создать вокруг своего ребенка настоящий

безопасный вакуум, не всегда понимая, что его следует научить жить и

выходить из сложных ситуаций самостоятельно. Родители очень часто

гордятся тем, что могут ответить на любой вопрос своего ребенка. Но чем он

старше, тем вопросы становятся сложней и разнообразней.

Ребенок поставил вас своим вопросом в тупик, что же делать?

В ситуации, когда вы обладаете только обрывочной информацией, стоит выразить свое отношение к проблеме, свою позицию. Как раз это и будет именно то, что нужно ребенку в данный момент. Не стоит выдумывать небылицы по данному вопросу, т.к. ложь рано или поздно откроется и это может в будущем лишь подорвать авторитет родителя и доверие к нему со стороны ребенка.

**Несмотря на желание помочь, родителям важно знать следующие правила:**

•Не занимайтесь воспитанием в плохом настроении.

•Воспитатель должен быть строгим, но добрым.

•Если ребенка подбадривать, то он учиться верить в себя и свои силы.

•Если ребенок растет в атмосфере доверия и терпимости, то он учиться

принимать других людей.

•Если ребенка поддерживать он учится ценить себя.

Разговор с ребенком о наркотиках, алкоголе, рискованном поведении можно отнести к сложным вопросам, которые зачастую родители откладывают на потом. Но приобретение ребенком собственного опыта в данных вопросах может привести к непоправимым последствиям.

В каком возрасте и как нужно начинать «серьезно» разговаривать с ребенком по проблеме ПАВ?

**Если ребенок достиг подросткового возраста**, а родители ограждали его

от этих тем, Они опоздали!!! Подросток многое уже узнал сам и его позиция иная, нежели у родителей. Родителям не стоит ждать момента, когда

они напрямую столкнутся с проблемой. Им необходимо с раннего возраста

создавать атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих» тем до наступления сложного подросткового возраста.

**Дошкольный возраст** - лучшее время для закладки фундамента доверия

между ребенком и родителями, основных жизненных ценностей, в т.ч. и

основ ведения ЗОЖ. При обсуждении с ребенком дошкольного возраста серьезных вопросов важно учитывать, что у них развито конкретно образное мышление и поэтому бессмысленно «взрослыми» словами объяснять последствия употребления алкоголя и табака, симптомах различных заболеваний. Необходимо дозировать информацию и предоставлять ее в

простой и наглядной форме. Расскажите, используя анатомический атлас, как устроен организм человека, для чего нужно питание, дыхание, выделение. С помощью рисунков, сказочных персонажей (без деталей) расскажите о правилах личной гигиены.

Приобщение ребенка к правилам личной гигиены и первичным

навыкам ведения ЗОЖ станет привычкой только тогда, когда родители будут

показывать их на личном примере!!!

В школьном возрасте ребенок уже требует более конкретных ответов

на вопросы связанные с ПАВ поэтому:

•Не уходите от ответа и не переводите разговор на другие темы.

•Расскажите, что знаете сами, избегая сложной терминологии, которая

может стать причиной страха и тревоги у ребенка.

•Наиболее простой способ поговорить на сложную тему – обсудить просмотренный фильм, передачу, статью и т.д.

•Разъясните непонятные моменты и узнайте у ребенка о его отношении

к проблеме, и как он бы ее решил.

•Ничто так не объединяет семью как совместная деятельность и

доверительное общение.

Подростковый возраст – наиболее трудный для общения с ребенком. Родители считают, что ребенок стал самоуверенным, черствым, неуправляемым, не слушается и не слышит родителей. На самом деле

ребенок всегда нуждается в поддержке родителей, но просто боится в этом признаться.

**Как разговаривать с подростком, чтобы предотвратить его**

**приобщение к раннему началу употребления ПАВ?**

Нередко родители стремятся в беседах просто напугать ребенка

возможными негативными последствиях для здоровья от употребления наркотиков, алкоголя и табака. Но чаще всего подростки уже знают, что наркотики –это опасно. Так что же, может вообще не стоит обсуждать с ребенком подобные темы? Конечно, стоит!

