

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Родителям следует всегда помнить, что юноши и девушки еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому стараются подражать Ваши дети.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагоприятного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно. Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

1. Почему некоторые люди принимают наркотики.
2. Существует ли безопасный способ приема наркотиков.
3. Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.
4. Медицинские и социально-правовые последствия употребления наркотиков.
5. Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков.

6. Как вежливо, но твердо отказаться от употребления наркотика.

Не забывайте, что юноши и девушки могут прибегать к наркотикам в крайнем эмоциональном состоянии, например, в состоянии расстройства или депрессии. В случаях, когда они находятся в таком состоянии, особенно важно быть внимательным к ним, сочувственно отнестись к их трудностям и попытаться отвлечь от неприятных размышлений.

Показывайте свое уважение к мнению детей, их видению мира. Если Вы не согласны с ними, попытайтесь объяснить свое понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твердо. Похвалите, покажите свое удовлетворение и гордость за их правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Пересматривайте свою тактику и характер взаимоотношений с детьми по мере их взросления.

Как бы хороши и многочисленны ни были советы и рекомендации, существует универсальная и самая лучшая защита от наркотиков. Эта защита – вера в себя, здравый смысл, собственные суждения, независимый взгляд на жизнь самого юноши или девушки. Роль родителей в данном случае заключается в поддержке своих детей на пути к взрослой жизни. Будьте внимательны к своим детям. Это поможет Вам вовремя обратить внимание на первые признаки беды.

### **ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ**

1. Следы от уколов, порезы, синяки;
2. Свернутые в трубочку бумажки, фольга;
3. Маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки

### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ**

1. Он (она) начал часто немотивированно исчезать из дома. Ваша попытка узнать, где и с кем ребенок проводит свободное время, вызывает вспышку гнева или раздражения;

2. Он (она) начал часто обманывать – по поводу отсутствия лома, дел в школе, общения с друзьями, в вопросах расходования денег;

3. За короткий промежуток времени у вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей. Новые друзья не приходят в гости, а забегают на минутку, о чем-то тихонько пошепчутся у порога и уходят;

4. Появилось много таинственных звонков и странных переговоров по телефону. Причем ваш ребенок не желает объяснять, кто звонил, а в разговоре часто звучат странные жаргонные слова;

5. Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные дела. Он (она) стал по отношению к Вам более холодным, безразличным, недоверчивым, закрытым, чужим;

6. У него (нее) заметно изменился характер – появилась немотивированная раздражительность, участились вспышки истерики, крика, резкие перемены в настроении;

7. Он (она) оставил прежние интересы – не читает, не смотрит телевизор, впадает в мрачное расположение духа, отвечает коротко (да, нет, нормально) и крайне раздражительно;

8. Склонность к избыточному фантазированию, демонстративному проявлению чувств.

### **ПРИЧИНЫ ПРИОБЩЕНИЯ К НАРКОТИЧЕСКИМ ВЕЩЕСТВАМ**

1. Стрессы, вызванные дискомфортом в функционально-несостоятельной семье или в коллективе;

2. Недостаток внимания, любви или ее избыток;

3. Низкая психо-эмоциональная устойчивость, подверженность влиянию извне;

4. Любопытство;

5. Склонность к подражанию, лжи;

6. Раздражительность;

7. Особенности характера, с выраженными тенденциями к самоутверждению и немедленному выполнению своих притязаний;

8. Заниженная способность к длительной и целенаправленной деятельности;

9. Наследственные психические заболевания;

10. Наследственная отягощенность в отношении психических заболеваний и алкоголизма;

11. Органические поражения мозга, задержка интеллектуального развития;

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



Если Вы обнаружили наркотические средства у Вашего ребенка, предположите самое худшее – что он пристрастился к наркотикам. Приглядитесь к его поведению. Некоторые поступки могут являться своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и нормальные возрастные изменения подростка.

Постоянно наблюдайте за поведением своего ребенка. Резкие изменения в его поведении должны насторожить Вас. Незаметно проверьте, нет ли других объективных признаков употребления наркотиков. Лучше перестраховаться. Это поможет Вам своевременно заметить беду, когда еще можно поправить положение.

Особенно будьте бдительны в отношении друзей Вашего ребенка. Узнайте о них как можно больше. Постарайтесь увидеть или познакомиться с их родителями (например, на родительском собрании в школе).

В любом случае не стесняйтесь говорить с детьми о проблемах, с которыми может столкнуться человек, потребляющий наркотики (медицинскими, нравственно-этическими, юридическими и т.д.).

Если Вы уверены, что Ваш ребенок употребляет наркотики. Скажите ему прямо о Вашем беспокойстве и его причинах. Твердо заявите ему, что Вы против употребления наркотиков и намерены вмешаться в ситуацию.

Если Вы не встречаете понимания или сталкиваетесь с негативной реакцией, необходимо прибегнуть к помощи специалиста-нарколога, к специалистам социально-психологической службы нашего колледжа.

Не откладывайте решительных действий. Если имеются явные признаки потребления наркотиков ребенком, обращайтесь за профессиональной помощью.

## **7 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ, КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Очевидно, что подростковый и детский алкоголизм становится сегодня серьезной проблемой. Это требует внимания и правильных действий в первую очередь со стороны родителей.

Станьте друзьями своим детям. Исследования показывают, дети менее склонны к выпивке, когда родители принимают активное участие в их жизни. Когда родители в курсе их личной жизни. Что это значит? Что родителям нужно вырабатывать в себе привычку говорить с детьми об их



делах в школьной и личной жизни. Когда в семье разговоры о делах в школе, колледже или на работе, о проблемах и трудностях ведутся, как само собой разумеющееся, то подростки не будут испытывать чувство, будто под них «копают». Что-то выпытывают, чтобы затем снова читать нотации.

Будьте последовательными. Подростки хорошо реагируют, когда позиция родителей на тему алкоголя четкая и последовательная. Когда они точно знают точку зрения родителей на употребление ими алкоголя. Тогда им легче отказываться от него. Но они в растерянности, когда родители говорят одно, а делают наоборот. Например, говорят, нельзя употреблять спиртное несовершеннолетним, а сами дают алкоголь подростку, к примеру, пиво.

Правильная реакция на оступившегося. Подросток должен знать, что если вдруг он оступился, то есть напился, просто выпил или напился его друг и неважно где, он может позвонить родителям, попросив о помощи. А родители окажут им помощь без выноса мозга. Они не обрушатся на них с упреками и криками, как тонна кирпича, в воспитательных мерах.

Достаточно спокойно и просто сказать: „Завтра мы поговорим с тобой об этой ситуации“. Согласитесь, вам не нравится, что с ними произошло. Злоупотребление алкоголем детьми не приносит удовольствие родителям, но **разговор будет завтра**. Сегодня они поступили правильно, что позвонили вам с просьбой о помощи. Главное: теперь они в безопасности.

Бодрствуйте пока подросток отсутствует. Когда они знают, что родители не спят, ждут их прихода домой, у них будет меньше желания выпить, напиться. Они будут знать, что не смогут скрыть это, если тихонечко войдут в квартиру и быстренько лягут спать.

Не стесняйтесь говорить о своих чувствах, переживаниях. Говорите подросткам о том, почему вы не хотите, чтобы они пили. Чего боитесь, о чем переживаете. Какую боль вам может принести, если они напьются и с ними что-то произойдет плохое. **Цель:** достучаться до их сознания. Только тогда будет толк.

Звоните им. Согласимся, вероятно, всего им это не понравится. Они могут сказать, что вы единственные кто их контролирует. Что вы сгущаете краски, поэтому им стыдно перед своими друзьями. Но всё это отговорки. Спокойно скажите подростку, что вы будете звонить, потому что переживаете. Более того, объясните, что звоня, не будете представляться их родителями, чтобы не ставить их в неловкое положение. Будете звонить, как друзья или знакомые. Но, звонить будете обязательно!