Но при этом важно соблюдать ряд условий, которые помогут

установить контакт с ребенком и сделает эффект беседы максимальным.

•Важно найти подходящий момент для беседы. Лобовая атака: «А ну-ка давай я расскажу тебе сынок о вреде наркотиков» - не будет иметь успеха.

Лучше это сделать, просмотрев фильм, передачу, где затрагивалась эта тема,

или обсудить статью в журнале.

•Разговаривайте с ребенком на равных.

•Не нужно превращать беседу в скучную лекцию, разбавленную

нравоучениями, где ребенок выступает в роли пассивного слушателя. Лучше

если это будет обмен мнениями, в котором родители уважительно и тактично

могут повлиять на взгляды подростка.

•Во время беседы не стоит критиковать в грубой форме друзей ребенка.

•Не стоит заведомо преувеличивать, приукрашивать опасность

приобщения к ПАВ. Это вызывает лишь недоверие подростка к сведениям, получаемым от взрослых, и формирует представление об их

некомпетентности.

•Родители должны в разговоре акцентировать внимание, что

приобщение к алкоголю или наркотикам может помешать в реализации

значимых для подростка планов.

•Не стоит разбрасываться угрозами и обещаниями наказаний, т.к. сама

угроза может стать провокацией; «Интересно, выполнит или нет взрослый

свои обещания? Для подростка стремящегося показать свою взрослость

большее значение будет иметь доверие, высказанное к нему: «Меня очень

огорчит, если ты решишься на столь неразумный поступок, но я верю, что ты

в состоянии сам принять правильное решение».

•Не стоит говорить подростку информацию, которая не способствует

формированию отрицательного отношения к ПАВ (если этого не требует

конкретная ситуация).

•Обсуждая проблему, пусть ребенок сам сделает вывод и примет

решение.

•Задача бесед с ребенком будет считаться выполненной, если он поймет,

что безопасных ПАВ не существует; даже эпизодическое употребление ПАВ

может привести к зависимости; алкоголь и наркотики –не способ решения возникающих проблем. Если родители сами по каким-либо причинам не могут спокойно и откровенно поговорить с ребенком по вопросам связанным с употреблением ПАВ, то можно предложить им обратится за помощью психолога и получить от него необходимые рекомендации и навыки общения с ребенком.

В подростковом возрасте ребенок становится более внушаемым и обидчивым, стремится самоутвердиться, стать взрослым, что зачастую

приводит к началу употребления ПАВ. В этих условиях родителям нужно

воспринимать подростковый возраст как данность, уважать мнение подростка, воспринимать его как личность, не унижать и доверять. Контроль за подростком должен осуществляться так, чтобы он не принял это за «надзирательство». Все это поможет избежать ненужных конфликтов и

снизит риск приобщения подростка к употреблению ПАВ. Что делать если ребенок уже имел опыт первых проб ПАВ? Все дети в той или иной степени являются экспериментаторами. Они часто не используют богатый родительский опыт, а предпочитают получать свой. Наиболее популярной стратегией поведения детей является достижение результатов путем проб и ошибок. Родителям не стоит ограничивать его свободу и потребность узнать новое, если это не угрожает его здоровью и окружающих. Конечно, ребенку будет гораздо проще, если родители введут определенные «правила игры», которые будут соблюдать все без исключения. В своих требованиях родители должны быть последовательны, т.к. необязательность выполнения тех или иных правил дезориентирует ребенка, и он не знает как себя правильно вести. Очень часто первые эксперименты с ПАВ связаны не только с простым любопытством, но и с неумением ребенка регулировать свои потребности, прогнозировать последствия своего поведения. Совсем необязательно, что первые пробы наркотиков или алкоголя приведут к зависимости, но это должно служить тревожным сигналом для родителей о неблагополучии в формировании личности ребенка. Родители должны понять, что никогда не поздно повлиять на поведение ребенка если он находится на этапе «первых проб». Это можно сделать, если выяснить причины подобного поведения. Если родители теряются, если ребенок не идет на контакт, то правильней будет обратиться за консультацией к психологу, а не усугублять положение активными воспитательными мерами.