Правильные действия в экстренных ситуациях. Договоритесь с детьми о кодовых фразах для экстренных случаев. Например, в ночном клубе из-за выпитого алкоголя им может угрожать опасность, например, поощряют поехать кататься с друзьями в нетрезвом состоянии на автомобиле; сексуальные домогательства, предложение наркотиков. Поэтому им потребуется помощь. И если ребенок позвонит и скажет, например: „ У меня всё хорошо“, то вы сразу поймете, им нужна помощь.

## Ненормативная лексика в речи подростков



Данная проблема существует, в основном, у тех родителей, у которых дети находятся в подростковом возрасте.

Так в чем же заключается причина употребления ненормативной лексики подростками? А причина вот в чем: в этом возрасте

употребление ругательств – это стремление доказать сверстникам свою взрослость. Если ваш ребенок находится в окружении людей, которые часто в разговорах употребляют грубые ругательства, то он также их будет употреблять, подражая своим друзьям.

Если для семьи ребенка нецензурная речь под запретом, то подростки часто игнорируют их, с целью шокировать взрослых. Это часто удается им. Ребенок пытается выступить против поведения общепринятого и моральных норм, которые им навязывают взрослые. Ругательством подростки как бы демонстрируют свою независимость. Ругательства служат защитой в среде ребенка. Он убежден в том, что употребляя ненормативную лексику, он такой же, как все, не маменькин сынок. В этом возрасте убедить их в обратном у вас вряд ли получится.

В подростковом возрасте авторитет друзей находятся на первом месте друзья, а родителей – на втором. Но если в ребенке заложены культура воспитания, поведения, морали, то эти навыки никуда не денутся. Если родители будут ограничивать ребенка в общении со сверстниками, то отношение между ними и ребенком будут испорчены на долгое время.

Не наказывайте ребенка, не запрещайте ему. Просто спокойно поговорите с ним, можно с чувством юмора. Дайте ему понять, что вы испытываете, когда при вас грубо ругаются. Объясните, что не будете терпеть ругань в присутствии близких, своем присутствии, старших, женщинах. И настаивайте на том, что нельзя унижать, оскорблять людей. Ребенок должен уяснить вашу твердую позицию в этом вопросе, что вы его хамство не потерпите.

Такое поведение – явление временное для семей, где царит доброжелательная атмосфера.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.

- Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)

- Повышенная утомляемость

- Повышенный уровень тревоги, беспокойства

- Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость

- Снижение иммунитета

- Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.

- Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

- Будьте внимательным слушателем

- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации



- Помогите определить источник психического дискомфорта

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

- Внимательно выслушайте подростка!

### **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.**

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

•Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

•Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

•Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

•расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

•придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

•помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

### **Говорим о проблемах полового созревания подростков.**



Некоторые родители вообще отрицают необходимость полового воспитания. Ведь вокруг столько источников получения информации, что подросток часто информирован об этом лучше своих родителей. Это в первую очередь Интернет, потом фильмы, далее литература, а ближе всех – улица и сверстники.

Родителям нужно обязательно заниматься вопросами полового воспитания. И тут нет ничего стыдного. Лучше начинать разговаривать отцу с сыном, матери с дочерью и не обязательно смаковать какие-то подробности. Главное – дать правильную установку на будущую жизнь, объяснить все негативные явления как раннего занятия сексом, так и беспорядочной половой жизни. А начинать разговор нужно с банального вопроса: «Откуда берутся дети?»

Подростковый период – это время наибольшего физического, познавательного и психосоциального развития человека. Независимо от

самых разнообразных обстоятельств в 90 % случаев дети узнают о различии полов и сексуальных отношениях между людьми от сверстников, а не от взрослых. В переходном возрасте в силу различных изменений в организме у подростка возникает сенсорная жажда (жажда новых ощущений) на физиологическом уровне: желание что-либо увидеть, услышать, пощупать, попробовать на вкус, осязать что-нибудь новое. Если подростки к этому готовы психологически, то происходит формирование новых интересов, а если не готовы, то формируются патологические влечения: подростковый алкоголизм, увлечение наркотиками, сексуальная распущенность, повышенная агрессивность, лживость, жестокость, садизм и т. п.

Необходимо с детства развивать у ребенка разнообразные интересы, поощрять его различные увлечения: спорт, танцы, музыка и т. д., чаще хвалить ребенка за его успехи, чтобы у ребенка возникло желание и дальше радовать любимых родителей своими успехами. Тогда велика вероятность, что и в этом непростом возрасте ребенок найдет себе новые достойные увлечения и интересы.

Как бы ни было много негатива вокруг нас, нужно стремиться вырастить культурных, воспитанных и выдержанных во всех смыслах людей.

Свойства темперамента – природная данность, и ее нужно учитывать при воспитании подростков, особенно таком деликатном деле, как сексуальная сторона жизни. Детей нужно направлять на достижение серьезных и трудных целей. Тогда вся их энергия будет уходить туда. Для таких подростков очень опасно бесцельное времяпрепровождение. Они не знают, куда девать эту энергию, и могут направить ее в сексуальном направлении.

Подростки холерического типа созревают в половом отношении раньше своих сверстников. Они более активны, настойчивы и решительны в половом отношении. Их очень трудно переубедить в чем-либо. С такими юношами и девушками нужно быть благожелательными и терпеливыми. Они гарантируют проблемы в отношениях с ними, потому что их характеру свойствен экстремизм. Если они стремятся к чему-то, то удержать их невозможно; если любят, то очень сильно, если ненавидят, то всей душой, бескомпромиссно.

У сангвиников с половым созреванием все нормально. Зато у них проявляются другие недостатки характера. Они дружелюбны и общительны, легко сходятся с другими подростками, поэтому заводят сомнительные связи. Часто принимают необдуманные решения и по этой причине должны контролироваться родителями.

Флегматики отстают в половом развитии. Они сдержанны, спокойны, уравновешенны, но это не должно успокаивать родителей. Под флегматичной оболочкой часто прячется мятущаяся душа. Она замкнута природными рамками постоянной сдержанности, но иногда, при определенных обстоятельствах, вырывается наружу. Тогда ее не остановить.



Не потому ли в народе говорят, что черти только в тихом омуте водятся? Флегматики способны на такие сюрпризы, что трудно даже представить.

К сожалению, в настоящее время, происходит резкое снижение возраста вступления в интимные отношения. Многие юноши и девушки добрачные половые отношения считают обязательными, чтобы узнать, подходят ли они друг для друга физиологически.

Возможно, некоторые родители скажут: да и Бог с ними, главное, чтобы предохранялись, а там пусть что хотят, то и делают. Все равно вырастут нормальными людьми. К несчастью, если у человека нет моральных ограничений в сексе, то у него их нет и в жизни. Половая распущенность не способствует укреплению семей.

Опасным явлением при беспорядочных сексуальных отношениях надо считать венерические болезни и СПИД. Подростки легкомысленны и зачастую не представляют себе путей передачи инфекции, или наивно полагают, что данная проблема обойдет их стороной.

Исходя из всего вышеизложенного следует признать, что заниматься сексуальным воспитанием нужно обязательно.

Руководствуйтесь следующими правилами.

1. Ведите беседу непринужденно, как по любой другой теме.
2. Старайтесь рассказывать коротко и конкретно. Подросток не выдержит длинной лекции.
3. Не ограничивайтесь биологическими подробностями, обязательно расскажите о чувственной и духовной стороне этого вопроса. Можете поделиться и своим отношением к сексуальной жизни.
4. Не стесняйтесь мальчикам рассказывать не только об их особенностях, но и про особенности девушек. Девочкам также неплохо бы знать об особенностях противоположного пола. Затроньте проблемы проституции и гомосексуализма. Одновременно расскажите о венерических болезнях и СПИДе.
5. Говорите подростку, что в данной теме запретов нет. Это естественно и об этом нужно говорить. Все когда-то вырастут и будут иметь своих детей, для этого необходимы определенные знания. Старайтесь на все вопросы отвечать в доступной форме.
6. Если ответ представляет для вас затруднения, посмотрите в литературе или обратитесь к своему врачу.
7. В конце разговора убедитесь, что вас правильно поняли. Лучшим признаком состоявшегося разговора являются вопросы, которые появятся у вашего ребенка после беседы.