**Каковы основные признаки начала употребления ребенком алкоголя и наркотических средств?**

Заподозрить начало употребления ребенком ПАВ можно, если вы замечаете:

•У ребенка время от времени нарушается речь (становится замедленной

либо ребенок говорит «взахлеб», скороговоркой); походка, координация

движений, но запаха алкоголя вы не чувствуете.

•Расширенные или суженные зрачки.

•Следы уколов, порезов, «расчесы», особенно на руках.

•Наличие специфических предметов –ложки, трубочки, шприцы,

пузырьки из под лекарственных препаратов, тюбики из-под фотопленки с

марлей внутри и т.д.

•Частые беспричинные смены настроения.

•Нарушения сна, аппетита.

•Внешняя неопрятность, «зашифрованные» телефонные разговоры.

•Резкая смена круга общения в сочетании со снижением успеваемости

•Ребенок часто просит деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не

может.

•Появление пропаж вещей из квартиры.

•Общение ребенка с асоциальными компаниями.

Для выявления признаков начала употребления ребенком наркотиков

можно использовать «стрип-тесты», которые продаются в аптеках и

представляют собой полоски, типа лакмусовой бумажки, которые погружают

в мочу ребенка. Результат появится через 5 минут.

**Что делать родителям, если ребенок употребляет алкоголь или наркотики???**

Во-первых, следует еще раз убедиться в обоснованности собственных предположений, понаблюдав за поведением подростка. Если опасения подтверждаются необходимо спокойно поговорить с подростком и объяснить, что именно в его поведении настораживает и попросить его

объяснить происходящее. Не стоит обвинять его в лживости. Важно, чтобы ребенок понимал, что его не хотят наказать, а помочь!!! Во-вторых, следует установить, насколько далеко зашло знакомство подростка с ПАВ. Ограничилось ли оно эпизодической пробой, либо употребление носит систематический характер. Необходимо узнать у ребенка сколько раз он употреблял наркотик (алкоголь); в каком количестве; его ощущения; почему употреблял и с кем именно. Причины могут быть самые разные от простого интереса и давления со стороны компании, до наличия личных проблем и т.п.

Если подросток утверждает, что «его заставили», то родителям следует обсудить с ним вопрос о личной ответственности за собственные поступки, подчеркнув, что никто не имеет право заставить другого сделать то, что ему не нравиться. При этом родители должны предложить ребенку возможные варианты отказа в случае повторного давления, а не ограничиваться фразой:

«В следующий раз просто откажись и все!».

В том случае если подростку нечем заняться, и в его жизни нет ярких

событий, то родителям стоит серьезно подумать над тем, чтобы найти ему

интересное и полезное занятие или форму досуга.

Необходимо объяснить подростку, какие последствия могут его ожидать,

если употребление наркотиков или алкоголя будет продолжаться.

Сделать это можно по-разному. Можно конечно прочитать лекцию о вреде наркотиков или привести пример из жизни популярных музыкантов (актеров). Можно попросить написать его сценарий фильма о своей будущей жизни и возможные варианты развития событий, когда в ее вмешаются алкоголь, или наркотики обсудив с ребенком возможные плюсы и минусы. Задача подобных форм убедить ребенка в невыгодности употребления наркотиков (алкоголя).

Для того чтобы убедиться, что единственная проба так и осталась единственной, родителям следует договориться о конкретных правилах поведения –например, сообщать о том, куда ребенок идет, в каком часу ему

нужно быть дома и что необходимо сделать. Важно чтобы подросток

совместно с родителями участвовал в выработке подобных правил, чтобы это не казалось ему ограничением его свобод.

Будет вполне уместно, если родители проконсультируются по стратегии

своего поведения в конкретных ситуациях с психологом. Рекомендации со

стороны помогут родителям посмотреть на проблему со стороны и найти

эффективные способы ее решения.

**Неэффективные варианты поведения взрослых, в случае употребления**

**ребенком ПАВ**

Понятны переживания родителей, узнавших, что их ребенок регулярно

употребляет наркотики, алкоголь или токсические вещества. В этой ситуации

взрослые часто выбирают ошибочные способы реагирования, которые могут лишь усугубить проблему.

Рассмотрим основные ошибки, которые допускают родители в случае

возникновения проблемы употребления ПАВ.

1.Стремление родителей сохранить в строжайшей тайне употребление ребенком наркотиков. Такое поведение имеет смысл, только в случае эпизодического употребления ребенком наркотиков и родители в состоянии контролировать поведение своего чада. В случае регулярного

употребления, умалчивание приводит к тому, что ребенок воспримет это как

желание потворствовать пагубной привычке со стороны родителей и

проявление слабости. Родители должны четко понимать, что проблема

серьезна, чтобы рассчитывать на собственные силы. Умалчивание неэффективно и чисто в практическом плане. Родные и близкие друзья

семьи, не зная о проблеме, могут легко дать денег на очередную дозу.

Конечно, круг осведомленных не должен быть широким и в него должны

войти самые близкие и проверенные люди, в том числе и некоторые педагоги

с которыми сложились добрые и доверительные отношения.

2.Преступление и наказание. Многие родители расценивают

пристрастие своего ребенка как страшное преступление, за которое он

должен понести наказание. Знакомство с наркотиками и алкоголем не

столько вина, сколько его беда, степень которой многие дети не всегда

понимают. В этих условиях родителям нужно вести себя достойно. Угрозы, упреки, скандалы малоэффективны т.к. ребенок потеряет доверие к родителям, и будет искать другое более приятное место. Подросток ждёт от родителей конкретных дела и советов, а не чтения моралей и угроз!!!

3. Посыпание головы пеплом.

Ощущение родителями вины за произошедшее выгодно для подростка, т.к. борьба с пагубной привычкой как бы перекладывается на плечи «виноватых». Ребенок начинает манипулировать родителями. Это может выразиться в формуле: «Если не дадите денег, то я выброшусь из окна» и т.п. Чувство вины зачастую заставляет взрослых поддаваться ребенку т.к. они стремятся загладить свою вину.

4. Не верю!!!

Эта ошибочная позиция характерна для семей, где проблема, наконец решена. И ребенок после больших усилий избавился от пагубной привычки. Родители просто перестраховываются и продолжают к месту, и нет контролировать поведение ребенка, разговаривать на тему наркотиков. Излишняя подозрительность, как отсутствие контроля снимает с ребенка ответственность за свои поступки. В этих условиях родителям стоит обсудить с врачом и психотерапевтом, которые лечили ребенка, как себя вести в подобных ситуациях. Психологи советуют прекратить разговоры о наркотиках сразу же, как только ребенок прекратил их употребление.

Молодому человеку должно быть возвращено право на личную свободу

– иметь друзей, ходить в кино, выезжать за город и т.п. В конце концов, если

желание вернуться к наркотикам у ребенка появится вновь, он всегда найдет возможность сделать это. Наиболее действенным способом предотвратить

это желание это проявление доверия к своему ребенку. Это может быть

сделано разными способами, например возложение на него опеки над младшим братом или сестрой, бабушкой.

**Уберечь своих детей от употребления ПАВ родители смогут, если в семье будет царить любовь, доверие, уважение к детям, внимание к их интересам, совместный отдых и труд!!**